



Keine Lust auf

Schnupfen

BARMER

Stark durch die Erkältungszeit

Ein leistungsfähiges Immunsystem ist die beste Basis, um gut durch die Erkältungszeit zu kommen. Dabei zählt nicht eine einzelne Maßnahme, sondern das Zusammenspiel verschiedener Faktoren: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Erholung sowie eine gute Alltagshygiene. Sie unterstützen die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers.



Natürlich gut versorgt

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtige Bausteine für eine funktionierende Immunabwehr. Besonders eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen liefert ein breites Spektrum dieser Nährstoffe. Entscheidend ist weniger das einzelne „Superfood“ als die Vielfalt auf dem Teller – denn eine gute Nährstoffversorgung schafft die Grundlage.



Pflanzenpower für die Abwehr

Senföle aus Kresse und Meerrettich, Sulfide aus Zwiebeln und Knoblauch sowie Polyphenole aus Beeren und Äpfeln zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Dazu gehören auch Capsaicin aus Chili und Gingerole aus Ingwer. Diese bioaktiven Stoffe können antioxidative und entzündungsregulierende Prozesse unterstützen. Eine bunte und abwechslungsreiche Pflanzenvielfalt liefert ein besonders breites Spektrum dieser wertvollen Schutzstoffe.



Hygiene, die schützt

Erkältungsviren verbreiten sich vor allem über Tröpfchen und Aerosole und können auch über Hände und gemeinsam berührte Oberflächen weitergegeben werden. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist deshalb eine einfache Hygienemaßnahme im Alltag. Besonders sinnvoll ist es nach dem Nachhausekommen, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen sowie vor dem Essen.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.