



Volle Kanne gegen Schnupfen

BARMER

Natürlich vorbeugen - von aussen und innen

Eine starke Abwehrkraft entsteht durch das harmonische Zusammenspiel innerer und äußerer Faktoren im Alltag. Erwachsene erleben durchschnittlich zwei bis vier Erkältungen pro Jahr durch verschiedene Atemwegsviren. Eine intakte Schleimhaut in Nase und Rachen dient dabei als natürliche Barriere gegen Krankheitserreger wie Rhino- oder Adenoviren.

Die Reinigung durch Flimmerhärchen schiebt Sekrete samt unerwünschter Partikel innerhalb von zwanzig Minuten Richtung Rachen.

Eine gezielte Kombination aus abwechslungsreicher Ernährung und sorgsamer Hygiene unterstützt diesen wichtigen Schutzmechanismus effektiv.

Besondere Bedeutung kommt den sekundären Pflanzenstoffen zu, welche antimikrobiell wirken und das Immunsystem stärken. Senföle aus Radieschen, Kapuzinerkresse oder Meerrettich sowie Sulfide aus Zwiebeln und Knoblauch bieten wertvolle Unterstützung von innen. Vollkornprodukte liefern zudem Polyphenole aus der Getreideschale für die

allgemeine Balance.

Vitalstoffe wie Vitamin C, Zink und Selen bilden die Basis für eine normale Funktion der Abwehrzellen. Regelmäßiges Händewaschen reduziert gleichzeitig die Übertragung von Viren über Oberflächen auf die Schleimhäute.

Ein feuchtes Raumklima und eine gute Versorgung mit Enzymen aus frischen Lebensmitteln halten die Schleimhäute regenerationsfähig.

1. "Erkältungsnährstoffe" auf einen Blick

Eine abwechslungsreiche Auswahl pflanzlicher Lebensmittel unterstützt das Immunsystem durch verschiedene Wirkmechanismen im Alltag.

Scharfe Gewürze wie Chili enthalten den Pflanzenstoff Capsaicin, welcher die Sekretbildung anregt und so für eine freie Nase sorgt. Ingwer bietet mit seinen Gingerolen eine entzündliche Wirkung und hält gleichzeitig die Schleimhäute feucht.

Honig dient als natürlicher Helfer für die

Schleimhautgesundheit, da seine Enzyme antimikrobielle Eigenschaften besitzen und die Schutzbarriere stärken.

Ein Großteil der körpereigenen Abwehr beginnt im Darm, weshalb Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und probiotische Bakterien z.B. in Joghurt die Darmbewegung sowie die Mikrobiota fördern.

Grünkohl liefert als regionales Superfood wertvolle Antioxidantien wie Vitamin C und Zink für den Zellschutz. Die Kombination der fünf Ernährungsbausteine sichert eine stabile Nährstoffversorgung und fördert die Widerstandskraft langfristig.

2. So gelingt's im Arbeitsalltag

Ein starkes Immunsystem wächst durch die bewusste Kombination verschiedener Bausteine direkt am Arbeitsplatz. Die ideale Hauptmahlzeit folgt dem Tellermodell und besteht zur Hälfte aus Gemüse oder Obst wie Paprika und Beeren. Ein Viertel des Tellers ergänzen Sättigungsbeilagen wie Pellkartoffeln für eine gute Vitamin C Versorgung. Den Rest füllen eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Kräuterseitlinge für den Aufbau von Immunstrukturen.

Die Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinen wie Bohnen mit Mais steigert die biologische Wertigkeit und somit die Nutzbarkeit für

den Körper. Wertvolle Pflanzenstoffe aus Brokkoli oder Ingwer sowie Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen und Rapsöl regulieren Entzündungsprozesse im Alltag.

Zwei kleine Zwischenmahlzeiten aus Eiweiß und Obst fördern zusätzlich eine darmfreundliche Umgebung und beugen so Erkältungen vor. Milchprodukte oder Sojaalternativen bereiten die Darmflora optimal auf die kommenden Aufgaben vor. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme über den gesamten Tag verteilt unterstützt die Wirkung dieser Nährstoffe nachhaltig.

3. Die Ernährungsbausteine

Die Ernährungsbausteine sorgen für eine vielfältige Nährstoffversorgung und unterstützen so das Immunsystem dabei, auch in der Erkältungszeit gut aufgestellt zu sein.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: [istockphoto.com](https://www.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.**