

Erkältung und grippaler Infekt

Erkältungen gehören zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Sie werden meist durch verschiedene Viren verursacht und betreffen vor allem die oberen Atemwege.

Typische Symptome sind Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, leichte Temperaturerhöhung sowie allgemeines Krankheitsgefühl.

Ein grippaler Infekt beginnt häufig schleichend und klingt in den meisten Fällen nach einigen Tagen bis etwa einer Woche wieder ab. Wichtig ist in dieser Zeit vor allem eine ausreichende Erholung und eine gute Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit und Nährstoffen.

Die Ernährung kann das Immunsystem unterstützen. Besonders wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Frisches Obst und Gemüse liefern unter anderem Vitamin C, das eine wichtige Rolle für die Immunabwehr spielt.

Warme Getränke wie Tee oder Brühe können helfen, die Schleimhäute feucht zu halten und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Auch leicht verdauliche Mahlzeiten sind in dieser Phase sinnvoll.

Bestimmte Mikronährstoffe werden im Zusammenhang mit der Immunfunktion häufig diskutiert. Dazu gehören unter anderem:

- Vitamin C
- Vitamin D
- Zink

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und ausreichend Eiweiß unterstützt die körpereigenen Abwehrmechanismen.

Neben der Ernährung spielen ausreichend Schlaf, Stressreduktion sowie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft eine wichtige Rolle für ein gut funktionierendes Immunsystem.