

## Kundenflyer: Dont's bei einer Erkältung

**Bei einer Erkältung erhält man überall gute Ratschläge und Tipps zur Besserung der Beschwerden – doch kann man eigentlich auch Fehler während eines Infekts machen? Hier kommen einige Dont's, die bei einer Erkältung die Genesung verzögern oder die Symptome verschlimmern können.**

### **Baden bei Erkältung: Nur bei leichten Beschwerden!**

- Erkältungsbäder und Baden nur im Anfangsstadium eines Infektes
- bei Fieber oder erhöhter Temperatur ist Baden tabu → Kreislaufbelastung!
- besser lauwarm duschen und erfrischende Duschgels z.B. mit Menthol verwenden

### **Ein Saunagang zum Ausschwitzen? Besser nicht!**

- sowohl beim Baden wie auch in der Sauna wird die Körpertemperatur künstlich in die Höhe getrieben
- vor einer Erkältung ist ein Saunagang gut geeignet zur Vorbeugung und verbesserten Abwehr
- während eines akuten Infektes unbedingt darauf verzichten: Im schlimmsten Fall drohen extreme Kreislaufprobleme bis hin zur Ohnmacht

### **Darf ich während der Erkältung Sport treiben?**

- bei leichten Beschwerden Pensum senken
- bei stärkeren Beschwerden lieber auf Sport verzichten, besser ist ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft
- bei Fieber ist Sport tabu!
- nicht zu früh mit dem Sport beginnen: Erst nach Abklingen der Symptome
- jede Infektion belastet den Körper und bringt das Immunsystem dazu auf Hochtouren zu laufen → Sportverzicht, um dem Körper die Chance zu geben, all seine Energie in die Genesung zu stecken
- Sport kann sonst eine zusätzliche Belastung darstellen → Eine tödlich verlaufende Herzmuskelentzündung oder Herzschwäche können im schlimmsten Fall die Folge sein

### **Wasser statt Alkohol**

- Alkohol belastet Kreislauf und Immunsystem
- bei Festlichkeiten und Partys besser mit alkoholfreien Getränken anstoßen
- Erkältung kann sich sonst in die Länge ziehen oder die Symptome verschlimmern sich

### **Fehlerquellen beim Niesen und Schnäuzen**

- Niesreiz nicht unterdrücken: Der Körper befreit sich so von Krankheitserregern und Fremdkörpern
- beim Schnäuzen keine Kraft aufbringen, um die Schleimhäute zu schonen
- gleiches gilt für das Hochziehen des Nasensekrets