



Herbstzeit – Schnupfenzeit? Die besten Tipps gegen Erkältungen

Wussten Sie, dass...?

- sich Erkältungsviren sehr rasant verbreiten und sich diese ständig und schnell verändern?
- es eine Vielzahl an verschiedenen Erkältungsviren gibt?
- diese durch die sogenannte „Tröpfcheninfektion“ übertragen werden?
- beim Niesen tausende Tröpfchen mit bis zu 150 Stundenkilometer in der Luft verteilt werden?
- Schnupfenviren bis zu 3 Stunden überleben können?
- es viele Übertragungsmöglichkeiten gibt, die häufigsten jedoch durch Händeschütteln oder Anfassen von Türgriffen und Haltestangen erfolgen?
- etwa 1 – 2 Tage nach der Infektion bereits erste Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Schnupfen, Kopfdruck oder Frösteln auftauchen?

Gewusst wie – präventive Tipps

- Lassen Sie frische Luft rein! Regelmäßiges Lüften reduziert den Anteil an Viren im Raum.
- Tanken Sie Sonne, um Ihren Vitamin-D-Haushalt und damit Ihr Immunsystem zu stärken.
- Heute schon relaxt? Eine gesunde Work-Life-Balance fördert Ihre Immunabwehr!
- Essen Sie viel vitaminreiches Obst und Gemüse.
- Regelmäßiger Ausdauersport stärkt das Immunsystem.
- Nach Möglichkeit sollte das direkte Anfassen von Türklinken mit den Händen vermieden werden, um das Ansteckungsrisiko zu reduzieren.
- Regelmäßiges Händewaschen – insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, etwas essen oder Nahrung zubereiten – vermindert die Infektionsgefahr.