

COMMUNITY NURSING

G'sundes
Deutsch-Wagram

Erkältungen vorbeugen – geht das?



ERKÄLTUNG VORBEUGEN

1 GEHT DENN DAS?

Natürlich gibt es keinen 100% Schutz gegen die umgangssprachliche „Erkältung“ denn gefühlt lauert die Ansteckungsgefahr hinter jeder Ecke. Nichts desto trotz gibt es einige Dinge die man tun kann, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren.

2 DIE ÜBERGANGSZEIT. WAS ZIEHE ICH AN?

Der Herbst ist die Jahreszeit in der man immer das Gefühl hat, das Falsche anzuhaben. Am Morgen, wenn man das Haus verlässt kann man vor Kälte seinen Atem sehen, zu Mittag kann man oft mit dem T-Shirt in der Sonne sitzen, abends, am Heimweg wird es wieder ziemlich frisch. Daher ist es gerade jetzt wichtig, sich einerseits warm zu halten, andererseits auch darauf zu achten nicht zu schwitzen und dann „nasse“ Kleidung am Körper zu tragen.

Ein wichtiges Kleidungsstück in dieser Jahreszeit ist eine Kopfbedeckung. Über den Kopf, besonders bei Kindern geht die meiste Wärme verloren. Achten Sie daher darauf, Haube, Kappe oder Hut im Handgepäck zu haben, und diese aufzusetzen, wenn es kühl wird.

Der beste Tipp in dem Fall ist der „Zwiebellook“. Ziehen Sie mehrere dünne Schichten übereinander an und nehmen Sie eine Tasche oder einen Rucksack mit, um alles was Sie ausziehen einpacken zu können und es dann zur Hand zu haben, wenn Sie es wieder benötigen.

„Besser Sie haben etwas auszuziehen, als nichts zum Anziehen“ 😊

3 HYGIENE

Man steht in den öffentlichen Verkehrsmitteln, muss sich anhalten, die Türe öffnen zum Aussteigen, man trifft sich in der Teeküche, im Büro für eine kurze Pause, man steht in der Schlange an der Kassa, es gibt immer jemanden, mehr oder weniger nah, der niest oder hustet.

Wir kennen die wichtigsten Hygieneregeln spätestens seit der Pandemie und dennoch gehört es der Vollständigkeit halber dazu:

In die Armbeuge niesen, den Kopf wegdrehen beim Husten, und das allerwichtigste **HÄNDE WASCHEN**.

Egal, ob Sie ins Büro kommen oder nach Hause, der erste Weg sollte immer ins Badezimmer führen um dort sofort gründlich die Hände mit Seife zu waschen. Mittlerweile desinfizieren auch viele Menschen danach noch zusätzlich ihre Hände.

Ein Tipp von uns: Zu einer guten Händehygiene gehört auch das anschließende Eincremen. Wenn die Haut trocken und rissig ist, kann dies ebenfalls zu Krankheiten führen. Daher immer mit Seife die Hände waschen, ev. desinfizieren **UND** eincremen. 😊



4 DAS IMMUNSYSTEM

Um ein starkes Immunsystem aufbauen zu können bedarf es vielerlei Dinge. Ein starkes Immunsystem ist nicht nur eine rein körperliche Angelegenheit, man kann es auf verschiedenste Weisen unterstützen. Ein wichtiger Faktor, der das Immunsystem beeinflusst ist die Psyche. Ein stressiger und anstrengender Alltag ist daher Gift für Ihre Gesundheit und das nicht nur in der Übergangszeit. Stress geht meist mit schlechter Ernährung einher, weil man „keine Zeit hat“, darauf zu achten was man isst. Daraus resultierende Magen-Darm-Erkrankungen, Herz- Kreislauf Probleme und Einiges mehr führen in der Folge zu einem geschwächten Immunsystem.

Conclusio: Wenn Sie gesund bleiben wollen, achten Sie unter anderem auf regelmäßige Erholung, tun Sie Dinge die Ihnen Freude bereiten und achten Sie so gut es geht auf ihrer Ernährung.

Gehen Sie auf den Markt und lassen Sie sich inspirieren von dem dort angebotenen Obst und Gemüse, vom Duft und den Farben. Fahren Sie mit dem Fahrrad, dann müssen Sie später Ihren Einkauf nicht nach Hause schleppen. Wählen Sie sorgfältig aus, was Ihnen zusagt. Mit einem Besuch am Markt können Sie sehr viel für Ihr Immunsystem tun, Sie bewegen sich an der frischen Luft, Ihre Lungen werden gut durchlüftet, der Kreislauf wird angeregt. Möglicherweise treffen Sie Freunde oder Bekannte und nehmen sich Zeit für ein kleines Plauscherl und Lachen gemeinsam - ist ja bekanntlich die beste Medizin. Sie kaufen frische, saisonale und gesunde Lebensmittel ein und sorgen so für vitaminreiche Nahrung, worüber sich nicht nur Magen und Darm freuen, sondern auch Ihr Immunsystem. Kombinieren Sie ihren Einkauf beim Verkochen mit Hülsenfrüchten (z.B. Linsen), Nüssen, Mais, Vollkornprodukten oder rotem Fleisch, denn diese Lebensmittel enthalten sehr viel Zink, welches gut für Ihr Immunsystem ist.

Community Nurse Linsencurry-Rezept für 4 Personen:

160 g rote Linsen (alternativ gelbe Linsen)

2 rote Paprika klein würfelig geschnitten

6 mittelgroße Karotten in Scheiben geschnitten

2 kleine rote Zwiebel, geschält und klein würfelig geschnitten

2 EL frisch gehackter Ingwer

3 EL Kokosöl

800 ml Kokosmilch

1 TL Kardamom gemahlen

1 TL Korianderpulver

1,5 TL Kurkuma gemahlen

Etwas schwarzer Pfeffer und Salz

100 g Cashewkerne

1-2 getrocknete Chili, zerkleinern (können Sie auch weglassen)

Zuerst die Linsen in ein Sieb geben und gut waschen. Zwiebel, Ingwer, Karotten, Paprika, waschen und klein schneiden. Das Kokosöl in einen tiefen Topf geben und schmelzen lassen, dann das Kardamom, Korianderpulver und Kurkuma hinzugeben, wenn sich der Duft verströmt, dann Zwiebel und Ingwer kurz in der Gewürzmischung anrösten. Karotten, Paprika und Linsen dazugeben und unter Rühren kurz (ca. zwei Minuten) anbraten. Die getrockneten Chilis, Kokosmilch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. zwanzig Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Wird das Curry zu dickflüssig, können Sie es mit Wasser (oder Orangensaft) aufgießen.

In dieser Zeit die Cashewkerne in einer heißen Pfanne anrösten, bis sie leicht braun sind.

Zum Schluss das Curry mit Salz, Pfeffer und eventuell noch Kurkuma abschmecken. Das Curry mit Cashewkernen garnieren und anrichten.

Dazu passt gut Basmatireis.

Guten Appetit!



Eine weitere Herausforderung für Ihr Immunsystem ist trockene Luft in den Räumen. Die Schleimhäute können austrocknen und sich so nicht mehr selbst reinigen, was wiederum den diversen Krankheitserregern eine gute Basis bietet sich einzunisten. Versuchen Sie ihre Raumluft feucht zu halten indem Sie z.B. eine Schale Wasser auf den Heizkörper stellen, frisch gewaschene Wäsche zum Trocknen im Raum aufhängen oder mittels eines Luftbefeuchters.

Genügend Flüssigkeit hilft Ihre Schleimhäute feucht zu halten. 2- 3 Liter pro Tag wären ideal. Ihre Getränke sollten möglichst zimmerwarm sein. Besonders gut wären Kräutertees mit Zimt, Kardamom, Ingwer, Kurkuma oder Chai Tees, die Sie von innen wärmen.

Das Community Nurse Tee- Rezept:

Zwei Scheiben Ingwer, zwei Scheiben Zitronen, eine Stange Zimt, eine Prise (so viel wie sie mit Daumen, Zeige,- und Mittelfinger nehmen können) Fenchel, fünf Nelken, drei Kapseln Kardamom und ein Sternanis in einem Liter Wasser zum Kochen bringen, zehn Minuten köcheln lassen, abseihen, bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Heiß oder warm trinken und sich von innen wärmen lassen.



Noch ein GEHEIMTIP, oder wie es so schön heißt, das Beste kommt zum Schluss:

Studien haben belegt, dass Küssen und regelmäßiger Sex mit Ihrer/Ihrem Liebsten dem Körper helfen die Abwehrkräfte in Schuss zu halten. Denn beim Küssen oder Sex wird der Körper mit unzähligen fremden Keimen konfrontiert und das hält das Immunsystem fit, da sich so die Anzahl der Antikörper erhöht.

Auch kuscheln hilft unserer Psyche, denn es wird das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet. Dieses steigert unser Wohlbefinden und hilft uns bei der Bewältigung von Stress.

Wenn Sie allerdings schon erkältet sind, dann sollten Sie sich aus Liebe fernhalten. 😊

Bleiben Sie gesund!

Ihre Community Nurses

Elisabeth Aroeti & Verena Wagner



@cnDeutschWagram

DGKP Elisabeth Aroeti & DGKP Verena Wagner

Tel.: 0660/40 15 180

Mail: cn@deutsch-wagram.gv.at

Montag bis Donnerstag 08.00-15.00 Uhr

Freitag 08.00-12.00 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



**Community Nursing
Deutsch-Wagram**



NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

