

Zünden Sie jetzt den Immunsystem-Turbo

# Erkältung? Diesen Herbst ohne mich!



**SPAZIERGÄNGE**  
Gehen Sie öfters mit der ganzen Familie raus und machen Sie bei Wind und Wetter einen flotten Spaziergang – das trainiert das Immunsystem

**SCHMUSEN**  
Liebevoller Gesten, Küsse, Umarmen stärken die Abwehr indirekt



**D**urchs raschelnde bunte Laub laufen, Drachen steigen lassen, Pilze oder Kastanien sammeln – es gibt so viele Gründe, sich auf den Herbst zu freuen. Doch auch wenn die goldene Sonne lockt: Ziehen Sie sich jetzt dicker an, am besten im Zwiebellook. Sind die wärmenden Strahlen wieder weg, wird's nämlich schnell feuchtkalt. Fröstelt man, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Durchblutung wird gedrosselt, sodass weniger Abwehrzellen in den Schleimhäuten unterwegs sind. Schon haben Viren leichtes Spiel – wir spüren Schniefnase und Kratzen im Hals. Doch diesmal drehen wir den Spieß um und tricksen die Erkältung aus!

**Natürliche Abwehrspieler stärken uns am besten**

Klar, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt jetzt das Immunsystem. So werden die Atemwege befeuchtet. Auch vitaminreiche Ernährung hilft – aber noch vieles mehr. Sechs Top-Mediziner haben uns verraten, welche Immunbooster und Abwehrspieler aus der Natur sie gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit empfehlen – sogar ihrer eigenen Familie. Und wenn schon eine Erkältung im Anmarsch ist? Auch dafür haben unsere Experten wirksame Naturheil-Tipps parat!



**UNSERE EXPERTIN**  
Dr. med. Petra Bracht, Allgemein- und Ernährungsmedizinerin, Bad Homburg

**Zweimal wöchentlich ein Basenbad nehmen!**

Schwitzen Sie eine Erkältung aus: Nehmen Sie zweimal wöchentlich ein Vollbad mit Basensalz. Bei 38 Grad beginnen und auf 39,5 Grad steigern. So gerät der Körper in einen Fieberzustand, da er die Wärme nicht nach außen ableiten kann. Und Fieber besitzt enorme Heil-

kraft. Auch Nachschwitzen nach dem Bad wirkt wie ein fiebersenkendes Medikament, nur ohne Nebenwirkungen. Wenn der Hals kratzt: frische Ingwerscheiben kauen, bis der Saft Mund und Hals ausfüllt, erst dann schlucken.

**UNSER EXPERTE**  
PD Dr. Kai-Michael Beeh, Pneumologe, Leiter des insaf Instituts Wiesbaden

**So oft lachen, wie es nur geht!**

Jeder kennt das: Kreist unser Denken krampfhaft um dieses „Jetzt-bloß-nicht-krank-werden“, öffnen wir dem nächsten Infekt praktisch die Tür. Dagegen hilft am besten positive Energie – sie kräftigt das Immunsystem und reduzieren die Infektanfälligkeit. Lachen Sie daher herzhaft, so oft es geht. Auch regelmäßige Saunagänge gewöhnen den Organismus an

wechselnde Temperaturen. Ruhe, Behaglichkeit, Abschalten bis zur Tiefenentspannung hilft, am besten mit einem Aroma-Aufguss. Auch täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung an der frischen Luft, etwa beim Nordic Walking oder einem Spaziergang, wirken sehr gut, um Infekten vorzubeugen.



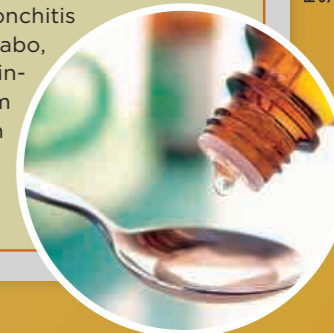
**Anderen lieber nicht die Hände schütteln!**

Keine Angst, es ist nicht unhöflich: Die meisten werden verstehen, wenn Sie bei der Begrüßung aufs Händeschütteln verzichten wollen. Denn das ist der Hauptübertragungsweg von Erkältungsviren – die z.B. von benutzten Taschentüchern oder Türklinken an die Finger gelangen. Schmusen und Küssen (ohne Nasenkontakt!) dagegen ist viel weniger ansteckend als angenommen. Ich rate auch dazu, in die Ellenbeuge zu niesen oder zu husten, das mildert den Hustenstoß ab, und die Viren verteilen sich nicht im Raum. Es wirkt wie ein Mundschutz. Auf den kann man übrigens verzichten – außer man hat immungeschwächten Angehörige.

**UNSER EXPERTE**  
Peter Emmrich, Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren

**Morgens regelmäßig die Fußsohlen abbürsten!**

Um die Abwehr zu stärken, empfehle ich, morgens die Fußsohlen zu bürsten – von der Spitze zur Ferse. Je 5-mal, 3 Minuten lang. Ich rate dazu, an den ersten kühlen Tagen Frischpflanzenpresssäfte trinken: 3x10 ml Acerola, 3x5ml Echinacea. Mindestens drei Wochen lang. Die Wurzel-Extrakte der Kapland-Pelargonie stärken die Lunge, helfen bei akuter Bronchitis (z.B. Umckaloabo, Apotheke). Kindern ab einem Jahr kann man Saft geben, Erwachsenen Tropfen.



**UNSER EXPERTE**  
Dr. Sebastian Grünig Internist, radpax-Gruppe Wuppertal

**In beheizten Räumen häufig durchlüften!**

Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfälliger für Erreger. Diese breiten sich in stark geheizten Räumen leichter aus. Sind im Büro alle erkältet, rate ich zu häufigerem Lüften, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Viele Menschen stecken sich außerdem in Bus und Bahn an. Nach Möglichkeit aufs Rad ausweichen. Bei einer Erkältung auf jegliche

sportliche Aktivität verzichten, damit es nicht zu einer mitunter lebensgefährlichen Herzmuskelentzündung kommt. Außerdem sollte man Mundraum und Nase mit einer Salzlösung spülen. Das beruhigt die Schleimhäute und wirkt desinfizierend.



**UNSER EXPERTE**  
Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid Allgemein- und Ernährungsmediziner, Köln

**Neben Vitamin C auch Zink und Echinacea tanken!**

Ich empfehle zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag. Aber nicht nur auf Zitrusfrüchte setzen – das wäre zu einseitig. Der Vitamin C-Bedarf

lässt sich auch über Brokkoli decken. Vitaminreich sind außerdem Kohl, Salat und Chicorée. Auch Zink ist wichtig für die Abwehr – enthalten etwa in Hartkäse, Eiern, Haferlocken, Hirse. Vorbeugend kann man auch mit Zinktabletten (maximal 20 mg täglich). Bei bereits eingetretener Erkältung: 40mg/Tag. Echinacea sollte man nur kurmäßig nehmen, sonst gewöhnt sich der Körper daran. Generell rate ich, sich frühzeitig auf die Erkältungswelle vorzubereiten. Also etwa täglich Wechselduschen machen. Regelmäßige Wärme-Kälte-Reize stärken das Immunsystem am besten.

**UNSER EXPERTE**  
Dr. med. Justus de Zeuw Arzt für Innere Medizin und Pneumologe, Köln