

Schnupfen, Halsweh, Husten ... bis zu viermal pro Jahr haben Erwachsene einen Infekt. Es sei denn, man trickst die Viren aus



Die Kombi aus frischer Luft und guter Laune trainiert das Immunsystem

Erkältung?

Dieses Jahr ohne mich!

Wir dürfen uns freuen, denn jetzt wird's schön bunt: Blätter in allen möglichen roten und gelben Tönen leuchten überall, das Laub raschelt bei Spaziergängen unter den Füßen, Kinder lassen Drachen steigen – 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.

Natürliche Abwehrspieler stärken uns am besten

Sobald man fröstelt, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Durchblutung wird gedrosselt, so dass weniger Abwehrzellen in den Schleimhäuten unterwegs sind. Schon haben Viren leichtes Spiel.

Bald ist die Schniefnase da und im Hals kratzt es auch. Diesmal drehen wir den Spieß allerdings um und tricksen die Erkältung aus! Sechs Top-Mediziner haben uns verraten, welche Immunbooster und Abwehrspieler aus der Natur sie gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit empfehlen. Und wenn schon eine Erkältung im Anmarsch ist? Auch dafür haben sie tolle Naturheil-Tipps parat!

Herzhaft lachen, so oft es geht



PD Dr. Kai-Michael Beeh,
Pneumologe,
insaf Institut,
Wiesbaden

Positive Energie pusht die Immunzellen

Jeder kennt das: Kreist unser Denken krampfhaft um dieses „Jetzt-bloß-nicht-krank-werden“, öffnen wir dem nächsten Infekt praktisch schon die Tür. Dagegen hilft positive

Energie – sie kräftigt das Immunsystem. Lachen Sie daher oft und herzlich. Ruhe, Behaglichkeit und Abschalten bis zur Tiefenentspannung sind ebenfalls ratsam. Auch täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung an der Luft, etwa Nordic Walking oder Fahrradfahren, wirken sehr gut.



Lieber nicht die Hände schütteln



Dr. Justus de Zeeuw
Arzt für Innere Medizin und Pneumologe, Köln

So haben Viren keine Chance mehr

Keine Angst, es ist nicht unhöflich: Die meisten werden verstehen, wenn Sie in der Erkältungszeit bei der Begrüßung aufs Händeschütteln verzichten wollen. Das

ist der Hauptübertragungsweg von Erkältungsviren. Schmusen und Küssen (ohne Nasenkontakt!) dagegen ist viel weniger ansteckend als angenommen. Ich rate auch dazu, immer in die Ellenbeuge zu husten, das mildert den Hustenstoß ab, und die Viren verteilen sich nicht im Raum. Es wirkt wie ein Mundschutz. Auf den kann man verzichten – außer man hat immungeschwächte Angehörige.

Fußsohlen morgens abbürsten



Peter Emmrich,
Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren

Schon drei Minuten wirken belebend

Um die körperliche Abwehr zu stärken und somit das Infekt-Risiko zu senken, empfehle ich, morgens erst einmal die Fußsohlen zu bürsten – bei der Spitze anfangen und dann bis zur Fer-

se vorarbeiten. Je fünfmal, drei Minuten lang. Ich rate außerdem dazu, an den ersten kühlen Tagen im Herbst Frischpflanzenpresssäfte zu trinken: 3 x 10 ml Acerola, 3 x 5 ml Echinacea – und das mindestens drei Wochen lang. Die Wurzel-Extrakte der Kapland-Pelargonie stärken die Lunge und helfen bei einer akuten Bronchitis (z. B. in Umckaloabo, rezeptfrei in der Apotheke). Kindern ab einem Jahr kann man Saft geben, Erwachsene Tropfen.

Beheizte Räume gut durchlüften



Dr. Sebastian Grünig
Internist,
radpax-Gruppe
Wuppertal

Frische Luft senkt das Krankheits-Risiko

Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, macht sie anfälliger für Erreger. Diese breiten sich in stark geheizten Räumen auch leichter aus. Sind um

einen herum alle erkältet, rate ich zu häufigerem Lüften, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Viele stecken sich auch in Bus und Bahn an. Nach Möglichkeit aufs Rad ausweichen. Bei einem Infekt auf sportliche Aktivität verzichten, damit es nicht zu einer Herzmuskulenzündung kommt. Mundraum und Nase mit einer Salzlösung spülen, das beruhigt die Schleimhäute und wirkt desinfizierend.



Heiltee
Aus Ingwer, Salbei
und Zitrone lässt
sich schnell ein
Erkältungste
zubereiten

Fit werden mit Basenbädern



Dr. med. Petra Bracht,
Allgemeinmedizinerin,
Bad Homburg

Die Körpertemperatur künstlich hochtreiben

Schwitzen Sie eine Erkältung aus: Nehmen Sie zweimal wöchentlich ein Vollbad mit Basensalz (in der Apotheke erhältlich). Bei einer Temperatur von 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 eine enorme Heilkraft. Auch das Nachschwitzen nach dem Bad wirkt wie ein fiebersenkendes Medikament, nur ohne Nebenwirkungen. Und wenn es bereits im Hals kratzen sollte: einfach ein paar frische Ingwerscheiben kauen, bis der Saft Mund und Hals ausfüllt, erst dann schlucken.



Wärme-Kälte-Reize beim Duschen wirken stärkend

Neben Vitamin C auch Zink nehmen



Prof. Thomas Kurscheid
Allgemein- und Ernährungsmediziner, Köln

Essen Sie Powergemüse wie Brokkoli und Chicorée

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 Ginkohl und Chicorée. Auch Zink ist wichtig für die Abwehr, z. B. in Hartkäse, Eiern, Haferflocken. Vorbeugend kann man auch mit Zinktabletten (max. 20, bei einer Erkältung 40 mg pro Tag.) Echinacea nur kurmäßig einnehmen, sonst gewöhnt sich der Körper daran. Generell rate ich, sich früh auf die Erkältungswelle vorzubereiten, etwa mit regelmäßigen Wechselduschen.