

Bei einem gesunden Lifestyle können uns Viren so leicht nichts anhaben. Auch Immun-Booster aus der Natur halten Erreger gut in Schach



Gute Laune ist ein unschlagbares Mittel, um indirekt die Abwehr zu stärken – und obendrein gratis

Was Ärzte sich & ihrer Familie verordnen

# Erkältung?

# Dieses Jahr ohne mich!

**B**untes Laub raschelt unter den Füßen, wir lassen Drachen steigen, sammeln Pilze oder Kastanien – 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 frisch. Kälte allein ruft zwar noch keine Erkältung hervor, aber sie schwächt das Immunsystem: Fröstelt man, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Durchblutung wird gedrosselt, so dass weniger Abwehrzellen in den

Schleimhäuten unterwegs sind. Und schon haben die Viren leichtes Spiel.

## Zu Hause einigeln? Gehen Sie lieber ins Freie

Vor allem wenn man sich häufig in beheizten Räumen aufhält, ist man anfällig, denn Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Und irgendwann spüren wir die Schniefnase und das Kratzen im Hals. Zwar sind zwei bis drei Infekte pro Jahr bei Erwachsenen normal. Doch besser ist es natürlich, wir zeigen ihnen von vornherein die Rote Karte. Allerdings klappt das nicht, wenn wir uns in den vier Wänden ein-

igeln, in der Hoffnung, dass es uns dann nicht erwischen wird. Denn gerade regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wie Spaziergänge, Nordic Walking oder Joggen halten das Immunsystem auf Trab. Außerdem werden die Atemwege befeuchtet.

## Einfache Maßnahmen um die Abwehr zu stärken

Klar, dass wir uns spätestens jetzt besonders vitaminreich ernähren müssen, um unsere Abwehrkräfte zu puschen. Und, so banal es klingt, auch regelmäßig die Hände (mindestens 20 Sekunden lang) waschen

sollten. Vor allem, nachdem man Türklinken, Treppengeländer oder U-Bahn-Haltegriffe angefasst hat. Es gibt aber noch viel mehr Möglichkeiten, Erkältungsviren in Schach zu halten. Sechs Top-Mediziner – Ärzte für Allgemeinmedizin, Pneumologen und Naturheilkundler – haben uns verraten, welche Immunbooster und pflanzlichen Abwehrspieler sie gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit empfehlen – auch ihrer eigenen Familie. Und wenn schon eine Erkältung im Anmarsch ist? Auch dafür haben unsere Experten ein paar wirksame Naturheil-Tipps parat!

## So oft lachen, wie es nur geht



**PD Dr. Kai-Michael Beeh**  
Pneumologe und Ärztlicher Leiter des insaf Instituts für Atemwegforschung, Wiesbaden

### Mit positiver Energie das Immunsystem stärken

► Kreist unser Denken krampfhaft um dieses „Jetzt-bleib-nicht-krank-werden“, öffnen wir dem nächsten Infekt praktisch die Tür. Dagegen hilft am besten positive Energie – sie kräftigt das Immunsystem und reduziert die Infektanfälligkeit. La-

chen Sie daher herzlich, so oft es geht. Auch täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung an der frischen Luft wirken sehr gut, um den Infekten vorzubeugen. Mein Favorit: eine Ausfahrt auf dem Mountain-Bike in meiner hügeligen Heimat. Bei einer Erkältung rate ich von Sport grundsätzlich ab: Einige Viren können Komplikationen wie eine Herzmuskulaturentzündung auslösen.



## Anderen nicht die Hände schütteln



**Dr. med. Justus de Zeuw**  
Arzt für Innere Medizin und Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Köln

### Schmusen und Küssen ist aber erlaubt

► 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. Schmusen und Küssen (ohne Na-

senkontakt!) 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 quasi wie ein Mundschutz. Will man Schnupfen schnell loswerden: Salz-Inhalationen! Dazu eine Lösung aus 1 TL Kochsalz und 500 ml Wasser herstellen. Als Eisdübel einfrieren. Pro Inhalation einen davon auftauen, in den Vernebler (Apotheke) geben und inhalieren. Das reduziert die Anzahl der Viren in der Nase und dadurch ist man weniger ansteckend.

## Säfte aus Frischpflanzen trinken



**Peter Emmrich**  
Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren und Allgemeinmediziner, Pforzheim

### Am besten eine Kombi aus Acerola und Echinacea

► Ich rate dazu, an den ersten kühlen Tagen Presssäfte aus Frischpflanzen zu trinken: 3x10 ml Acerola (reich an Vitamin C) und 3x5ml Echinacea (fährt die Abwehrzellen hoch). Mindestens drei Wochen lang. Alternativ kann man dreimal täglich einen Acerolalater zu sich nehmen. 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. Noch ein Abwehrtalent: Cystus aus der Zistrose. Laut einer Studie der Uni Münster hilft Cystus gegen alle Grippeviren. Vorbeugend kann man sich dreimal täglich einen Tee brauen oder mehrmals am Tag Pastillen lutschen. Ist die Erkältung schon im Anmarsch: dreimal täglich 50 Tropfen einer Tinktur einnehmen. Ich schwöre auch auf Schüßler-Salze. Von der Nummer 10 (Natrium sulfuricum D6) sollte man in der Erkältungssaison täglich drei bis sechs Stück nehmen – das reinigt die Schleimhäute. Um die Abwehr zu stärken, empfehle ich zudem, morgens die Fußsohlen zu bürsten – von der Spitze zur Ferse. Je Fuß fünfmal, drei Minuten lang.



## Noch vor der Saison in die Sauna



**Dr. med. Rainer Stange**  
Experte für Naturheilverfahren, Immanuel Krankenhaus und Charité-Universitätsmedizin Berlin

### Sechs bis zehn Gänge vorab stärken schon die Abwehr

► Ich rate zu Wassertherapien aller Art, vor allem aber zum Saunieren. Und zwar noch bevor die Erkältungssaison losgeht. Am besten zweimal die Woche die Sauna aufsuchen. Mit sechs bis zehn Saunagängen vorab ist die Abwehr schon für eine immungünstige Ernährung.

Der wichtigste Stoff fürs Abwehrsystem ist Zink. Es steckt in Hartkäse, Haferflocken, Hirse und Eiern. Die empfohlene Zufuhr liegt bei 7 bis 10 mg/Tag für Frauen bzw. 11 bis 16 mg/Tag für Männer. Wer das über die Ernährung nicht schafft, kann seine Reserven eine Weile mit Zinktabletten aufstocken. Wichtig fürs Immunsystem sind auch sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Anthocyane. Diese Farbstoffe wirken antioxidativ, unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte und stecken zum Beispiel in dunklen Beeren. Was ich jetzt allen empfehle, ist eine präventive Ernährungsberatung zur Verhinderung von Infekten.

## Ingwer gegen Halsweh lutschen



**Dr. med. Petra Bracht**  
Fachärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin, Schmerzexpertin, Bad Homburg

### Und zweimal wöchentlich ein Basenbad nehmen!

► Wenn der Hals zu kratzen beginnt: Schneiden Sie sich frischen Ingwer in kleine Scheiben und kauen Sie ihn, bis der ganze Saft Mund und Hals ausfüllt. Dann erst schlucken. Das brennt angenehm und vernichtet auf natürliche Art die Erreger. Eine Erkältung können Sie ausschwitzen: Nehmen Sie zwei-

mal wöchentlich ein Vollbad mit Basensalz. Bei 38 Grad beginnen, vorsichtig 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 Heilkraft. Auch Nachschwitzen nach dem Bad wirkt wie ein fiebersenkendes Medikament, nur ohne Nebenwirkungen. Und vergessen Sie nicht Ihren Vitamin D-Speicher aufzufüllen. Gerade Vitamin D3 ist notwendig für ein gut funktionierendes Immunsystem. 4000 IE Vitamin D3 pro Tag (Apotheke, die IE-Angabe steht auf der Packung) sind für einen Erwachsenen von 66 bis 70 Kilogramm perfekt.

Wechselduschen trainieren das Immunsystem. Wichtig: dabei mit kaltem Guss aufhören



## Reichlich saisonales Obst und Gemüse essen



**Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid**  
TV-Experte sowie Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin, Köln

### Ideal: Brokkoli und Kohl, die reich an Vitamin C sind

► Ich empfehle zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag. Aber nicht nur auf Zitrusfrüchte setzen – das wäre zu einseitig und es besteht die Gefahr der Übersäuerung. Der Vitamin C-Bedarf lässt sich auch über Gemüse wie Brokkoli decken. Vitaminreich sind außerdem Kohl,

Salat und Chicorée. Auch einige pflanzliche Arzneimittel erhöhen die Aktivität des Immunsystems. So kann man vorbeugend Extrakte der Echinacea (Purpur-Sonnenhut) einnehmen – aber nur kurmäßig, sonst gewöhnt sich der Körper daran. Generell rate ich, sich frühzeitig auf die Erkältungswelle vorzubereiten. Also etwa täglich morgens Wechselduschen machen. Regelmäßige Wärme-Kälte-Reize stärken das Immunsystem am besten. Stress beziehungsweise das Stresshormon Cortisol dagegen schwächt es. Daher sollte man ihn abbauen – ich gönne mir zum Beispiel täglich einen Power-Nap, um den Akku wieder aufzuladen. Wichtig ist ausreichend Schlaf: Auch er fördert unsere Abwehr.