



So zünden Sie jetzt den Immunsystem-Turbo

Erkältung? Diesen Herbst ohne mich



Zwei bis drei Infekte pro Jahr sind bei Erwachsenen normal +++ Kleinkinder bekommen bis zu zwölf fiebrige Infekte im Jahr +++

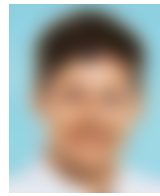
Im Zwiebellook können Ihnen Temperaturwechsel nichts anhaben

Salzlösungen wirken befreiend

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. Viele Menschen stecken sich in Bus und Bahn an.

Dr. Sebastian Grünig
Internist,
radpax-Gruppe
Wuppertal



Nach Möglichkeit aufs Rad ausweichen. Bei einer Erkältung auf jegliche sportliche Aktivität verzichten, damit es nicht zu einer mitunter lebensgefährlichen Herzmuskelerkrankung kommt. Zudem Mund und Nase mit Salzlösung spülen. Das beruhigt die Schleimhäute.



Durchs 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 feucht-kalt. 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 dies-

Natürliche Abwehrspieler stärken uns am besten

Allerdings klappt das nicht, wenn wir uns zu Hause einigeln, in der Hoffnung, dass es uns dann schon nicht erwischen wird. Denn gerade regelmäßige moderate Bewegung an der frischen Luft, etwa längere Spaziergänge, Joggen oder Nordic Walking, stärkt jetzt das Immunsystem. So werden die Atemwege befeuchtet. Auch vitaminreiche Ernährung hilft – aber es gibt noch vieles mehr, um Erkältungsviren in Schach



Gehen Sie öfter mit der ganzen Familie bei Wind und Wetter raus

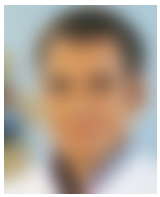
zu halten. Sechs Top-Mediziner – Ärzte für Allgemeinmedizin, Pneumologen und Naturheilkundler – haben uns verraten, welche Immunbooster und Abwehrspieler aus der Natur sie gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit empfehlen – sogar ihrer eigenen Familie. Und was ist, wenn bereits eine Erkältung im Anmarsch ist? Auch dafür haben unsere Experten wirksame Naturheil-Tipps parat!

Reichlich saisonales Obst und Gemüse essen

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. 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. Vorbeugen kann man auch mit Zinktabletten (maximal

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



20 mg täglich). Bei bereits eingetretener Erkältung: 40mg/Tag. Am besten täglich Wechselduschen machen. Denn regelmäßige Wärme-Kälte-Reize stärken das Immunsystem am besten.

Frischpflanzenpresssäfte trinken

Am besten eine Kombi aus Acerola und Echinacea

Ich rate dazu, an den ersten kühlen Tagen Frischpflanzenpresssäfte zu trinken: 3 x 10 ml Acerola, 3 x 5 ml 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. Um die Abwehr zu stärken, empfehle

Peter Emmrich,
Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren



ich zudem, morgens die Fußsohlen zu bürsten – von der Spitze zur Ferse. Je 5-mal, 3 Minuten lang.



Fotos: AdobeStock (9), Getty Images (2), iStock (9), tw-klein.com, Gräfe und Unzer/privat, Lichtschachtel/S. Maisenhälder, Stefan Pflüger, radpax Wuppertal/Tatiana Kurda, V. Kurscheid

Ingwer gegen Halsweh lutschen ...



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

... und 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 Heilkraft. 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.

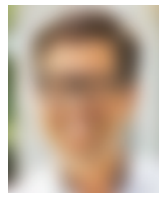


Anderen lieber nicht die Hände schütteln!

Schmusen und Küssen sind aber erlaubt

Die meisten werden verstehen, wenn Sie bei der Begrüßung auf 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. Ich rate dazu, in die Ellenbeuge zu

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



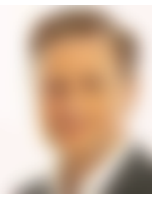
niesen oder zu husten, das mildert den Hustenstoß ab, und die Viren verteilen sich nicht. Es wirkt wie ein Mundschutz. Auf den kann man verzichten – außer man hat immungeschwächte Angehörige.

So oft lachen, wie es nur geht

Mit positiver Energie das Immunsystem stärken

Jeder kennt das: Kreist unser Denken krampfhaft um dieses „Jetzt-bleib-nicht-krank-werden“, öffnen wir dem nächsten Infekt praktisch die Tür. Dagegen hilft positive Energie – sie kräftigt das Immunsystem und reduziert die Infektanfälligkeit. Lachen Sie daher herzlich, so oft

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



es geht. Auch regelmäßige Saunagänge gewöhnen den Organismus an wechselnde Temperaturen. Ruhe, Behaglichkeit, Abschalten bis zur Tiefenentspannung hilft, am besten mit einem Aroma-Aufguss.

