

## Tipps gegen Erkältung

Der Kopf dröhnt, die Nase läuft, der Hals ist entzündet. Wer kennt sie nicht, die Symptome der Erkältung. Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, sollte man sein Immunsystem schon zum Herbstanfang trainieren und auf einige bewährte Maßnahmen zurückgreifen, denn:

Die angenehmste Erkältung ist die, die gar nicht erst ausbricht.

- Ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, damit dem Körper alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.
- Tee trinken, verschiedene Teesorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee regen das Immunsystem an.
- Ausreichend Vitamin C stärkt das Immunsystem.
- Täglich an die frische Luft gehen, so kann sich der Körper besser auf die kalten Temperaturen einstellen. Nicht mit nassen Haaren ins Freie gehen.
- In der Öffentlichkeit nach Möglichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden.
- Warm-kalte Wechselduschen beleben und aktivieren das Immunsystem.
- Den Temperaturen angemessene Kleidung tragen.
- Sport steigert die Immunabwehr.
- Ausreichend Schlaf, Stress vermeiden.
- Trockene Heizungsluft durch Verdunster vermeiden und ausreichend lüften, Durchzug vermeiden.
- Regelmäßige Sauna-Besuche, heiße Fußbäder.
- Täglich 15 bis 30 Milligramm Zink substituieren.

### Falls es Sie aber doch einmal erwischt hat:

- Viel Trinken, um den hartnäckigen Schleim zu lösen. Dazu eignen sich am besten stilles Wasser oder mit Honig gesüßte Kräutertees wie beispielsweise Thymian- oder Salbeitee. Hagebutten-, und Lindenblütentee, Fruchtsäfte und Sanddorn helfen, den Vitaminhaushalt zu regulieren.
- Ingwer-Tee stärkt das Immunsystem: Ein paar Scheiben frische Ingwerwurzel mit kochendem Wasser übergießen, nach Geschmack ziehen lassen und mit Honig süßen.
- Ausreichend und ausgewogen essen, damit der Körper mit allen lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen versorgt ist. Es empfehlen sich leichte, fettarme Speisen (Salate mit Zwiebel, Knoblauch, Essig und Olivenöl sind abwehrsteigernd).
- Milchreis mit viel Zimt lässt nicht nur an Kinderzeiten zurückerinnern, Zimt hat eine wunderbare desinfizierende Wirkung. Auch Curry-Liebhaber liegen richtig.
- Inhalation mit Salzwasser oder ätherischen Ölen, um den Schleim zu lösen.
- Die Nase mit Salzwasser spülen, um ausgetrocknete Schleimhäute zu befeuchten. Schnupfen nicht mit abschwellenden Tropfen unterdrücken!
- Zwiebelringe in Kopfnähe legen oder aufhängen
- Zink ist an vielen Stoffwechselfvorgängen des menschlichen Körpers beteiligt und für eine optimale Funktion des Immunsystems unerlässlich. Unter anderem schützt Zink die Schleimhäute und kann so das Eindringen von Viren erschweren. Zink

- wappnet das Immunsystem jedoch nicht nur gegen eine mögliche Erkältung, es hilft auch, wenn die ersten Symptome bereits spürbar sind. Warm halten.
- Ein heißes Bad mit ätherischen Ölen trägt zur Entspannung bei und befreit die Atemwege (z.B. Fichtennadel- oder Heubad).
  - Trockene Heizungsluft vermeiden, sonst trocknen die Schleimhäute aus und die Viren können um so leichter "ihr Werk verrichten". Einfach eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen, einen Tropfen ätherisches Öl hinein, das ersetzt jedes Raumparfum.
  - Mehrmals täglich lüften, sonst wird die Raumluft zu stickig.
  - Auch bei einer Erkältung (nicht mit Fieber) an die frische Luft gehen und Spaziergänge machen, aber warm halten.
  - Stress vermeiden, so bleibt dem Körper die nötige Kraft, um gegen die Viren anzukämpfen.
  - Dauert die Erkältung länger als eine Woche an oder klettert die Temperatur in den Fieberbereich, sollte ein Arzt aufgesucht werden.
  - Bei Halsentzündungen empfiehlt sich mehrmaliges Gurgeln von Sabeitee mit 2 Tr. Glycerin oder Calendula-Tinktur: 1 Tr. Auf ein halbes Glas Wasser oder Zitronenwasser 1:3. Auch Großmutter's Apfelessig-Trick hilft: 1 Teil Apfel- oder Balsamico-Essig, 2 Teelöffel Honig, 4-5 Teile warmes Wasser gut mischen. Anfänglich stündlich Gurgeln und Wasser ausspucken. Bei der letzten Gurgelportion jedoch 2 Schlücke des verdünnten süßen Essigs trinken, nur so können die unteren Teile der Speiseröhre erreicht werden.
  - Das Kauen von Ingwer-Scheibchen oder das Raspeln mit den Zähnen an einer ebensolchen Wurzel helfen bei Halsbeschwerden.

#### Rezept für einen Anti-Erkältungstrunk:

- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ Tl geriebenen frischen Ingwer
- 1 El Sanddornsaft

Der Trunk sollte vor dem Schlafengehen zimmerwarm getrunken werden. Das ist auch ein guter Zeitpunkt, um ein Zink-Präparat einzunehmen. Zusätzlich sollte täglich eine Tasse mit Honig gesüßter Holunder- oder Lindenblütentee getrunken werden.

Autor/Quelle: - [gesundheit.de](http://gesundheit.de) (aktualisiert: 08.12.2009)  
- [www.dr-walser.ch](http://www.dr-walser.ch) (aktualisiert 01.03.2011 )