

Mein Erkältungs- Killer

Schnupfen und Halsweh?
Hier kommen Geheim-
tipps aus dem Bio-Laden
und Spezialtees



Knoblauchtee

Schmeckt nicht besonders, wirkt aber: Knoblauchtee. Einfach in eine Tasse schwarzen Tee eine fein gehackte Knoblauchzehe, etwas Honig, Milch und einen Spritzer Zitrone geben. Schlückchenweise über den Tag verteilt trinken.

Henriette, Erzieherin

Fußbad mit Senfmehl

Wenn sich bei mir eine Erkältung ankündigt, hilft ein warmes Fußbad mit zwei Esslöffeln Senfmehl aus dem Reformhaus. Dazu eine Folge der Lieblingsserie, aber nur eine! Anschließend mindestens zehn Stunden schlafen. Ein Ingwer-Shot (im Supermarkt) und heiß-kaltes Wechsel-duschen am nächsten Morgen bringen mich durch den folgenden Tag.

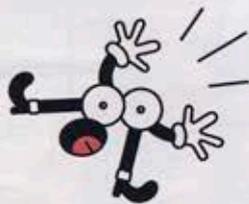
Carlotta, Studentin

Lüften

Mein Hausarzt hat's mir genau erklärt: Täglich atmen wir etwa 20 000-mal ein und aus – und bei jedem, wirklich jedem Atemzug können wir uns anstecken. Zum Schutz vor den Erregern ist unser Atemtrakt mit Schleimhaut ausgekleidet. Die Heizungsluft in geschlossenen Räumen trocknet sie aus, die natürliche Barriere wird durchlässig für Keime. Seitdem ich das weiß, gehört in der kalten Jahreszeit stündliches Stoßlüften dazu. Und ganz viel trinken. Wenn ich angeschlagen bin, am liebsten Ingwer- oder Zitronentee, frisch aufgebriht.

Stefan, Fotograf

„Kältereiz und Bewegung stärken das Immunsystem“



Rausgehen

Ich versuche, jeden Tag an die frische Luft zu gehen. Selbst bei Regen oder Niesel – jeder Spaziergang ist eine natürliche Lichtdusche, die die Vitamin-D-Produktion anregt. Kältereiz und Bewegung stärken außerdem das Immunsystem.

Kathrin, Biologin

Rettich-Saft

Mir hat mal eine Frau im Bio-Laden ihren Geheimtipp verraten: abends Rettich und Apfel reiben, etwas Honig darüberträufeln, dazu ein warmes Bier. Ich war ehrlich gesagt skeptisch, aber es ging mir am nächsten Morgen tatsächlich viel besser. Das mache ich jetzt seit Jahren – hilft immer. Nur einmal war der Effekt nicht ganz so groß – da hatte ich es mit alkoholfreiem Bier versucht.

Katja, Social-Media-Managerin

Hände waschen

Viren haften ja oft an Türgriffen, Schaltern, am Einkaufswagen oder Wechselgeld. Anschließend fasst man sich mit den Händen ins Gesicht – schon hat man sich angesteckt. Ich schwöre auf regelmäßiges Händewaschen, mindestens fünfmal am Tag, schön ausgiebig 20 bis 30 Sekunden einseifen, gründlich abspülen und abtrocknen. Auch die Fingerzwischenräume nicht vergessen. In den Wintermonaten gönne ich mir eine luxuriöse Handcreme.

Heike, Kauffrau



Influenza-Wissen

Kurzer Fakten-Check zu Erkältung, Grippe, Infekt

■ Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Erkältung und Grippe?

Eine Erkältung wird häufig auch als „grippaler Infekt“ bezeichnet. Verwirrend, denn eine Erkältung hat mit einer echten Grippe (Influenza) gar nichts zu tun. Beide werden durch völlig unterschiedliche Erreger verursacht. Bei einer Influenza treten die Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen und hohes Fieber plötzlich und heftig auf. Eine Erkältung beginnt eher langsam, verläuft deutlich milder.

■ Impfen – ja oder nein?

Influenzaviren verändern sich von Jahr zu Jahr. Unser Körper verfügt daher nicht über die Möglichkeit, eine Abwehr zu entwickeln. Den einzigen Schutz bietet eine jährliche Impfung. Der beste Zeitpunkt dafür: die Monate Oktober und November. Zehn bis 14 Tage später ist der Schutz aufgebaut. Aber selbst zu Beginn oder im Verlauf einer Grippewelle ist es noch sinnvoll, sich impfen zu lassen.

■ Wer gehört zur Risikogruppe?

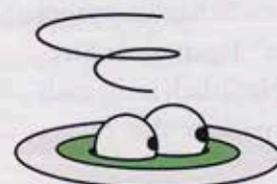
Alle, die im Alltag viel Kontakt zu Menschen haben oder häufig unterwegs sind. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt auf jeden Fall eine Immunisierung für alle Personen ab 60 Jahren, für Schwangere ab dem 2. Trimenon (ca. 14. Woche), für chronisch Kranke sowie Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen. Infos dazu gibt es beim Robert Koch-Institut: rki.de, Suchbegriff „Influenza“.

■ Kann man sich auch gegen Erkältung impfen lassen?

Bislang nicht. Es gibt über 200 verschiedene Erkältungsviren aus verschiedenen Virusfamilien, die zu Infektionen der Atemwege führen können – zu viele, um einen wirksamen Impfstoff entwickeln zu können. Zudem ist der Körper normalerweise in der Lage, innerhalb von einigen Tagen mit den Erregern fertigzuwerden. Am häufigsten sind Rhinoviren, die eine Rhinitis auslösen, sprich Schnupfen.

■ Medikamente bei einer Erkältung?

Schmerzmittel lindern Beschwerden, verlängern aber unter Umständen den Verlauf, weil Entzündungshemmer in den Mitteln die Immunantwort des Körpers dämpfen können. Abschwellende Nasensprays verbessern den Schlaf, können aber bei zu langer Nutzung chronischen Schnupfen bewirken. Vitamin-C-Präparate haben Studien zufolge keinen Einfluss auf Symptome und Dauer einer Erkältung. Und ob Mittel mit Echinacea die Abwehrkräfte wirklich stärken, konnten Studien bislang weder eindeutig bestätigen noch widerlegen. Ausprobieren – im Zweifel kann bei allem auch ein Placeboeffekt die Heilung unterstützen.



Cool bleiben

Wenn ich gestresst bin, fange ich mir eine Erkältung ein. Deshalb ist Ruhe die allerbeste Unterstützung fürs Immunsystem. Ich mache im Herbst und Winter viel Yoga und baue mir immer wieder kleine Pausen in meinen Alltag ein: zwei Minuten aus dem Fenster schauen, einatmen, ausatmen. Das reicht oft schon, um sich zu entspannen.

Julia, Lehrerin



Huhn mit Chili

Unsere ganze Familie schwört auf dieses Rezept: eine heiße Hühnersuppe mit viel Chili. Statt Nudeln gibt es dazu ein gebuttertes Vollkornbrot mit ganz fein gehackten Zwiebeln oder Schnittlauch bestreut. Das stärkt, die Erkältung geht ruck, zuck weg.

Christoph, Ingenieur

Inhalieren

Man braucht nicht viel dafür, schluckt nicht gleich Pillen, es wird einem schön warm, man fühlt sich wohlig und müde. Meistens inhaliere ich mit Salz, hin und wieder mit Kamille oder ätherischen Ölen. Gegen Viren hilft das natürlich nicht, aber die angegriffenen Schleimhäute werden durchfeuchtet, und Schleim kann besser abfließen. Außerdem ist es toll für die Haut.

Sybille, Angestellte

Silicea

Silicea-Kapseln gelten ja eher als Beauty-Alleskönner: dickes Haar, feste Nägel, bessere Verdauung. Mag alles sein. Ich nehme sie, sobald sich eine Erkältung anbahnt. Und bin dann am nächsten, spätestens am übernächsten Tag wieder fit. Silicea unterstützt nämlich den Körper offenbar dabei, Krankheitserreger schneller abzutransportieren und die Zellen mit Feuchtigkeit zu versorgen. Funktioniert bei mir super.

Bernadette, Juristin

