

Erkältung und Grippe

Vorbeugen ist besser als Husten

Erkältung und Grippe gleichen sich, was häufig zu Verwechslungen führt. Beide werden durch Viren ausgelöst und ihre Symptome sind ähnlich. Die Erkältung wird durch Tröpfchen von Mensch zu Mensch direkt übertragen. Die Viren befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Es treten typische Beschwerden auf wie Nasenlaufen, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Kopfschmerzen und manchmal auch Fieber. Die Erkältung verläuft meist harmlos und ohne Komplikationen. Die Grippe hingegen ist eine Infektion, die durch aggressive Viren ausgelöst wird. Die Symptome sind stärker und man fühlt sich krank und elend. Neben den Erkältungssymptomen sind Fieber - nicht selten rasch ansteigend mit Schüttelfrost - und teilweise starke Gelenk- und Muskelschmerzen typisch für eine Grippe dauert oft mehrere Tage. Bettruhe ist angesagt.

Gut gerüstet für alle Fälle

- *Vorsicht Viren*
Die Viren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen beim Sprechen, Niesen oder Aushusten. An Orten, wo sich viele Menschen treffen (Bus, Schule, Büro usw.), ist die Gefahr einer Ansteckung darum grösser. Tipp: Waschen Sie sich öfters am Tag die Hände.
- *Essen und trinken Sie vitaminreich*
Die beste Vorbeugung ist das Vitamin C, dessen Moleküle sich massenhaft in die weissen Blutkörperchen drängen und diese zur Abwehr von Viren und Bakterien stärken. Erkältungen brechen seltener aus oder die Symptome sind milder, wenn das ganze Jahr hindurch viel Vitamin C aufgenommen wird. Gute Lieferanten sind Zitrusfrüchte, Kiwi, Holundersaft, Sauerkraut, Peperoni, grüne Gemüse, Sprossen, Keime und Kartoffeln.

Vitamin A stärkt das Immunsystem der Schleimhäute, zum Beispiel im Hals-, Nasen- und Rachenbereich. Es kommt in tierischen Lebensmitteln vor wie Eiern, Milchprodukten und Leber. Für Obst- und Gemüsemuffeln oder für eine gesunde Zwischenmahlzeit sind neu auch Fruchtsäfte erhältlich mit der Aufschrift: „Vitamine A, C, E stärken die Abwehrkräfte des Körpers“. 1 dl dieses Getränks deckt in der Regel 20 % des Tagesbedarfs dieser Vitamine. Für Kinder empfiehlt sich ein Aufbau- und Stärkungspräparat mit einer Kombination von allen wichtigen Vitaminen (in Apotheken und Drogerien erhältlich).

- *Genügend Spurenelemente*
Für die richtige Funktion des Immunsystems sind einzelne Spurenelemente essentiell, insbesondere Eisen, Zink und Selen. Alle drei sind vor allem in Fleisch vorhanden, Zink auch in Fisch, Schalentieren, Eiern und Nüssen. Mit einer ausgewogenen Ernährung ist die Deckung gewährt.
- *Wohl mit Kohl*
Das uralte Wissen um die Heilkraft des Kohls wird wieder neu entdeckt. Kohl – von Weiss-, Rot- und Blumenkohl bis zu Rosenkohl, Federkohl und Sauerkraut – ist voll von sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen die Senföle mit antibakterieller Wirkung, die auch im Rettich, Meerrettich, Knoblauch und in der Zwiebel enthalten sind. Die Natur bietet diese Gemüse darum im Winter an.
- *Viel trinken*
Mit mindestens 11/2 Liter Getränke pro Tag können die Schleimhäute feucht und widerstandsfähig gehalten werden.

- *Täglich draussen*
Wir Menschen können Vitamin D vor allem mit Hilfe der Sonne produzieren. Täglich 10 - 15 Minuten Sonnenbestrahlung an Händen und Gesicht reichen aus, um 90 % des Bedarfs zu decken. Ausserdem findet sich Vitamin D in Leber, fetten Fischen (z. B. Lachs) Lebertran, Eiern, Milch und Butter.
- *Günstig und wirksam*
Lebertran stärkt die Zellmembranen, so dass Mikroorganismen (z. B. Viren) nicht einbrechen können. Um den penetranten Geschmack zu umgehen, empfehlen sich Lebertrankapseln (in der Apotheke oder im Supermarkt erhältlich).

Altbewährte Hausmittel bei Erkältung und Grippe

- *Husten*
Rettich aushöhlen und mit Honig füllen. Ca. 4 Stunden stehen lassen, Saft abgiessen und mehrmals täglich einnehmen. Anstelle von Rettich kann auch gehackte Zwiebel verwendet werden.
Brust und Rücken mit Thymianöl einreiben.
Brustwickel aus Kartoffeln, Thymian, Zwiebeln, Bienenwachs, Quark oder Kohl.
- *Halsentzündung*
Alle 2 Stunden mit einem Aufguss aus Salbeiblättern gurgeln.
- *Fieber*
Pro Grad erhöhter Körpertemperatur sollte 1/2 Liter mehr getrunken werden, z. B. Lindenblüten- oder Holunderblütentee.
Wadenwickel oder Essigsöckli senken das Fieber.