

Die besten Erkältungs-Tipps von unseren Experten

Hat es Sie erwischt?

**Dr. med.
Franziska
Rubin**

Ärztin, Best-
seller-Autorin,
TV-Moderatorin
[www.franziska-
rubin.de](http://www.franziska-rubin.de)



Wenn Sie schon bei ersten verräterischen Zeichen eines grippalen Infektes handeln, kann Ihr Körper seine Selbstheilungskräfte optimal aktivieren

Und Hatschi! Was mit einem unangenehmen Kratzen im Hals begann, mündet schließlich in Dauer-Schnupfen und Husten? Spätestens dann ist jedem von uns klar: Jetzt hat mich die Erkältung voll erwischt. Kein Grund zur Panik, denn Ihr cleverer Körper macht sofort gegen die Erreger, in bis zu 95 Prozent aller Fälle sind es Viren, mobil. Wenn Sie ihn bei seiner Abwehrarbeit unterstützen, sind Sie die lästigen Symptome in der Regel nach einer Woche wieder los. Was dabei helfen kann, verraten Ihnen unsere vier Experten.

Heilsamer Hustensirup aus Zwiebeln und Honig

Grundsätzlich sollten Sie einen Gang runterschalten, wenn Sie Husten und Co zeitnah die kalte Schulter zeigen möchten, rät die Apothekerin Birgit Lauterbach. Der Pneumologe Dr. Michael Barczok erklärt, warum es beim Husten auch auf das „wie“ ankommt, wenn man neuen Attacken vorbeugen möchte. Die Ärztin Dr. Franziska Rubin und die Heilpraktikerin Gerlinde Heeren haben mit Hausmit-

teln gute Erfahrungen gemacht. Beide stellen z. B. Hustensirup selbst her. Ihr bewährtes Rezept: 2 große Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, mit 4 EL Honig verrühren. Die Mischung in einem verschließbaren Gefäß mehrere Stunden lang ziehen lassen. So bildet sich ein zäher Sirup mit desinfizierendem und keimtötendem Potenzial, von dem Sie mehrmals täglich 1 bis 2 EL voll einnehmen sollten, bis der Husten vorbei ist.

Grippale Infekte bitte nicht verschleppen

Bei leichten Erkältungsbeschwerden ist gegen gemächliche Spaziergänge an der frischen Luft und andere lockere Aktivitäten nichts einzuwenden. Bessern sich die Symptome nicht binnen weniger Tage oder verschlimmern sie sich sogar, sollten Sie sich allerdings an einen Arzt oder Heilpraktiker wenden. Bei hohem Fieber, Atemnot, Brustschmerzen, Schluckbeschwerden oder Husten mit grünem, gelbem oder rötlich-bräunlichem Auswurf sollten Sie nie selbst herumdoktern, sondern sich sofort von den Experten helfen lassen.

Stärkend: Zitrone und goldener Honig unterstützen die Abwehr

➔ Bei einer beginnenden Erkältung ist heiße Zitrone ein Mittel meiner Wahl, denn Zitrone wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend: 250 ml Wasser aufkochen und auf etwa 50 Grad abkühlen lassen. Dann den Saft von 1 Zitrone in eine Tasse geben, das temperierte Wasser dazugießen. Nach Belieben ½ TL Honig untermischen. Trinken Sie täglich 1 bis 2 Tassen davon, bis der Infekt abgeklungen ist. Auch gut: Goldener Honig mit Kurkuma, er stärkt das Immunsystem: 100 g Bio-Honig mit 1 EL Kurkumapulver verrühren. Die Mischung in ein Schraubglas füllen, bei Zimmertemperatur

aufbewahren. Am 1. Tag der Erkältung stündlich, an den Folgetagen alle 2 Stunden ½ TL von der Mischung einnehmen.





Wohltuend: Ätherische Öle erleichtern das Atmen



Birgit Lauterbach

Apothekerin,
SaniPlus Apotheken
Lauterbach,
München
www.apotheken.com

➔ Wer krank ist, sollte sich Ruhe gönnen, auch bei grippalen Infekten. Zusätzlich hat sich die Einnahme pflanzlicher Stimulantien für das Immunsystem bewährt: Wir in den Apotheken vor Ort beraten Sie gerne, welche für Sie persönlich infrage kommen. Ich empfehle darüber hinaus Zink, außer bei Problemen mit den Nieren: Eine Brausetablette in Wasser auflösen, damit gurgeln, dann schlucken (täglich bis zu 75 mg Zink für 1 bis 2 Tage). Eine mögliche Ergänzung ist Vitamin C in Retardkapseln. Wohltuend wirken Einreibungen im Brustbereich mit Erkältungsbalsamen, die ätherische Öle mit entzündungswidrigen Eigenschaften, z. B. vom Eucalyptus, enthalten. Sie erleichtern das Atmen. Besonders wohlig wird es, wenn auch die Füße mit dem Balsam eingecremt werden.

Schonend: Auch richtiges Husten will gelernt sein



Dr. med. Michael Barczok

Internist und Facharzt für
Lungen- und Bronchialheil-
kunde, Ulm
www.lungenzentrum-ulm.de

➔ Erkälteten rate ich, mit aufgeblasenen Backen zu husten, am besten langsam in die vor den Mund gelegte Faust. Dadurch wird ein Widerstand erzeugt und es bleibt etwas Luft in den Backen, die sich bis in die kleinen Bronchien zurückstaut. Dort bildet sie einen Puffer, der die Schleimhäute abbremst. So klatschen Sie beim Hustenstoß nicht ungebremst zusammen, was prompt den nächsten Hustenreiz setzen würde. Auch der bloße Luftstrom kann in gereizten Atemwegen neuen Husten provozieren. Beugen Sie vor: Zwischen den Attacken kurz und oberflächlich durch die Nase einatmen, die Luft etwas halten, dann durch die gespitzen Lippen rauslassen. Zusätzlich helfen warme Brust- und Halswickel, die Durchblutung in den Schleimhäuten und damit Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Tees mit Anis, Eibisch, Fenchel, Thymian oder Salbei haben hustenstillende Effekte. Und, ganz wichtig: Nicht rauchen!

Lösend: Ansteigende Fußbäder machen die Nase frei



Gerlinde Heeren

Heilpraktikerin,
Naturheilpraxis Heeren,
Herne
www.naturheilpraxis-heeren.de

➔ Bin ich erkältet, kommt zur Abwehrstärkung morgens 1 TL Schüßler-Salz Nr. 3 als Pulver in den Tee, den ich möglichst heiß trinke. Einen zweiten gebe ich ins Getränk, das mich tagsüber begleitet. Bei Verschleimung der Atemwege helfen mir das Schüßler-Salz und Schüßler-Creme Nr. 4, bei Fieber die Salze 3 und 5. Fußbäder mit ansteigender Hitze befreien verstopfte Nasen: Beine in ca. 35 Grad warmes Wasser stellen, nach und nach heißes Wasser zugeben (auf bis zu 42 Grad). Nach 15 Minuten Socken anziehen und ausruhen.



Zum Weiterlesen: Noch mehr Infos



Franziska Rubin: „Heilen mit Lebensmitteln“.

24,99 Euro.
ZS Verlag



Michael Barczok: „Luft nach oben“.

16,90 Euro.
Bastei Lübbe



A. Schemionek, K. Hinze: „Kräuter bei Erkältung“.

10 Euro.
Aurum Verlag