

Top 10 bei Erkältung und Infekten

So kommen Sie mit Naturheilkunde gesund durch den Herbst!
In diesem Jahr geht es schon früh los: die ersten Infektionskrankheiten kündigen sich bereits an. Das ist kein Wunder, denn obwohl es noch Sommer ist, zeigte sich das Wetter bisher wechselhaft. Ruck zuck hat man sich einen kratzigen Hals oder eine laufende Nase eingefangen. Mit bewährten Hausmitteln können Sie jedoch vorbeugen – oder eine leichte Erkältung selbst behandeln.

1. Entgiften mit Ölkauen

Das Kauen oder Spülen mit Sonnenblumenöl entstammt der ukrainischen Volksmedizin. Hierdurch wird die Mundhöhle entgiftet und von schädlichen Keimen befreit. Das Öl ist nämlich in der Lage, die fettlöslichen Erreger und ihre Stoffwechselprodukte zu binden. Durch das durch die Zähne Ziehen werden auch Zähne, Zahnzwischenräume und Zahnfleischtaschen mechanisch gespült. Da sich das Öl im Mund mit der Zeit in ein Wasser-Fett-Gemisch verwandelt, können auch wasserlösliche Erreger und andere Gifte gebunden und entsorgt werden.

2. Vitaminreicher Alleskönner: Sanddorn

Wussten Sie, dass die kleinen gelben Sanddorn-Beeren wahre Vitaminbomben sind und bis zu zehnmal so viel Vitamin C (Ascorbinsäure) enthalten wie Zitronen? Sanddornsaft stärkt auf ganz natürliche Weise unsere Abwehrkräfte gegen Infekte. Wenn Sie erkältet sind oder eine Erkältung im Anmarsch ist, nehmen Sie dreimal täglich zwei Esslöffel Sanddornsaft auf ein Glas Wasser. Zudem ist Vitamin C auch ein wichtiger Schutz gegen die so genannten freien Radikale, das sind chemisch aggressive Stoffe, die unsere Zellen schädigen können. Darüber hinaus enthält Sanddorn Vitamin E, Betacarotin sowie wichtige Vitamine der B-Gruppe, die gegen Stress und Erschöpfung helfen.

3. Einen Apfel jeden Tag

Äpfel sind gesundheitliche Multitalente. Wer regelmäßig Äpfel isst, versorgt sein Immunsystem mit vielen Vitaminen: Die Frucht versorgt uns mit B-, C- und E-Vitaminen, außerdem noch mit Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Daneben enthalten Äpfel die für unsere Verdauung wichtigen Ballaststoffe. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, am Vormittag einen Apfel als kleine Zwischenmahlzeit einzulegen. Den Apfel am besten nicht schälen, denn die wichtigsten Inhaltsstoffe sitzen unter der Schale. Achten Sie daher darauf, dass das Obst aus biologischem Anbau kommt und nicht gespritzt ist. Ein Tipp, wenn Sie Äpfel nicht gut vertragen: Wählen Sie eine alte, möglichst rote Apfelsorte und schälen und dünsten Sie sie kurz.



© Shutterstock | kurhan

4. Warmes Fußbad zum Entspannen

Um abends von den Erlebnissen des Tages abzuschalten, ist das warme Fußbad als tägliche Routine bestens geeignet. Außerdem verschaffen uns die mollig warmen Füße die notwendige Bettschwere und helfen beim Einschlafen. Und genügend Schlaf stärkt bekanntlich unser Immunsystem: Studien haben mehrfach belegt, dass bei gesundem und ausreichendem Schlaf natürliche Abwehrzellen in größerer Zahl gebildet werden. Bakterien und Viren können besser bekämpft werden. Warme Fußbäder sind jedoch nicht nur sehr wohltuend, sie können auch eine aufziehende Erkältung abwehren: Das Immunsystem wird in seiner Arbeit unterstützt und die Durchblutung (auch der Schleimhäute) angeregt. Wenn Sie nach einem nass-kalten Herbsttag so richtig durchgefroren sind und Angst haben, sich eine Erkältung einzufangen, dann sollten Sie auf dieses Hausmittel zurückgreifen. Das Wasser sollte dabei körperwarm sein, die Badedauer beträgt 10-15 Minuten.

5. „Jetzt hat es mich doch erwischt!“ – Ein Glas kaltes Wasser

Trinken Sie bei den ersten Anzeichen einer Erkältung wie Frösteln, Niesen oder Halskratzen, abends vor dem Schlafengehen ein großes Glas kaltes Wasser. Durch den kalten Wasserreiz wird ein Nerv stimuliert, der den Magen umspannt und zum vegetativen Nervensystem gehört. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und erzeugt Wärme, die unserem Abwehrsystem zu Gute kommt.

6. Ingwer

In der chinesischen Medizin gilt Ingwer vor allem als wärmende Pflanze, die kältebedingten Erkrankungen entgegenwirkt. Die Scharfstoffe des Ingwers sorgen für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Das merken Sie an der laufenden Nase oder dem Schweiß, der einem plötzlich auf der Stirn steht, wenn man warmen Ingwertee oder allgemein scharfe Gewürze zu sich nimmt. Dadurch werden Krankheitskeime schneller abtransportiert und das hilft, einer Erkältung vorzubeugen. Außerdem ist Ingwer reich an ätherischen Ölen und verfügt über keimtötende Inhaltsstoffe. Schälen Sie ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel und raspeln es auf einer feinen Reibe, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und evtl. mit etwas Honig süßen. Für die ganz Mutigen eignet sich auch gefriergetrockneter Ingwer, ein, zwei Bröckchen im Mund ankauen und je nach Schärfe weiterkauen.

7. Zink

Das essenzielle Spurenelement Zink ist wichtig für das körpereigene Abwehrsystem, denn es ist Bestandteil eines Hormons, das für die Reifung wichtiger Abwehzellen (so genannte T-Zellen) verantwortlich ist. Zink kommt in natürlicher Form zum Beispiel in Fleisch, Milch und Käse vor. Studien belegen, dass die Einnahme von Zinkpräparaten die Dauer und Schwere einer Erkältung vermindert. Speziell im Rahmen einer Zuckerkrankheit sind die Zink-Spiegel im Blut häufig erniedrigt. Bei einem akuten Infekt können Sie das Abwehrsystem mit der Einnahme von Zink-Brause-tabletten unterstützen. Da Zink in manchen Fällen auch Nebenwirkungen verursachen kann, sollten Sie die Einnahme vorab mit Ihrem Apotheker oder Therapeuten besprechen.

8. Wichtig für das Immunsystem: Ernährung

Eine abwechslungsreiche, vitaminreiche und den körperlichen Bedürfnissen angepasste Ernährung trägt stark zu einer körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit bei und kann auf diese Weise auch auf das Immunsystem wirken. Essen Sie vor allem regional und saisonal. Eine der Jahreszeit angepasste Ernährung enthält eine gesunde Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Im Herbst sollten wir vor allem an Pilze, Kürbisse, Äpfel, Birnen, Quitten und ab November dann vor allem auch an die vielen verschiedenen Kohlsorten denken. Ob nun Blumenkohl, Brokkoli oder Rosenkohl, Rot-, Weiß- und Wirsingkohl oder der in Norddeutschland so beliebte Grünkohl, alle glänzen mit der Note „sehr gut“, wenn es um den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und vor allem auch um den Gehalt an Vitamin C geht.

9. Bewegung

Wenn Sie sich ausreichend bewegen oder Sport treiben, kann dies nachweislich vor Erkältungskrankheiten schützen. Eine mittlere Ausdauerbelastung, wie zum Beispiel 30 Minuten Walken an fünf Tagen die Woche oder zweimal pro Woche eine halbe Stunde schwimmen, senken das Infektionsrisiko. Allerdings muss die Bewegung über einen längeren Zeitraum erfolgen. Vor allem auch in Hinblick auf die Bewegung jedoch gilt: Nichts übertreiben – denn extreme körperliche Belastung kann die Abwehr unterdrücken. Vor allem die Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht tut uns jetzt gut: Durch die UV-Strahlen des Sonnenlichts kann unser Körper Vitamin D bilden, das für unser Immunsystem unverzichtbar ist.

10. Entspannung

Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass auch die Psyche einen unmittelbaren Einfluss auf unser Immunsystem besitzt. Daher sollten Sie für ausreichende Entspannungs- und Ruhephasen im Alltag sorgen. Besonders gut geeignet sind zum Beispiel Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sowie körperliche Übungen wie Yoga oder Qigong. Gönnen Sie sich täglich Ihre persönliche kleine Auszeit – zum Beispiel bei einem Waldspaziergang oder bei einem warmen Wannenbad.

Autor: Dr. Michael Elies