

## Winterzeit - Erkältungszeit.

Kaum jemand bleibt vom lästigen Schnupfen und Husten verschont. Gerade bei den ersten Anzeichen einer Erkältung können Inhalationen mit Kräutern die Beschwerden lindern. Bei länger andauernden Beschwerden mit hohem Fieber und schlechtem Allgemeinzustand, bei Atemnot, heftigste Schluck-, Ohren- oder Kopfschmerzen sollte der Arzt aufgesucht werden.

## Husten und Niesen sind wichtig

Die Erkältung tritt meist mit Schnupfen, Husten, Heiserkeit auf, manchmal begleitet von leichtem Fieber und Gelenkschmerzen, dauert zirka 1 Woche an.

In der feuchten und kalten Jahreszeit sind es vor allem die Viren, die sich blitzschnell vermehren. Ausgelöst wird die Erkältung durch etwa 200 verschiedene Viren. Dabei sind Husten und eine "laufende" Nase gesunde und vernünftige Abwehrreaktionen des Körpers, die nicht unterdrückt werden sollten. In der Nase z.B. besiedeln Viren die Schleimhäute, diese schwillt an und produziert mehr Flüssigkeit, die ausgeschieden wird. Beim Husten werden ebenfalls lästige Fremdkörper mitsamt dem Schleim "entsorgt". Dieser so genannte produktive Husten (= mit Schleimauswurf) sollte nicht unterdrückt werden.

## Welche Mittel helfen

Gegen einige Beschwerden der „Erkältung“ ist zum Glück so manches Kraut gewachsen. Im Wasserdampf lassen sich die flüchtigen Substanzen der Heilkräuter durch Mund und Nase gut einatmen. Zum einen werden die Atemwege befeuchtet, zum anderen tragen Inhalationen auch dazu bei, festsitzenden Schleim zu verflüssigen. Sie erleichtern den Sekretstau in der Nase, in den Nebenhöhlen und in den Bronchien, auch erkältungsbedingte Kopfschmerzen können oft gelindert werden. Dabei ergänzen sich die Wirkung des Wasserdampfs und die Wirkung von zugesetzten Arzneistoffen oder Heilpflanzen. Man verwendet einen Löffel des getrockneten Krautes (z.B. Minzblätter, Thymiankraut) und übergießt es mit dem heißen Wasser. Zu den wichtigsten Mitteln, die bei Erkältungskrankheiten als Inhalat helfen, gehören:

- Thymian: bei Bronchitis, Keuch- und Krampfhusten, löst den Schleim und desinfiziert.
- Kamille: wirkt bei vielen Beschwerden entzündungshemmend, keimtötend
- Anis: bei Bronchitis, schleimlösend
- Fenchel: bei Bronchitis und Husten, schleimlösend
- Salbei: bei Kehlkopfkatarh und Mandelentzündung, keimtötend; als Tee zum Gurgeln
- Pfefferminze: bei Erkältungen und Kopfschmerz; als Tee bei Magenbeschwerden

Alternativ kann auch ätherisches Öl (Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Mentholkristalle), dem heißen Wasser tropfenweise zugesetzt werden; Säuglinge und Kleinkinder reagieren häufig mit gefährlichen Atembeschwerden auf die Anwendung

mentholhaltiger Inhalationsmittel, für diese kleinen Patienten eignen sich Kräuter besser. Schleimhäute der Augen können gereizt werden, insbesondere bei Mentol-, Eukalyptus- oder Pfefferminz-Inhalationen.



## Inhalieren, aber richtig

Bei der klassischen Methode gießt man heißes Wasser auf das Kraut. Nun beugt man den Kopf über das Gefäß und atmet abwechselnd durch Nase und Mund ein. Intensiver wirkt diese Methode, wenn Kopf und Schüssel mit einem Handtuch überdeckt werden.

### Beachten Sie bei der Inhalation folgende Hinweise:

- Das Wasser sollte heiß sein, aber nicht zu heiß. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es kurz abkühlen.
- Inhalieren Sie nicht länger als 10 bis 15 Minuten.
- Gönnen Sie sich nach dem Inhalieren 20-30 Min. Ruhe.
- Gehen Sie auf keinen Fall unmittelbar nach dem Inhalieren an die (kalte) Außenluft.

Die Wirkung von Inhalationen kann bis zu fünf Stunden anhalten. Empfehlenswert ist es deshalb, wenn Sie drei bis viermal täglich inhalieren.



Das heiße Wasser aus umgestossenen Gefäßen kann schwere Verbrühungen verursachen. Deshalb soll man das Gefäß in den Spültrog stellen; Kinder nie unbeaufsichtigt inhalieren lassen.

## So zeigen Sie Erkältungen die kalte Schulter

Die erste Barriere, die ein Virus überwinden muss, um eine Atemwegsinfektion zu verursachen, ist die Schleimhaut der Atemwege. Nur wenn es den Flimmerhärchen nicht gelingt, ankommende Viren wieder nach außen zu befördern, kann das Virus an der Schleimhaut haften bleiben und anfangen, sich zu vermehren.

Vermeiden Sie folgende Faktoren, die die Schutzfunktion der Atemwegsschleimhaut beeinträchtigen:

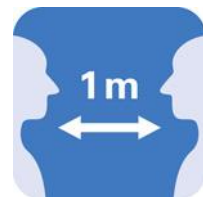
- Zigarettenrauch
- Zu trockene Luft (überheizte Räume vermeiden; Luftfeuchtigkeit erhöhen (Luftbefeuchter, Wäsche im Zimmer aufhängen, nasse Tücher auf Heizkörper legen)
- Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme (Trinken von 1-2 Liter Flüssigkeit täglich wie abwechslungsweise Holunder-, Hagenbutt-, Lindenblüten-, Thymian- oder andere Kräutertees, gelegentlich eine Gemüsesuppe)

## Ansteckung vermeiden

Die Übertragung von Erkältungsviren erfolgt meist durch Tröpfcheninfektionen, z.B. über Anhusten, Niesen oder einen Kuss. Gerade in der Erkältungszeit sind wir ständig von Menschen umgeben, die Husten oder Schnupfen haben und unzählige Viren verbreiten.

Sie können das Ansteckungsrisiko für sich und andere vermindern, indem Sie:

- Beim Husten und Niesen ein Taschentuch vor den Mund halten. Ohne Taschentuch: in die Ellenbeuge husten oder Niessen.
- Benutzte Papiertaschentücher rechtzeitig wegwerfen und auch Kinder stets mit frischen Taschentüchern versorgen
- Sich besonders bei Kontakt mit Erkrankten häufig die Hände waschen.



## Richtige Kleidung schützt

Eine dem Klima angepasste Kleidung ist ein wichtiger Erkältungsschutz. Bei kaltem und feuchtem Wetter bietet deshalb warme und wasserabweisende Oberbekleidung einen optimalen Schutz. Die Unterwäsche sollte Feuchtigkeit aufnehmen können, die unter der dicken Oberbekleidung leicht entsteht. Hierfür sind Baumwolle und andere natürliche Materialien gut geeignet.

Eine Erkältung wird begünstigt, wenn die Füße stark abkühlen. Verzichten Sie deshalb im Winter auf Stöckelschuhe und dünne Sohlen. Geeignet sind dicke Sohlen, z.B. Gummisohlen und warme Wollsocken.



## Vitamine und Spurenelemente halten das Immunsystem in Form

Je gesünder Sie sich ernähren, desto besser ist Ihr Körper gegen Infektionen wie Erkältungs-krankheiten gewappnet. Für eine gute Funktion des Immunsystems sind hochwertiges Eiweiß (enthalten in Fisch, Ei

oder magerem Fleisch), Vitamine und Mineralstoffe (enthalten in Obst und Gemüse) erforderlich. Besonders wichtig sind so genannte Antioxidantien wie Vitamin A, C und E sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Eine ausgewogene Kombination von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ist in vielen Vitaminpräparaten enthalten.

Außerdem können Sie mit folgenden Maßnahmen Ihrem Immunsystem unter die Arme greifen:

- Regelmäßiges körperliches Training bringt Schwung in das Immunsystem. Bevorzugen Sie Sportarten, bei denen Sie an der frischen Luft sind wie Fahrrad fahren oder Jogging.
- Gehen Sie einmal pro Woche in die Sauna.
- Führen Sie jeden Morgen Wechselduschen durch.
- Achten Sie auf ausreichenden Schlaf.

Achtung: Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits erkältet sind! Außerdem müssen Sie dann auch auf die Sauna verzichten!