



## Gut gerüstet für die Erkältungssaison

Wer kennt das nicht? Einmal beim Spaziergang den Schal vergessen oder dem schniefenden Bekannten die Hand geschüttelt, schon verspürt man kurze Zeit später ein Kratzen im Hals. Eine Erkältung kündigt sich an.

Verursacher einer Erkältung sind Viren. Sie sind das ganze Jahr über vorhanden, doch besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit gelingt es ihnen, das Immunsystem zu übertrumpfen.

Die Erreger setzen sich in Nase, Hals oder Rachen fest und schädigen die Schleimhaut. Die Folgen sind Schnupfen und Halsschmerzen, denen häufig noch Husten folgt. Begleitet werden diese Symptome oft von Kopf- und Gliederschmerzen und leichtem Fieber. Hinzukommen kann auch eine Nasennebenhöhlenentzündung, die sich durch gelblich-grünes Sekret und starke Schmerzen im Augen- und Stirnbereich zu erkennen gibt.

Stellt sich nach spätestens einer Woche keine deutliche Besserung ein und hält der Husten länger als zwei Wochen an, sollte ein Arzt konsultiert werden.

Doch was kann man tun, um gar nicht erst das Opfer einer Erkältung zu werden oder um sie zumindest schnell wieder abzuschütteln?

1. Abhärtung: Immunsystem und Stoffwechsel werden durch Bürstenmassage, kalt-warme Wechselduschen oder Saunabesuche aktiviert.
2. Bewegung an der frischen Luft
3. ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 - 2l/Tag) in Form von Tees, Mineralwasser oder Saftchorlen, um ein Austrocknen der Schleimhäute zu verhindern
4. gesunde, ausgewogene Ernährung; besonders wichtig sind die Vitamine A, C und E sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink und Selen, ergänzend kann ein erhöhter Bedarf auch durch Vitaminpräparate gedeckt werden
5. Ruhe und Schlaf zur Regeneration des Körpers
6. Einnahme pflanzlicher Präparate zur Steigerung der Immunabwehr (Esberitox ®)

Zum Schluss noch ein paar Worte zum Thema "Grippe":

Für eine Grippe sind ganz andere Viren verantwortlich als für eine Erkältung. Eine echte Virusgrippe zeigt viel heftigere Symptome und beginnt meist sehr plötzlich. Sie wird z.B. von hohem Fieber (über 39°C) und einem schweren Krankheitsgefühl begleitet und nimmt insbesondere bei älteren Menschen, immungeschwächten und chronisch Kranken häufig einen schweren Verlauf. Diesen Risikogruppen kann nur dringend geraten werden, die angebotene Grippe-Schutzimpfung beim Arzt in Anspruch zu nehmen.

