

Effiziente Vorsorge in der kalten Jahreszeit

1 – Abstand halten

Die herzliche Wangenküsserei unter Familienangehörigen und Freunden ist eine ideale Ansteckungsquelle. Selbst eine Begrüßung per Händedruck ist in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr nicht ohne Risiko: Wissen Sie, ob Ihr Gegenüber gerade geniest oder einen erkälteten Menschen per Handschlag begrüßt hat? Darum Hände mit Seife reinigen.

2 – Säuberungsaktionen

Beim Naseputzen und Husten sind immer auch die Hände im Spiel. Die Viren haften nicht nur an den Händen der Erkälteten, sie können u.a. auch an Haltestangen im Bus, Griffen von Einkaufswagen, Treppengeländern, Liftknöpfen, Türklinken, Geldscheinen und Telefonhörern einige Zeit überleben. Deshalb: Hände waschen, noch häufiger als sonst, denn dies ist eine der wirkungsvollsten Präventionsmassnahmen! Kinder sind besonders anfällig für Infekte, sie befingern oft Nase, Mund und Augen und wischen nicht selten den «Schnudder» mit der Hand weg. Deshalb können gerade Kindergärtler und Schüler die Hände nicht oft genug säubern.

3 – Gefährdung mindern

Trinken Sie im Winter weniger als im Sommer? Das ist normal, aber Sie sollten sich bemühen, ausreichend Flüssigkeit zu «tanken». Älteren fällt das oft schwer. Doch weil die Luft drinnen und draussen sehr trocken ist, brauchen die Schleimhäute Flüssigkeit, um gesund, das heisst feucht und gut durchblutet, zu bleiben. Trockene Schleimhäute sind optimale Brutstätten für Viren. Bei kaltem Wetter hat man mehr Lust auf was Warmes. Wie wär's mit der «Modedroge» Ingwertee oder einer Thermoskanne Bambu von A.Vogel®?

4 – Leibwächter

Pflanzen bilden Abwehrstoffe gegen Viren, Bakterien und Pilze. Machen Sie sich diese zunutze: auf dem Teller. Besonders stark ist die Wirkung von Chicorée, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl in allen Variationen, grünen Bohnen, Artischocken. Wie wichtig Vitamine aus Gemüsen, Obst und Zitrusfrüchten sind, ist bekannt. Die Spurenelemente **Zink und Selen** aktivieren das Immunsystem und somit die Infektabwehr. Sofern keine ärztlich festgestellten Versorgungslücken vorliegen, sollten Sie nicht auf Pillen, sondern besser auf Nahrungsquellen setzen: Zink in Fleisch, Eiern, Milch, Käse, Weizen, Linsen, Mangos; Selen vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in Weizenkeimen, Haferflocken, Roggenbrot, Kokosnuss und Para-Nüssen.

5 – Outdoor-Fitness

Der alte Spruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Bekleidung» gilt insbesondere im Winter. Ob Sie vor der Haustür walken oder in den Bergen skifahren, Sport an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, mindert Stresshormone und härtet ab. Vergessen Sie auf keinen Fall, sich angemessen aufzuwärmen. Blitzstarts in kalter Luft reizen und schwächen die Atemwege. Wichtig auch, dass Sie nicht frieren und durchnässte oder verschwitzte Kleidung möglichst rasch wechseln.

6 – Indoor-Training

Die wohlthuendsten Wechsel zwischen Hitze und Kälte erlebt man in der **Sauna**, und selbst das Schwitzen ist dort angenehm. Sauna trainiert das Immunsystem und die Gefässe, fördert die Durchblutung und killt den Stress. Wer nicht in die Sauna will oder

kann, erreicht zuhause ähnliche Effekte mit Kneipps- warm-kalten Wechselgüssen. Sie machen frisch und munter, weshalb man sie morgens und nicht vor dem Schlafengehen machen sollte. Die mehr oder weniger kühlen Güsse nur auf einen warmen Körper brausen: von unten nach oben, von rechts nach links, immer zum Herzen hin – und die Prozedur dreimal wiederholen.

7 – Vorwärtsstrategie

Die regelmässige vorbeugende Einnahme eines Echinacea-Produktes sorgt erwiesenermassen dafür, dass Ihr Immunsystem auf der Hut ist und möglichen Viren Kontra bietet. Ohne vorbeugende Behandlung mit Echinacea erhöht sich das Risiko einer Erkältung um 55 Prozent!

Besserung der Erkältungssymptome

1 – Abwehr-Spezialeinsatz

Sollten Sie das Echinacea-Produkt nicht vorbeugend eingenommen haben, bietet sich Ihnen noch eine Chance. Viele Nutzer der Roten Sonnenhut-Arznei haben die Erfahrung gemacht, dass sie eine Erkältung noch abwenden konnten, wenn sie beim ersten Kribbeln in der Nase bzw. beim ersten Niesen sofort 30 bis 40 Tropfen einnahmen und dies drei- bis viermal wiederholten, um dann zur empfohlenen Dosis zurückzukehren. Sollte die Erkrankung trotzdem fortschreiten, kann deren Dauer mit dem Roten Sonnenhut, der die körpereigene Abwehr stärkt, immerhin verkürzt werden.

2 – Abschirmung gegen Schnupfen

Inhalieren Sie über einer Schüssel mit dampfendem Wasser, dem einige Tropfen Teebaum-, Eukalyptus-, Po-Ho-Öl oder eine Handvoll Kamillenblüten zugefügt sind. Das beruhigt entzündete, geschwollene Schleimhäute und erleichtert das Atmen. Nasenspülungen mit einer lauwarmen, milden Kochsalzlösung sind nicht jedermanns Sache – doch sie befeuchten und reinigen verstopfte Nasen. Schläft man wegen der schwierigen Atmung schlecht, hilft eine aufgeschnittene Zwiebel auf dem Nachttisch. Die ätherischen Öle lassen die Schleimhäute anschwellen – ein tolles Rezept auch für Kinder und Babys, die ja fast nur durch die Nase atmen.

3 – Überwachung der Nebenhöhlen

Im Gefolge eines Schnupfens entzünden sich bei manchen Menschen die Nasennebenhöhlen und die Stirnhöhle. Wenn beim Bücken ein heftiges Pochen oder ein Druckschmerz auftritt, hat man eine Sinusitis (so der Fachausdruck) erwischt. Auch dafür gibt es ebenso sanfte wie wirksame Arzneien: Homöopathische Stirnhöhlen-Tabletten bzw. ein Spray heilen zuverlässig die Sinusitis sowie Schmerzen in der Stirnhöhle und den Kieferknochen (auch bei Kindern).

4 – Verteidigung bei Halsschmerzen

Den Hals Tag und Nacht mit einem Wollschal warmzuhalten, lindert die Schmerzen und steigert die Durchblutung, was wiederum die Heilung fördert. Warme Halswickel verstärken diese Wirkung.

Salbeitee desinfiziert Hals und Rachen, Fencheltee beruhigt, warme Getränke mit Honig lindern das Kratzen im Hals, heisser Zitronensaft putzt den Rachen, Vitamin-C Lutschtabletten liefern das natürliche Abwehr-Vitamin.

Bonbons mit Tannenspitzensirup und Honig lindern das Schluckweh und schmecken super.

5 – Angriff auf den Husten

Das Frischpflanzenpräparate aus Efeu und Thymian wirken schleimlösend, auswurfördernd und dämpft den Hustenreiz. Sirups mit den Inhaltsstoffen von Sonnentau (Drosinula) haben sich bei sehr zähem und krampfartigem Bronchialkatarrh bewährt. Für Kinder eignet sich ein Hustensirup ohne Alkohol aus frischen Tannenspitzen und Honig. Für zwischendurch hilft Lindenblüten- oder Holunderblütentee mit Honig, das mildert den Hustenreiz und erleichtert das Abhusten. Heisse Milch mit Honig ist ein altes Hausmittel, das gut tut, jedoch unter Umständen die Verschleimung verschlimmert. Dafür gibt es Lutschtabletten mit vielen spezifischen Heilpflanzen, die auch für unterwegs ideal sind.

6 – Nahkampf mit tränenden Augen

Nach zwei, drei Tagen Erkältung tropft es bei manchen Menschen mehr aus den Augen als aus der Nase. Die geschwellenen und geröteten Lider lassen sich mit Augentrosttropfen und der Auflage von Wattebäuschen mit eiskaltem Wasser oder kaltem Kamillentee besänftigen.

7 – Begleitschutz

Ein abendliches, warmes Bad mit Eukalyptus-, Thymian-, Fichtennadelöl oder Heublumen erleichtert die Atmung, entspannt Glieder und Seele und lässt Sie besser schlafen. Schonen Sie sich so gut wie möglich und kurieren Sie die Erkältung vollständig aus.

Wenn Sie nach der Genesung die Vorsorge-Tipps Ihrer Bodyguards beherzigen, werden Sie unbeschwerter und gesünder durch den Winter kommen. Als **aktive** Kneipperin oder Kneipper kommen Sie ohne Erkältung durch den Winter.

Der Kneipp-Verein Meilen wünscht Ihnen vollen Erfolg bei den vielen Kneippwendungen im Alltag. Besuchen Sie: www.kneipp-meilen.ch
Besuchen Sie „[Wie Kneippen](#)“. (anklicken)