

## SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR ERKÄLTUNGEN

Die Tage werden kürzer, die Nächte zusehends kälter. Jetzt ist es an der Zeit, sich Gedanken zu machen, wie man die Haupt-Erkältungszeit am besten übersteht. Meist werden zur Infektabwehr Vitamin C, Echinacea und Zink empfohlen. Doch es gibt auch andere, teilweise kostenfreie Alternativen: **10 Tipps**, wie Sie Ihre Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit mobilisieren können:

### 1. Halten Sie sich warm!

Ein wesentlicher Schutz vor Erkältungen ist eine ausgeglichene Körpertemperatur. Wenn Sie an kalten Füßen leiden, nehmen Sie ansteigende Fußbäder (hierzu warmes Wasser in eine Schüssel geben und nach und nach heißes Wasser zugießen), kleiden Sie sich warm mit Schal und dicken Socken. Wenn Sie unter häufigen Halsinfekten leiden empfiehlt es sich, einen dünnen Schal auch über Nacht zu tragen. Leiden Sie häufig unter Husten, so sollten Sie abends eine Wärmflasche auf die Brust legen. Saunagänge sind in der Vorbeugung ebenfalls sehr hilfreich. Seien Sie jedoch vorsichtig mit der kalten Dusche: Sollte ein Infekt bereits im Anmarsch sein, so verschlimmert die kalte Dusche oft die Beschwerden.

### 2. Schlafen Sie ausreichend!

Ein müder und erschöpfter Körper wird durch Stress und Überlastung oft zu stark beansprucht. Darunter leiden dann auch die Abwehrkräfte.

### 3. Härten Sie sich ab!

Am besten mit langen Spaziergängen oder Radtouren an der frischen Luft. Nur wenn Ihr Körper warm ist, sollten Sie Kneippsche Güsse der Unterschenkel und Arme versuchen. Aber Vorsicht: Wenn Sie bereits kalte Füße haben ist jeder zusätzliche Kältereiz schädlich.

### 4. Vermeiden Sie trockene Luft!

Die Luft sollte in der Heizperiode eine Luftfeuchtigkeit von 50% nicht unterschreiten. Luftbefeuchter können da helfen.

### 5. Ernähren Sie sich „wärmend“!

Eis, Joghurt und Salat erfrischen uns im Sommer. Im Winter rauben sie aber dem Körper die Wärme. Empfohlen wird daher warme Kost mit Suppen sowie deftigen und gut gewürzten Speisen. Zusätzlich schützen Knoblauch, Zwiebeln und Kohl vor Infekten, quasi als Bio-Antibiotikum.

### 6. Trinken Sie Lindenblütentee!

Trinken Sie beim ersten Erkältungsanflug Lindenblütentee. Der wärmt den Körper besonders gut. Kaffee, schwarzer und grüner Tee treiben den Körper an und machen wach, sie verbrauchen auf diese Weise aber Energie die letztlich dem Immunsystem fehlt.

### 7. Aufbautherapie!

Wenn Ihr Immunsystem noch mehr Unterstützung benötigt, empfehlen sich biologische Aufbautherapien mit homöopathischen Mitteln wie Engystol<sup>°</sup> oder Phöno-Gripp<sup>°</sup>, eventuell sogar als Injektion in Verbindung mit Eigenblut.

### 8. Aufbau der Darmflora!

Bei ständig wiederkehrenden Infekten – insbesondere nach Antibiotikaeinnahme – empfiehlt sich ein Aufbau der Darmflora mit Präparaten wie Symbioflor<sup>°</sup>, Mutaflor<sup>°</sup> oder Biocult comp.<sup>°</sup>. Oft lässt sich hierdurch eine lange Krankengeschichte mit ständigen Infekten unterbrechen.

### 9. Die richtige Einstellung!

Ein Versuch mit frisch verliebten Paaren auf der Hochzeitsreise zeigte: Wenn man bester Laune ist und gar nicht an Infekte denkt wird man seltener krank. Frisch Verliebte ließen sich durch Erkältungsviren nur sehr schwer infizieren. Natürlich ist es schwer, Erkältungen wegzudenken. Vielleicht hilft aber schon eine positive Einstellung und Vertrauen in das Immunsystem.

### 10. Grippeimpfung?

Die echte Influenzagrippe ist bei uns sehr selten: Binnen weniger Stunden sind die Patienten mit hohem Fieber schwer krank. Atemwegssymptome spielen hierbei nur eine untergeordnete Rolle. Die Grippeimpfung schützt spezifisch nur vor der echten Influenzagrippe, die ja sogar tödlich verlaufen kann. Empfohlen wird diese Impfung für ältere und chronisch kranke Menschen. Meist liegen jedoch hierzulande einfache, sogenannte grippale Infekte vor. Die Impfung ist hier wirkungslos. Ach, übrigens: Gegen die grippalen Infekte hilft auch kein Antibiotikum, denn diese Medikamente können nur Infekte mit Bakterien bekämpfen.

Irmgard und Dr. Sebastian Boekels



### Bringen Sie Ihre private Altersvorsorge 2004 ins Trockene.

Greifen Sie jetzt zu: Die Lebens-Versicherung ist in 2004 steuerlich besonders attraktiv. Bringen Sie Ihre private Altersvorsorge in diesem Jahr in den sicheren Hafen.

Generalvertretung **ARMIN SLEX**  
Hauptstraße 14 · 47918 Tönisvorst  
Telefon 02156 7171 · Telefax 02156 7555



# chuh Moden Schüller

Wir sorgen für einen guten Auftritt!

Gr. 36 - 42

Lederwaren - Pflegemittel - Reparaturannahme

Tönisvorst, Clevenstr.3, Tel.02156-7322