



EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

► **TOP-SPEZIALIST** Prof. Thomas Kurscheid, Arzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin mit Praxis in Köln, ist auch TV Experte und Ratgeber-Autor („Dein Körper belügt dich!“, Südwest, 16,99 €, erhältlich direkt bei dem Gesundheits-Coach: www.dr-kurscheid.de)



Keime umgeben uns ständig. Doch in den kälteren Monaten werden sie gefährlicher, da wir uns häufiger drinnen aufhalten, was die Schleimhäute trockener und somit schwächer macht. Die Folge: Schnupfen und Husten. Jetzt ist die ideale Zeit, um das Immunsystem fit für die Erkältungszeit zu machen! Der renommierte Arzt Prof. Thomas Kurscheid aus Köln erklärt, worauf es ankommt.

Wie kann ich mich jetzt am besten abhärten?

► Vor allem durch einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung. 7000 bis 10000 Schritte (ca. fünf bis sieben Kilometer) gehen oder eine halbe Stunde Radfahren pro Tag aktiviert das Immunsystem am besten. Es muss nicht jeden Tag Sport sein, aber ein flotter Spaziergang an der frischen Luft ist wichtig. So erhält der Körper Vitamin D, das für gute Stimmung sorgt und die Abwehr stärkt. Außerdem wird die Lunge draußen besser trainiert. Ideal ist, einige Male ganz bewusst so tief wie möglich ein- und auszuatmen. Das stärkt die Lungenrandbezirke und beugt einer Bronchitis vor. Hilft auch bei beginnender Erkältung!

Wie schützen sich infektanfällige Menschen?

► Gefährdet sind Herzkranke, Rheumatiker, Raucher und Diabetiker. Sie müssen besonders auf Bewegung und gesunde Ernährung achten. Gerade Übergewichtige sollten auf Kohlenhydrate in Weißmehlprodukten und Süßes verzichten. Denn je höher der Zuckerspiegel im Blut ist, desto größer ist die Gefahr von Entzündungen und Infektionen.

Welche Naturheilverfahren stärken die Abwehr?

► Vor allem Kneipp-Anwendungen sind effektiv. Dazu gehören Warm-Kalt-Reize im Wechsel, z.B. als klassischer Knie- oder Armguss unter der Dusche. Dabei wird der kalte Wasserstrahl an der Außenseite des Beins bis zum Knie hochgeführt. Beim Armguss beginnt man an der Handfläche und lenkt den Strahl bis zur Schulter. Anschließend mit warmem Wasser wiederholen.

Ist auch Stress ein Krankheitsfaktor?

► Kurzfristige Belastungen haben kaum Auswirkungen auf die Gesundheit. Langfristiger Stress kann tatsächlich Körper und Psyche schwächen – aber nur, wenn

man falsch mit ihm umgeht! Es ist ja ein Unterschied, ob ich Wein trinke oder Zigaretten rauche, wenn ich unter Stress stehe – oder ob ich mit Joggen oder einem Spaziergang wieder den Kopf freibekomme. Da sollte sich jeder sein Ventil suchen – das kann z.B. auch Meditation sein.

Kann ich eine Erkältung noch abwenden?

► Ja, aber es muss schnell passieren. Denn sind die Viren einmal auf den Schleimhäuten, vermehren sie sich rasant und es ist meist



► **HYGIENE** Regelmäßiges Händewaschen kann die Ansteckung über Keime mindern. Noch wichtiger ist jedoch ein starkes Immunsystem

zu spät. Beim ersten Kribbeln in der Nase hilft z.B. eine Salzsplüsung, welche die Keime herauswäscht und die Schleimhäute befeuchtet. Darüber hinaus hat Zink eine schützende Wirkung. Es steckt z.B. in Haferflocken. Im Akutfall helfen Brausetabletten (Apotheke). Regelmäßiges Händewaschen schützt davor, dass Viren über die Hände in Mund, Auge oder Nase gelangen.

Lohnt sich eine Grippe-Impfung?

► Auf jeden Fall! Menschen über 60, Herz-Patienten, Raucher und Berufstätige mit viel Publikumsverkehr wie Busfahrer sollten sich gegen Influenza immunisieren lassen – und Schichtarbeiter. Denn Studien zeigen, dass man in Ruhephasen, z.B. nachts, empfindlicher für Keime ist und sich eher ansteckt. Der ideale Impfzeitpunkt ist aber Oktober. Lässt man sich jetzt, im September, schon impfen, dann hat man im Januar, der Hochansteckungszeit, zu wenig schützende Antikörper im Blut.

ÜBUNGEN FÜR FREIE ATEMWEGE



Rippen-Druck

► **ZUR LUNGEN-REINIGUNG**
Im Sitzen mit den Händen die Bewegung der Rippenbögen während des Ein- und Ausatmens spüren. Beim Ausatmen leichten Druck ausüben (ca. 1 Minute lang)



Lungen-Beuge

► **HILFT BEIM SCHLEIM-ABTRANSPORT**

Aufrecht stehen, die Füße etwas mehr als schulterbreit. Hände ineinanderfalten, beim Einatmen über den Kopf strecken, Rücken leicht nach hinten beugen (1). Mit dem Ausatmen die Arme senken, die Hände zwischen den Beinen hindurchführen (2). Fünfmal wiederholen. Unterstützend hilft ein Hustenlöser (z.B. „Mucosolvan“, Apotheke)



► **GESUNDHEIT!**
Bei den ersten Anzeichen von Schnupfen sollte man versuchen, die Keime mit Salzwasser aus der Nase zu spülen

DIE BESTEN ABWEHR-STRATEGIEN

SUPER-IMMUN!

Nie wieder erkältet



Fotos: Böhringer (3), Fotolia, V. Kurscheid, Shutterstock, P.F., Illustration: Shutterstock

Wirkt, wenn der Darm stresst.



Hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl wirkt bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

- entkrampfend und schmerzlindernd
- entblähend und beruhigend

Carmenthin®.
Wirkt, wenn der Darm stresst.

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoffe: Pfefferminzöl und Kümmelöl. Anwendungsgebiete: dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

