

A. Vogel Spezial

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 12: **Kopfw eh-Attacken : Migräne ade**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Hatschi!

Eine Erkältung lässt sich im sehr frühen Stadium noch abwehren.
Entscheidend ist, die Anzeichen rechtzeitig zu erkennen.

Text: Andrea Pauli

Ein leichtes Frösteln am Morgen auf dem Weg zum Bus, plötzlich kalte Füsse abends auf dem Sofa, ein Kribbeln in der Nase: deutliche Signale dafür, dass was im Anflug ist. Wer im Winter immer mal wieder unter Erkältungen leidet, kennt die Anzeichen. Umso besser: Denn wenn es gerade erst loszugehen droht, kann man die Erkältung noch abwehren.

Volldampf Wärme, lautet beispielsweise der Rat-schlag von Michael Barczok, Lungenarzt in Ulm und Pressesprecher des Bundesverbandes der Pneumologen (BdP): in die Sauna gehen, heissen Dampf ein-atmen, viel Tee trinken. Wärme öffnet die Gefässe und erleichtert den Abwehrzellen den Zugang zu den Schleimhäuten, erklärt der Arzt. So kann das Immun-system im besten Fall selbst die Erkältung abwenden.

 Viele nützliche Informationen zu Erkältung und Grippe finden Sie auch auf unserer Webseite: www.erkaeltung.avogel.ch



Das funktioniert allerdings nur im sehr frühen Stadium. Sind die Schleimhäute bereits angeschwollen, ist Wärme kontraproduktiv. Patienten mit Asthma/ COPD sollten vorab ihre Ärztin fragen.

Ausreichend Schlaf hilft ebenfalls, acht Stunden sind angeraten. Nicht jeder kann es sich erlauben, nützlich ist es aber doch: einen Tag daheimbleiben und sich erholen. An so einem «Schontag» lässt sich wunderbar ein Anti-Erkältungsprogramm abspulen: reichlich trinken, ätherische Öle (Pfefferminz, Thymian) über einen Luftbefeuchter versprühen, immunmodulierende Extrakte wie z.B. vom Roten Sonnenhut einnehmen. Echinacea Extrakt zeigt einen sehr guten, belegten Nutzen zur Prävention von Erkältungskrankheiten. Alfred Vogel empfahl noch Tannenkospensirup als Vorbeugung gegen aufkommende Hustenreize.

Empfehlenswert ist auch, heisse Fussbäder zu machen, um die Blutzirkulation anzuregen.

Vitamine und scharfe Würze sind ebenfalls gute Verbündete. Ein Aufguss aus frischer Zitrone und Ingwer stärkt die Abwehrkräfte; ebenfalls wirksam sind Zubereitungen mit Holunderbeeren. Frische Chilischoten in selbstgekochter Hühnerbrühe heizen beim Verzehr ein. Durch das in den Chilis enthaltene Capsaicin werden die Rezeptoren des Temperaturregulationssystems im Magen gereizt und die Wärmerezeptoren der kleinen Gefässe aktiviert, was eine erhöhte Durchblutung zur Folge hat. Das gesteigerte Wärmegefühl führt zu einem vermehrten Aufkommen von Immunzellen und wirkt somit aktiv gegen die Erkältungserreger.