



# VON FIEBER, HUSTEN UND HALSWEH

Wie reagiere ich bei einer aufkommenden Erkältung?  
Einige Tipps aus der alternativen Medizin.

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

*Bei Kindern können  
schnell Komplikationen  
auftreten.  
Bild Pixabay*

Mit Kratzen im Hals, Niesreiz, Kopfschmerzen und schlechtem Allgemeinemfinden fängt es an. Unterliegen die körpereigenen Abwehrkräfte, folgen Schnupfen, verstopfte Nase, tränende oder brennende Augen, Halsweh, Husten, Kopf- und Muskelschmerzen, sowie Fieber.

## Wie schütze ich mich vor einer Erkältung?

- Mit moderater Bewegung (Spaziergänge) bei jedem Wetter.
- Es ist unstrittig: Sport stimuliert die Abwehrkräfte.
- Mit Wechselduschen: Beginnen sollte man immer mit warmem Wasser, nach zwei bis drei Minuten für etwa zehn bis 15 Sekunden lang kalt duschen. Das Ganze etwa dreimal wiederholen. Beenden Sie Wechselduschen immer mit kaltem Wasser.
- Saunagänge trainieren den Kreislauf. Bei Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krampfadern vorher den Arzt fragen. Bei Fieber auf die Sauna verzichten.
- Mit ausgewogener Ernährung, reich an Vitaminen und Spurenelementen. Probiotische Milchprodukte sorgen für eine gesunde Darmflora und stärken das Immunsystem.
- Für ausreichende Entspannung sorgen. Ständige Überlastung macht anfällig.
- Türklinken und Geländer sind Bakterienfallen. Mit Händewaschen vorbeugen. Und auch das Küsschen oder den Kuss meiden.

## Sofortmassnahmen bei den ersten Anzeichen

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, Nikotin und übermässigen Alkoholgenuss.
- Trinken Sie ausreichend Kräutertees, heisse Zitrone mit Honig oder heisse Milch mit Kurkuma. Natürliches Vitamin C ist Vitamin C-Tabletten vorzuziehen.
- Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit pflanzlichen Arzneimitteln. Schwarzer Knoblauch, Propolis (das Kittharz der Bienen) und andere Pflanzenwirkstoffe wie die Mischung aus den ätherischen Ölen der Blättern des Eukalyptus und der Myrte besitzen neben der immunstimulierenden auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung.