

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

Rubrik: A. Vogel Spezial

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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.

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 Hühnerbrühne 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.

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

