



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009340005_0001

Bei einer Erkältung helfen Ruhe, Wärme, heiße Getränke und sanfte Arzneimittel auf natürlicher Basis. Foto: Weleda AG/News-Reporter.NET

Gesund durch Herbst und Winter

In Deutschland treten jährlich ungefähr 164 Millionen Erkältungsfälle auf. Erwachsene erkranken durchschnittlich zwei- bis dreimal pro Jahr, Kinder sogar bis zu achtmal. In der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne oft hinter den Wolken versteckt, nehmen Erkältungskrankheiten zu. Kälte und Nässe schwächen den Körper und machen anfälliger für Krankheiten. Die warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und begünstigt dadurch zusätzlich das Eindringen von Krankheitserregern. Im Alltag können wir uns oft nicht die Ruhe gönnen, die der Körper in dieser Zeit besonders benötigen würde. Dadurch wird die Abwehr zusätzlich geschwächt und der natürliche Schutz unseres Körpers kann uns nicht mehr vor Infektionen bewahren. Viren und Bakterien, die sich in der Erkältungszeit vermehrt ausbreiten, dringen in den Organismus ein.

Je nach Art des Erregers kann es sich um einen grippalen Infekt (Erkältung) oder eine echte Grippe (Influenza) handeln. Ein grippaler Infekt wird durch verschiedene Virus-Typen hervorgerufen und beginnt meist mit Frösteln, Schnupfen und Unwohlsein. Er ist unangenehm, aber meist harmlos. Eine echte Grippe wird stets von einem Influenza-Virus verursacht und beginnt in der Regel mit plötzlich auftretendem, hohem Fieber und starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Sie bedarf einer umgehenden ärztlichen Behandlung.

Die beste Selbsthilfe bei Erkältung: Wärme tut gut und fördert die Genesung. Besonders wichtig sind warme Füße. Kalte, trockene und verrauchte Luft sollte vermieden werden. In geheizten Räumen schafft ein Luftbefeuchter oder eine Wasserschale auf dem Heizkörper ein gutes Klima. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: daher täglich mindestens zwei Liter trinken, am besten Kräutertee oder frisch gepresste Zitrone in heißem Wasser, nach Belieben mit Honig gesüßt. Warme Getränke unterstützen einerseits die Verflüssigung und den Auswurf von Sekreten, andererseits wirken sie schweißtreibend und haben so einen günstigen Einfluss auf Fieber. Leicht verdauliche und bekömmliche Kost sorgt dafür, dass die Verdauung nicht überfordert wird.

Zusätzliche Unterstützung beim Genesungsprozess bietet das Weleda Arzneimittel Ferrum phosphoricum comp. (erhältlich in der Apotheke) aus rein natürlichen Substanzen. Es wird bei ersten Anzeichen einer Erkältung eingesetzt, stärkt die natürlichen Abwehrkräfte, lindert akute Entzündungserscheinungen, reguliert vermehrte Schleimbildung und harmonisiert den labilen Kreislauf. Aufgrund seiner guten Verträglichkeit kann Ferrum phosphoricum comp. ab dem Säuglingsalter eingesetzt werden und ist somit für die ganze Familie geeignet. (News-Reporter.NET/SV)