

# Gut zu wissen

## Hilfreiches bei Erkältungen und Fieber

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen viele nützliche Links, Adressen, Buchtipps und Zitate von interessanten Menschen zur Verfügung, um Erkältungen und Grippe zu vermeiden sowie richtig damit umzugehen – auch mithilfe der Komplementärmedizin.

### Kälte und kalte Füße

Eine Erkältung wird nicht von einer Unterkühlung (allein) ausgelöst, sondern von einer Infektion: Erkältungen werden in 90 Prozent der Fälle durch Viren ausgelöst, in selteneren Fällen von Bakterien. Wie eine Umfrage des Emnid-Instituts bei über 1000 Personen zeigte, sind sich die Befragten über die Auslöser nicht sicher. Da Mehrfachantworten möglich waren, nannten die meisten gleich drei Erkältungsauslöser. Hauptübeltäter war die falsche Kleidung (87%), gefolgt von Viren (86%), Zugluft (77%) und Bakterien (66%).



Allerdings kann Frieren das Abwehrsystem schwächen und kalte Füße lassen reflektorisch die Temperatur im Rachenraum sinken. Wie eine Studie von Prof. Eccles (siehe oben) zeigte, zogen sich Versuchspersonen, die ihre nackten Füße 20 Minuten lang in 10 Grad kaltes Wasser halten mussten, anschließend mehr Erkältungen zu als jene der Gruppe, die kein kaltes Fussbad nehmen mussten. Also: Warme Socken anziehen, mit einem Fussbad, einer Bettflasche oder Kirschkernsack die Füße wärmen.

### Machen Erkältungen Sinn?

Nach Prof. Ron Eccles vom «Cardiff University's Common Cold Centre» in Wales hat das Krankheitsgefühl bei einer Erkältung einen Sinn: Dem Körper soll Ruhe gegönnt werden, damit er seine Energie einsetzen kann, um die Krankheit zu bekämpfen. Dieses Krankheitsverhalten tritt nicht nur beim Menschen, sondern auch bei anderen Säugetieren auf, ja sogar bei Insekten und Weichtieren.

### Buchtipps

**91 Tipps gegen Grippe.** Kristin de Mar, CreateSpace, 2014, ISBN 1-5052-3995-8

Die Autorin beschreibt unzählige Hausmittel, die einfach herzustellen sind und sehr wirksam gegen Erkältungen, Husten und Schnupfen wirken.



**Die 50 besten Erkältungs-Killer.**

Sven-David Müller, Trias, 2013, ISBN 978-3-8304-6497-6

Ob im Akutfall, wenn die Nase trieft und der Hals kratzt, oder zur perfekten Prävention in der kalten Jahreszeit, gibt es hier 50 einfache, bewährte und alltagstaugliche Tipps, wie das Immunsystem gestärkt werden kann und man gut durch den Winter kommt.



**Grippe und Erkältungskrankheiten. Vorbeugen – behandeln – auskurieren.**

Markus Sommer, Freies Geistesleben GmbH, 2009, ISBN 3-7725-5046-0

Der Autor stellt dar, wodurch eine Grippe begünstigt wird und was man zur Vorbeugung alles tun kann. Wann ist eine Grippe-Impfung sinnvoll? Welche Möglichkeiten bieten die Schulmedizin, die Homöopathie sowie die Anthroposophische Medizin?



### DVD-Tipp

**Wickel und Kompressen leichtgemacht.**

Ob Schnupfen, Husten oder Fieber – einfache gesundheitliche Beschwerden kann man bei den ersten Anzeichen mit Hausmitteln, Wickeln und Kompressen auf natürliche und wohltuende Art selber behandeln. Dieses Video zeigt, wie sich Wickel und Kompressen richtig anwenden lassen. Die erfahrene Wickel-Expertin und Pflegefachfrau Brigitte Witzemann erklärt anhand praktischer Beispiele die wichtigsten Tipps und Tricks. Bestellen unter [www.wiwo-wickel.ch](http://www.wiwo-wickel.ch).



## Links

Schweizer Hals-Nasen-Ohrenärzte mit Verzeichnis  
[www.orn-hno.ch](http://www.orn-hno.ch)

Offizielle Homepage der Lungenliga Schweiz  
[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

Grippe-Informationen des Bundesamtes für  
Gesundheit BAG  
[www.bag.admin.ch/influenza](http://www.bag.admin.ch/influenza)

BAG-Website zum Thema Grippe-Impfung  
[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)

Grippe-Prophylaxe-Tipps der Paracelsus  
Klinik Lustmühle  
[www.paracelsus.ch/paracelsus-grippe-prophylaxe](http://www.paracelsus.ch/paracelsus-grippe-prophylaxe)

Allgemeine Informationsstelle für Impffragen  
[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)



## Zitate

**Zufriedenheit hält einem sogar  
eine Erkältung vom Leib.**

Friedrich Nietzsche

**Kein Schnupfen ist so schlimm wie der eigene.**

Deutsches Sprichwort

**Nehmen Sie sich vor der Liebe in Acht!  
Sie ist gefährlicher als Reissen, Husten  
und Schnupfen zusammen.**

Guy de Maupassant

## Grippe-Impfung

- Bei gesunden Personen unter 50 Jahren schützt die Grippe-Impfung in 70 bis 90 Prozent der Fälle vor einer Grippe.
- Bei Personen über 65 Jahren und Personen mit gewissen chronischen Erkrankungen (insbesondere bei Immunschwäche) schützt die Grippe-Impfung lediglich in 25 bis 50 Prozent der Fälle vor einer Grippe. Daher ist der Aspekt der Prävention bei den nahen Kontaktpersonen wichtig.
- Selbst wenn die Grippe-Impfung nicht in jedem Fall eine Grippe-Erkrankung verhindern kann, so mildert sie jedoch oft deren Dauer und Schweregrad, verhindert Komplikationen und senkt die Mortalität.

Quelle: BAG-Merkblatt «Impfen gegen Grippe»

### Grippe-Impf-Check

Gehören Sie zu einer Gruppe mit erhöhtem Komplikationsrisiko bei einer Grippe-Erkrankung? Machen Sie den Check auf [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch) (schwarzer Kasten auf rechter Seite).

## Mit der Kraft der Natur

### Spezieller Tee

Ingwer-Tee beispielsweise stärkt das Immunsystem: Ingwer unter fließendem Wasser abbürsten, nicht schälen. Einige Scheiben mit kochendem Wasser überbrühen, ziehen lassen.



### Erkältungsbäder

Vollbäder bringen bei Erkältung Erleichterung. Baden Sie 20 Minuten lang bei 35 bis 38 °C. Ätherische Öle (nicht bei kleinen Kindern anwenden!) wie Eukalyptus-, Rosmarin-, Pfefferminzöl, Menthol, Kampfer und Nadelholzöle regen die Durchblutung an und öffnen die Atemwege. Sie können aber auch Allergien auslösen. Vorsicht ist ebenfalls bei Fieber geboten. Baden sollte man nur, wenn kein Fieber vorhanden ist. Die Belastung für den Kreislauf ist sonst zu gross.