

# Abwehren ...

## Tipps

### zum Thema Abwehrkräfte und was man bei einer Erkältung tun kann

#### Vorwort

Verkühlt hat man sich schnell einmal. Am liebsten wäre man die Erkältung ganz schnell wieder los. Also wirft man schnell einmal Paracetamol oder Vergleichbares ein. Man fühlt sich womöglich weniger schlapp als vorher, aber gesund ist man deshalb noch nicht. Solche "**scharfen Geschütze**", wie z. B. Schmerzmittel, sollte man nur in akuten Fällen auffahren.

Nicht umsonst sagt der Volksmund: "Ein Schnupfen dauert 14 Tage ohne Medikamente und mit Medikamenten zwei Wochen."

Wer krank ist, braucht **Entspannung, viel Schlaf, gutes Essen und soll viel trinken**. In die Arbeit oder Schule gehört man mit einem grippalen Infekt jedenfalls nicht. Krank ist krank. Einerseits willst Du andere nicht anstecken, andererseits willst Du die Erkältung nicht verschleppen.

Um die Symptome einer gemeinen Erkältung zu lindern, werden an dieser Stelle einige Hausmittel vorgestellt.

Bei **hohem Fieber** konsultiere bitte einen **Arzt**. Sollte auch nach einer Woche (bei Erwachsenen) **keine Besserung** eintreten, suche bitte einen **Arzt** auf.

# Hausmittel

Viele alte Hausmittel enthalten **Alkohol und/oder Zitrone oder – Zwiebeln** (Achtung, Salicylate!). Bei Histaminintoleranz sollte man jedoch auf diese Mittel **verzichten**.

Um die Atemwege zu befreien, kannst Du **inhalieren**. Am besten wird **Meersalz** als Zusatz vertragen. Alternativ kann auch mit **Kamille, Eukalyptusöl oder Thymian** inhaliert werden, sofern Du nicht allergisch darauf reagierst.

Achte darauf, die **Halsregion warm** zu halten. **Halswickel** kannst Du mehrmals täglich anwenden.

Außerdem können **Brustwickel** angewendet werden, z. B. mit **Quark oder Lavendelöl**.

Bei **leicht erhöhter Temperatur** können **kalte Wadenwickel** Abhilfe schaffen.

Achte bei allen Wickelformen darauf, die Wickel regelmäßig zu erneuern und auf Wärme zu kontrollieren.

Nimm **genug Flüssigkeit** zu Dir. Geeignet sind viele **Kräutertees** (sofern keine Allergien bestehen bzw. Vorsicht bei SI), z. B. Fenchel, Kamille, Minze, Melisse, Holunderblüten. In Maßen wird auch Ingwertee meist gut vertragen. Zusätzlich kannst Du die Tees noch mit Honig oder Ahornsirup süßen.

**Warme Bäder** wirken nicht nur **entspannend**, die warme feuchte Luft trägt auch dazu bei, die **Atemwege zu befreien**. Wer es verträgt, kann auch mit Zusätzen wie Thymian (in einem Tee-Ei\*) baden.

Achte darauf, genug **Vitamin C** mit der Nahrung aufzunehmen. Vitamin C trägt sowohl zum Abbau von Histamin bei als auch zur Stärkung der Abwehrkräfte.

**Lebensmittel mit Vitamin C**  
**(Angaben in mg/100g)**

Sanddornbeere 450

Petersilienblatt 166

Paprika 140

Brokkoli 115

Kresse 59

Oregano frisch 45

Johannisbeere 36

Feldsalat frisch 35

Stachelbeere frisch 35

Kokoswasser 2

(Auszug aus [naehrwertrechner.de](http://naehrwertrechner.de))

Insbesondere **Hühnersuppe** ist dafür bekannt, bei Erkältungen zu helfen. Das gekochte Huhn ist magenschonend, das mitgekochte Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

## Medikamente

Viele Medikamente fallen weg, da sie Stoffe enthalten, die bei Histaminintoleranz nur schlecht vertragen werden, z. B. Aspirin (Acetylsalicylsäure) oder Hustenlöser wie ACC Akut (Acetylcystein).

Einige wenige Medikamente werden jedoch meist vertragen. Sprich die Anwendung von Medikamenten stets mit Deinem Arzt ab.

**Isla Moos** wird meist vertragen. Du kannst aber auch andere Lutschpastillen bzw. Hustenbonbons verwenden, z. B. Salbei- oder Honigbonbons.

**Gelomyrtol** wird nur uneinheitlich vertragen. Das Medikament ist auf natürlicher Basis, enthält jedoch Zitrone, Sorbit und Sulfat und kann daher Beschwerden bei HIT verursachen.

Wer wirklich scharf schießen möchte, für den ist womöglich **Mexa-Vit.-C** eine Option. Der schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkstoff Paracetamol wird bei diesem Medikament mit Vitamin C (Ascorbinsäure) verbunden.

## Nachwort: Gripeschutzimpfung

Jedes Jahr aufs Neue lassen sich Leute gegen Grippe impfen. Das Problem daran: Grippe ist eine Virusinfektion. **Viren können sich** innerhalb kürzester Zeit **verändern**. Geimpft wird **gegen einen Erreger**. Gegen alle anderen ist man nicht geschützt. Wenn sich der eine Erreger verändert, ist man auch nicht mehr geschützt. Durch die **Impfung** wird das **Immunsystem belastet**. Daher ist man direkt nach der Impfung zunächst einmal anfälliger für eine Krankheit und nicht geschützter. Dass sich die Grippeimpfung also auszahlt, grenzt an einen Sechser im Lotto. Sinnvoller ist es, mit ganzheitlicher Ernährung und ausreichend Schlaf sowie Erholungsphasen im Alltag vorzusorgen.

**Gute Besserung!**

**(c) Histamin-Pirat**