

# WAS ARZTE SELBST GEGEN IHRE ERKÄLTUNG TUN

Von ANNE HOLSTEIN und JANA QUOOS

Der Kollege hat sie. Der Partner auch. Die Kinder sowieso:

eine dicke Erkältung! Gerade wird wieder überall in Deutschland geniest, geschnäuzt und rumgestöhnt. Zwei- bis

viermal im Jahr leidet ein Erwachsener durchschnittlich an einer Erkältung. Doch was hilft denn nun wirklich gegen

die lästige Herbstkrankheit? In BILD verraten fünf Ärzte ihre Tricks gegen Schnupfennase, dicken Kopf und Co.



Frage des Tages  
**Google**  
in  
Deutschland  
**Wie macht  
Bratkartoffeln**

Etwa 140 Millionen pro Tag in Deutschland täglich eine der... Heute Platz 10: V... Beantwortet von...

## Zutaten

- ▶ 600 Gramm festkochende Kartoffeln
- ▶ 1 Zwiebel oder drei Knoblauchzehen, in feine Würfel geschnitten
- ▶ 3 EL fein gewürfelte Petersilie
- ▶ Pflanzenöl zum Anbraten
- ▶ frischer Schnittlauch
- ▶ 1 TL Butter
- ▶ Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter kaltem Wasser mit einem Bürstchen gründlich waschen.
2. Kartoffeln in einem Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen.

## „Ich schwöre auf Ingwer mit Zitronensaft“

FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN DR. ANNE FLECK AUS HAMBURG:

„Bei einer Erkältung Sorge ich dafür, dass ich vor allem warme Füße habe. Außerdem trinke ich viel Tee, am liebsten aus frischen Ingwerscheiben und Zitronensaft. Ingwer hat eine virusabwehrende Wirkung, deshalb lasse ich das kochende Wasser vor dem Übergießen auf ca. 70 Grad abkühlen, um die ätherischen Öle nicht zu zerstören. Auch Hühnersuppe als Lieferant von Cystein (Aminosäure) gehört bei mir zu jeder Erkältungsbekämpfung dazu. Da die Immunzellen aus Eiweiß bestehen, ist die Zufuhr von Aminosäuren als Baustoff für Eiweiß besonders wichtig. Tagsüber lutsche ich Salztabletten, die dabei helfen, den Rachenraum zu desinfizieren.“



## „Ich mache Spaziergänge und schlafe viel“

OBERARZT FÜR INNERE MEDIZIN UND PNEUMOLOGIE HEINZ-WILHELM ESSER AUS REMSCHEID:

„Ist eine Erkältung im Anmarsch, gehe ich raus an die frische Luft und mache einen langen Spaziergang. Das bringt den Kreislauf in Schwung. Was mir auch hilft, sind warm-kalte Wechselduschen. Die machen zwar keinen Spaß, aktivieren aber das Immunsystem. Außerdem versuche ich, Stress zu vermeiden. Nicht nur auf der Arbeit, sondern auch zu Hause. Der ist nämlich Gift bei jeder Erkältung. Und: viel Schlafen. Am besten sechs bis sieben Stunden am Stück sollten es sein, damit der Körper genügend Zeit hat, sich zu regenerieren. Wenn es gar nicht mehr geht, nehme ich Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber.“



## „Ich setze mir Vitamin-C-Infusionen“

IMMUNOLOGE DR. PETER SCHLEICHER AUS MÜNCHEN:

„Wenn ich erkältet bin, setze ich mir eine Infusion aus 15 Gramm Vitamin C, das ist hoch dosiert und wirkt innerhalb von vier Stunden, weil sich die Viren in einem sauren Umfeld nicht vermehren können. Dazu gibt es noch eine Infusion mit Mineralstoffen und Spurenelementen. Solche Infusionen kann Ihnen Ihr Arzt geben. Zu Hause nehme ich Cistus-Lutschpastillen. Am besten sechsmal je eine am Tag, das aktiviert die Immunabwehr im Mund. Außerdem am Tag 3 mal je 2 Kapseln Schwarzkümmelöl, um die Abwehr zu stärken. Gegen eine verstopfte Nase hilft Nasenspray mit Orangenöl.“



## „Mir helfen 30 Grad warme Fußbäder“

ÄRZTIN FÜR NATURMEDIZIN ANKE GÖRGNER AUS LEIPZIG:

„Eine Erkältung hat vier Phasen. Im Fröstelstadium sollte der Körper gewärmt werden. Ich mache dann ein 20-minütiges Fußbad bei 30 Grad, das langsam auf 40 Grad erwärmt wird. Oft ist die Erkältung danach verschwunden. In der zweiten Phase mit Halsschmerzen und Fieber mache ich lauwarme, feuchte Wadenwickel, um die Körpertemperatur zu senken. Hier reicht es, Geschirrtücher in warmes Wasser zu tunken und auszuwringen. In der dritten, der Schnupfnasenphase, helfen scharfe Tees, z. B. Meerrettich mit Honig, den Schleim zu lösen. In Phase vier trinke ich Brühe, um zu Kräften zu kommen.“



## „Ich gönne mir mittags Nickerchen“

ALLGEMEINMEDIZINER DR. THOMAS KURSCHEID AUS KÖLN:

„Wenn ich merke, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, nehme ich 2 x 20 mg Zinktabletten, um die Erkältung noch abzuwenden. Außerdem gehe ich mehrmals am Tag an die frische Luft und atme ganz tief ein und aus. Das belüftet die Lungenrandbezirke, so können sich dort keine Bakterien einnisten. Bevor die Erkältung da ist, gehe ich auch gerne in die Sauna, denn mit der erhöhten Körpertemperatur fällt es dem Körper leichter, Keime zu bekämpfen. Hilft das alles nichts und die Erkältung ist da, versuche ich mittags ein Powernap zu machen. Ich lege mich aber auf keinen Fall mehrere Tage ins Bett, das schwächt das Immunsystem.“



Abgefahren! Zweifelt ihr an transparenten Türen



St... E... d... A... z...