

Schnupfen, Husten, Heiserkeit



Wer auf seinen Energie- und Wärmehaushalt gut achtet, beugt am wirksamsten vor.

BARBARA STELZER

Warum sind wir im Herbst und Winter viel anfälliger für Infekte als im Sommer? Wir müssen in der kalten Jahreszeit wesentlich mehr Energie aufbringen, um unsere Körpertemperatur konstant bei circa 37 Grad zu halten. Und es gibt weniger Sonnenlicht. Bei meist intensiveren Anforderungen in Schule, Beruf und Familie, steht uns also weniger Energie zur Verfügung. Das macht häufig krank.

Die gute Nachricht: Wir können

gegensteuern, indem wir auf unseren Energie- und Wärmehaushalt achten. Das funktioniert besonders gut durch ausreichendes Schlafen, vitalstoffreiches Essen mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und hochwertigen Ölen, sich in der Kälte warm einpacken. Gleichzeitig stärkt Abhärtung, indem man bei jedem Wind und Wetter an die frische Luft geht. Wem es gelingt, Zeitdruck, Hektik, Ärger und Kränkungen möglichst weit von sich fern zu halten, beugt grippalen Infekten besonders wirkungsvoll vor. Je weniger ungesunde Stresshormone ausgeschüttet werden, umso stabiler arbeitet das Immunsystem.

Eines der bekanntesten Stress- und Erkältungsmittel in der Homöopathie ist Nux vomica. Es hilft

akut jedoch nur dann gut, wenn der Kränkelnde folgende charakteristische Merkmale zeigt: heftige Niesanfälle, intensives Kältegefühl, stark gereizte, nervöse Stimmung. Dosierung: D12 alle 2-3 Stunden 3 Globuli, bei Besserung seltener.

Bei beginnenden Infekten ohne auffällige Symptome greift man am besten zu bewährten Hausmitteln: hochdosiertes Vitamin C, Salzwasserinhalationen, ansteigende Fußbäder, Lindenblütentee und in den Energiespar-Modus gehen, sprich: sich hinlegen, gut zudecken und sich gesund schlafen. Die dafür eingesetzte Zeit amortisiert sich rasch.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.