

Schniefnase? Nein, danke!

Husten, Schnupfen, Heiserkeit:
Egal ob Sie lieber Tabletten
schlucken, Globuli nehmen oder
Tee trinken, unsere Experten
aus sechs Fachrichtungen haben das
passende Mittel gegen Erkältung

SCHULMEDIZIN wirkt mit gut erforschten Medikamenten



Dr. Herbert
Plum,
Frankfurt

Dr. Herbert Plum, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin mit Praxen in Frankfurt und Rosbach (docplum.de), rät: „Gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung Zink nehmen – täglich 20 bis 30 mg eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen. Das Spurenelement stärkt Ihr Immunsystem, die Erkältung kommt dann gar nicht oder nicht so stark ausgeprägt. **Die Nase läuft, Hals und Rachen sind bereits rau?** Täglich 4-mal 4 Sprühstöße eines Inhalationssprays mit Fusafungin in den Mund geben. Dieser Wirkstoff ist ein natürliches, aus einer Pilzart gewonnenes Antibiotikum. Er hemmt die Entzündung, **bekämpft Bakterien und blockiert das Andocken von Viren an den Schleimhautzellen.** Bei Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie leichtem Fieber lindert ein Kombipräparat mit Paracetamol, Vitamin C, Chlorphenamin und Koffein die Beschwerden – anfangs 3-mal täglich 2 Kapseln, bei Abklingen der Symptome 3-mal 1 Kapsel dosieren. Ganz wichtig: Wenn sich die Erkältung nach vier Tagen nicht bessert oder **bei Fieber in Kombination mit Gelenkschmerzen und allgemeiner Mattigkeit sofort zum Arzt gehen!** Denn Ursache kann ein bakterieller Infekt sein. Wird er nicht mit Antibiotika behandelt, kann das z. B. zu Gelenk- oder Herzmuskelentzündung führen.“

NATURHEILKUNDE hat sich über Jahrhunderte bewährt



Prof. Dr.
Karin Kraft,
Rostock

Prof. Dr. med. Karin Kraft hat den Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Rostock: „**Vermeiden Sie kalte Füße, das macht infektfähig.** Bei Bedarf wärmt ein Senfmehlfußbad: 1 EL Senfmehl mit heißem Wasser auffüllen, bis die Knöchel bedeckt sind. Warten, bis die Haut rot wird, dann die Füße gut abspülen. Bei Schnupfen tut 1-mal täglich eine Nasenspülung mit Salz (Apotheke) gut, danach **kühlt eine Nasensalbe mit 10 Prozent Pfefferminzöl angenehm.** Hustenreiz und Halsweh lindern Honig, Salbeibonbons oder Pastillen mit Isländischem Moos. Bei Bronchitis empfehle ich fertige Hustenteemischungen aus der Apotheke oder die Einnahme eines Efeupräparats. **Meerrettichwurzel wirkt antibiotisch und hilft ebenfalls gegen Erkältungssymptome.** Als Fertigpräparat bekommt man sie in Kombination mit Kapuzinerkressekraut (Apotheke).“

HOMÖOPATHIE aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers



Dr. Markus
Wiesenauer,
Weinstadt

Dr. Markus Wiesenauer arbeitet seit 30 Jahren mit Homöopathie: „Wer **Erkältungen vorbeugen** möchte, nimmt Echinacea D3, 2-mal täglich 5 Globuli 10 Tage lang, anschließend 4 Tage pausieren, dann wieder 10 Tage nehmen usw. Das lässt sich so über den ganzen Winter fortführen. **Bei fließendem Schnupfen** mit wunden Nasenlöchern rate ich zu Allium cepa D6. **Halsweh mit Kratzen** im Hals, Schluckbeschwerden und geschwollenen Lymphknoten kuriert Phytolacca D6. Bei trockenem, **schmerzhaftem**