

## Erkältungen

# So beugen Sie clever vor

**Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Das muss nicht sein! Mit ein paar simplen Tricks kann man das Immunsystem effektiv vor den fiesen Erregern schützen**

**D**ie Nase kribbelt und der Hals kratzt ... Oje, hoffentlich erwischt es mich nicht, denkt man dann sofort. In der kühleren Jahreszeit ist etwa jeder vierte Deutsche erkältet und streut beim Händeschütteln oder Husteln seine Bazillen durch die Luft und steckt damit andere schnell an. Da tut es Not, der körpereigene Schutzpolizei unter die Arme zu greifen, damit der Erkältung-Kelch an einem vorüberzieht.

### Viren-Stopp

Waschen Sie sich so oft es geht die Hände, vor allem wenn Sie von draußen reinkommen oder viele Gegenstände angefasst haben. Ideal für unterwegs ist ein Handwasch-Gel, mit dem man sich bei Bedarf die Hände einreibt. In vollen Bahnen, Bussen und öffentlichen Stätten sind Handschuhe, zum Beispiel aus

Leder, wunderbare Viren-Blockaden. Das Abwehr-Prinzip: Je weniger Krankheits-Erreger in den Körper eindringen, desto stärker werden Ihre Immunzellen. Denn anstatt die Flut an Krankmachern bekämpfen zu müssen, können sie sich gegen die aktuellen Keime wappnen und sich gezielt vermehren.

### Vitamin C

Es hilft nicht, wenn man bereits den Schnupfen hat. Aber es ist eine Voraussetzung, dass unsere Abwehrkräfte optimal funktionieren. Bauen Sie das Vitamin in Ihren täglichen Speiseplan ein. Wie wär's z.B. mit Paprikasalat und Gerichten mit Kohl und Kartoffeln? Auch ein frisch gepresster Grapefruit- oder Orangensaft zum Frühstück gibt gute Power für den Tag.

### Ordentlich schwitzen

Wer jetzt einmal oder zweimal pro



Hände waschen heißt es, wenn man draußen unterwegs war



Die Schleimhäute müssen mit Feuchtigkeit versorgt werden – Trinken heißt daher die Devise

Woche in die Sauna geht, gewöhnt seinen Körper an extreme Temperaturschwankungen und trainiert so die Abwehr.

### Warme Suppe

Dass man sich im Winter gut einpackt, um das Immunsystem nicht zu schwächen, ist allen klar. Ein guter Tipp sind auch heiße Suppen, weil sie den Körper von innen wärmen und unseren Abwehrzellen

Energie bringen. Würzen Sie mit viel Knoblauch, Ingwer und Pfeffer. Sie kurbeln zudem das Immunsystem an.

### Viel trinken

Reichlich Wasser und ungesüßte Getränke versorgen die Schleimhäute mit Feuchtigkeit. So bilden sie die optimale Schutzbarriere gegen Krankheitserreger.

### Stärkende Vitalstoffe

Sie stecken vor allem in Nüssen und Körnern. Einfach täglich eine Handvoll knabbern. Eine Alternative sind Mineralstoff-Mischungen aus der Apotheke oder ein zusätzliches Zink-Präparat.



Für ein starkes Immunsystem schwören viele auf Ingwer-Tee

## Mit Pflanzen-Power gegen Viren & Co.

Jedes pflanzliche Mittel wirkt bei jedem anders. Daher sollte jeder für sich austesten, welches ihn am besten bei der Erkältungs-Vorbeugung unterstützt. Viele schwören auf Ingwer-Tee. Dafür ein paar Scheiben frischen Ingwer in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und etwas Honig und Zitronensaft zufügen. Einmal täglich eine Tasse trinken reicht oft schon. Andere sind von der Kapland-Pelargonie überzeugt. Der Pflanzenextrakt hat eine antibakterielle Wirkung, denn er verhindert, dass die Krankheitserreger in die Zellen eindringen. Zudem mobilisiert er



Der Extrakt aus der Kapland-Pelargonie

die Flimmerhärchen in den Bronchien. So kann der entstandene Schleim schneller abtransportiert werden. Bewährt haben sich auch Sonnenhut (Echinacea), Lebensbaum und Wasserdost.

## Parkinson

# Linderung mit Pflaster

Ein Leben lang Tabletten nehmen, hieß bisher das Schicksal von Menschen mit Schüttellähmung. Die gute Nachricht: Es gibt eine tolle, verträglichere Alternative



Mit einem Pflaster lässt sich die Krankheit bei vielen Patienten deutlich besser bewältigen

**M**orbus Parkinson, im Volksmund Schüttellähmung genannt, kann jeden Menschen treffen. Mehr als 250 000 Betroffene zählt man allein in Deutschland. Die medikamentöse Therapie beschränkt sich oft auf die Einnahme von Tabletten.

Eine angenehmere Alternative ist ein Spezial-Pflaster zum Beispiel mit dem Wirkstoff Rotigotin. Wie eine Infusion durch die Haut gibt das sogenannte Transdermale Pflaster (TTS) den Wirkstoff kontinuierlich an den Körper ab.

In bisher durchgeführten Studien wurde belegt, dass der Wirkstoff Parkinson-Symptome lindern kann und in der Regel gut verträglich ist. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tabletten hat das Parkinson-Pflaster einige entscheidende Vorteile:

**1** Die Abgabe des Wirkstoffs erfolgt über einen Zeitraum von vierundzwan-

zig Stunden. So kann die Einnahme der Tabletten reduziert werden – bestenfalls sogar entfallen. Bitte immer nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt!

**2** Das Pflaster muss nur einmal am Tag aufgeklebt werden. Der Alltag der Patienten gestaltet sich einfacher, weil die Behandlung mit dem Pflaster unabhängig von der Nahrungsaufnahme ist. Und: Die einmalige Anwendung ist einfacher zu kontrollieren, als eine täglich mehrmals anfallende Tabletteneinnahme.

**3** Der Wirkstoff wird gleichmäßig an den Körper abgegeben. Das ständige Auf und Ab der Wirkstoffkonzentration, wie es bei einer Tabletteneinnahme der Fall ist, tritt nicht mehr auf. Mit dem Pflaster lässt sich Parkinson für viele Patienten deutlich leichter bewältigen.



# Die Heilkraft der Bäume

## Natur-Medizin

Klar – ein Spaziergang durch den Wald ist gesund. Lesen Sie doch mal, was die stummen Riesen sonst noch alles Tolles können!

**E**in Wald hat viele Aufgaben. So reguliert er beispielsweise den Wasserhaushalt und die Trinkwasserversorgung. Die dicht bewachsenen Regionen schützen vor Geröll- und Schneelawinen. Außerdem beugen sie der Abtragung von Boden und Erdreich (Erosion) vor. Der Wald reduziert den sogenannten Treibhauseffekt und reinigt die Luft.

Nicht zu vergessen ist der Einfluss der Waldgebiete auf unsere Gesundheit. Ein flotter Marsch durch die „grüne Lunge“ unserer Erde bringt den Stoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung von Herz, Lunge und Gehirn. Und auch das Immunsystem wird dabei ordentlich gestärkt.

Wirklich beeindruckend ist, wie man die Kraft der Bäume im Kampf gegen spezielle Krankheiten nutzen kann. Um die Heilfähigkeit der stummen Riesen wussten schon unsere Ahnen. Wir entdecken sie heute langsam wieder.

Ein probates Mittel gegen Schmerzen ist zum Beispiel die **Weidenrinde**. Tropfen und Dragees mit Weidenrinden-Extrakt sind für viele Ärzte heute in der Rheumatherapie ein Mittel ihrer Wahl.

Die Inhaltsstoffe von **Weihrauch** greifen aktiv in Entzündungsvorgänge ein. Vor allem bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie etwa bei Morbus Crohn kann Weihrauch in Untersuchungen überzeugen. In einzelnen Fällen kann mit dem Pflanzenstoff sogar das übliche Cortison ersetzt werden.

**Ahorn** dagegen wirkt rasch gegen Schwellungen und kühlt. Umschläge mit seinen Blättern lindern Insektenstiche, helfen aber auch bei entzündeten Augen, geschwollenen Gelenken und Füßen.

**Eichenrinde** wurde früher als Tee bei Hauterkrankungen verwendet. Durch ihren hohen Gerbstoffgehalt hilft sie auch bei Zahnfleischbluten. Dafür einen Eichenrinden-Aufguss gurgeln. Als „Oak“-Bachblüte hilft die Eiche Menschen, die schlecht entspannen können.

Bekannt sind die Heilkräfte der **Linde**. Ein Lindenblüten-tee ist ein bewährtes Heilmittel bei Fieber und Erkältungskrankheiten. Durch die immunstärkende Wirkung kann man mit dem Tee auch gut einem grippalen Infekt vorbeugen.

Die **Kiefer** wiederum lindert Hustenreiz. Ihre ätherischen Öle wirken erwiesenermaßen schleimlösend und antibakteriell.

Ähnlich wirken auch die Inhaltsstoffe der **Fichte**. Als ätherisches Öl (zum Beispiel in Bädern) helfen sie bei Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen und einfachem Husten. Die enthaltenen Terpeninöle reduzieren Rheuma- und Nervenschmerzen.

Wer sein Herz stärken will, kann im Herbst **Esskastanien** genießen. Sie sind reich an Magnesium, Kalium und Vitamin C. Cremes mit **Roskastanie** lindern Venenleiden.



Eine Spaziergang im Wald macht nicht nur Spaß – er hält uns auch fit und gesund!



Kastanien sind reich an Magnesium, Kalium und Vitamin C

## Parodontitis

### Was Raucher wissen sollten

**R**auchen ist ungesund. Das ist nichts wirklich Neues. Allerdings wissen nur die wenigsten, dass schon zehn Zigaretten pro Tag die Entstehung von Parodontitis fördern können! Zudem lässt sich das Leiden bei Rauchern nur schwer therapieren.

**Früh erkannt, schnell gebannt**  
Die Erkrankung des Zahnhalteapparates, die mit entzündetem Zahnfleisch und Zahnfleischbluten einhergeht, ist die Hauptursache für Zahnverlust bei Erwachsenen. In Deutschland zeigt jeder dritte Erwachsene Zeichen einer mittelschweren, jeder siebte sogar einer



Weil ihr Zahnfleisch weniger blutet, erkennen Raucher eine Parodontitis oft viel zu spät

schweren Parodontitis. Ursache ist eine übermäßige Anhäufung von Bakterien vor allem in den Zahnzwischenräumen und am Zahnfleischsaum. Wer in einem frühen Stadium rechtzeitig den Weg zum Zahnarzt antritt, der hat ziemlich gute Chancen, das Problem wieder in den Griff zu bekommen.

**Fehlendes Wissen**  
Raucher jedoch haben nicht nur ein erheblich höheres Parodontitis-Risiko – oft erkennen sie auch zu

spät, dass sie betroffen sind. Grund: Durch die Nikotin-Zufuhr werden Warnhinweise (Entzündungen, Blutungen) unterdrückt. Die notwendige Parodontitis-Therapie wird so oft verspätet eingeleitet.

Damit der Zahnarzt bei einem Raucher die Krankheit früh erkennen kann, muss er den Tabakkonsum genau kennen. Nur so lässt sich einschätzen, wie schwer die Erkrankung ist und welchen Erfolg eine Therapie haben kann.

## Ernährung

### Frisches Obst statt Shakes

Die geballte Gesundheits-Power aus dem Glas? Gibt es nicht, sagen Forscher. Ihr Experten-Rat: Lieber einen Apfel essen, als teure Drinks zu sich nehmen!

**M**an greift zu Smoothies, Shakes oder anderen Multivitamin-Säften und denkt, dass man sich etwas Gutes damit tut. Eine US-Studie zeigt aber, dass diese süßen Fertig-Getränke die Zuckerkrankheit fördern. Wer dagegen täglich zu frischem Obst greift, senkt sein Diabetesrisiko.

● **Gesunde Frische** Amerikanischen Wissenschaftler fanden heraus, dass alle die, die **mindestens dreimal in der Woche** Äpfel, Trauben oder Blaubeeren aßen, ein um fast ein Drittel geringeres Risiko für die chronische Erkrankung haben als die Studien-Teilnehmer, die weniger als eine Portion im Monat verzehrten.

● **Wertvoller Inhalt** Forscher und Mediziner vermuten, dass vor allem die **sekundären Pflanzenstoffe** namens Anthocyane (hoch dosiert in Heidelbeeren, Äpfeln und Trauben) diesen Schutzeffekt bewirken. Eine weitere wichtige Substanz ist Resveratrol, das in hoher Konzentration in der Schale von Trauben steckt.

● **Zuckerbomben** Optimale Getränke: **Fruchtsäfte** werden aus Trinkwasser, Fruchtsaft, Frucht- und Aromen und Zucker oder anderen Süßungsmitteln hergestellt. Für **Smoothies** werden Obst und Gemüse püriert und meist zusätzlich stark gesüßt. Wegen ihres Zuckergehalts sind solche Fertig-Drinks nicht zu empfehlen, denn sie bewirken einen schnellen Blutzuckeranstieg. Trinkt man sie täglich, überschüttet man den Körper mit zuviel Zucker, den die Bauchspeicheldrüse irgendwann nicht mehr bewältigt. **Aber:** Bei einer Unterzuckerung liefern gesüßte Getränke schnell Kohlenhydrate.

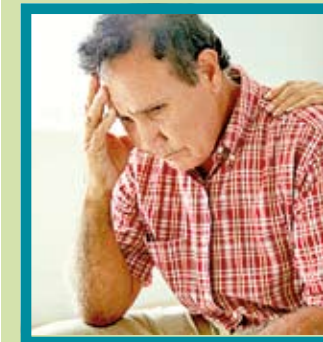
Dreimal die Woche frisches Obst – und schon wird das Risiko für chronische Erkrankungen um ein Drittel gesenkt



## Neues aus der Medizin

### DEPRESSIONEN

**Mit Demenz verwechselt**  
Zu erschreckenden Ergebnissen kam kürzlich eine US-Studie, wonach die Diagnose „Demenz“ häufig zu Unrecht gestellt wird! Pflegebedürftige leiden stattdessen oft an Gedächtnisproblemen oder Depressionen. Neuropsychologische Tests ergaben: Nur ein Drittel der Patienten war tatsächlich von dem schweren geistigen Abbau betroffen. Zwei Drittel hatten lediglich leichte Gedächtnisstörungen oder Depressionen, aber keine weiteren geistigen Beeinträchtigungen.



### GARTEN

#### Gefahr im Laub

Herbstzeit ist Laubzeit. Hobbygärtner sollten jedoch beim Laubrechen oder Ausbringen von Pflanzenmulch keinen Staub einatmen. Grund: Auf verrottenden Pflanzen befinden sich oft Pilzsporen, die die Nebenhöhlen und die Lunge befallen können. Folge: hartnäckiger Husten, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit. Besonders gefährdet: Menschen mit schwachem Immunsystem.

### FRÜHSTÜCK

#### Weglassen macht dick

Es gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages: das Frühstück. Und auch wer abnehmen will, sollte nicht darauf verzichten. Zu diesem Ergebnis kamen US-Forscher in Minneapolis. Mit Hilfe einer Langzeitstudie konnten sie nachweisen, dass Menschen, die das Frühstück ausfallen lassen, ein höheres Risiko haben, dick zu werden, als die Freunde der frühen Mahlzeit: Frühstücks-muffel brachten im Schnitt 2,3 Kilo mehr auf die Waage.