



»OBSERVER«

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

Wien, am 28.11.2016, Nr: 47, 52x/Jahr, Seite: _

Druckauflage: 100 000, Größe: 89,31%, easyAPQ: _

Auftr.: 8547, Clip: 10195217, SB: Gapp Dr. Doris



www.observer.at

AKTUELL #erkältung

SCHWITZEN SIE SICH GESUND! Wer regelmäßig sauniert, kurbelt die Exprimierung sogenannter Heat-Shock-Proteine an – einem gesunden Herbst und Winter steht so nichts mehr im Wege.

**TOP-MEDIZINER
VERRATEN,
WAS SIE BEI HUSTEN
& CO. TUN KÖNNEN**

Erkältung: SO HELFEN SICH Ärzte



DAS VERRÄT DIE ALLGEMEINÄRZTIN

VORSORGE

Desinfektion und regelmäßiges Händewaschen gehören zu meinen effektivsten Maßnahmen. Ich verlasse das Haus nie ohne Schal, auch im Sommer. Vor allem in der kalten Jahreszeit gilt für mich: besser zu warm als zu kalt. Bei ersten Anzeichen von Kältegefühl versuche ich, durch rasche Wärmezufuhr sofort gegenzusteuern. Im Idealfall nehme ich ein heißes Fußbad oder ein Bad mit wohltuenden Essenzen.

Grundvoraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem ist mentale Ausgeglichenheit – regelmäßige **Entspannungsphasen** sind für mich daher ein Muss.

Ausgewogene Ernährung ist mir ebenfalls sehr wichtig: Ist es draußen kalt, achte ich darauf, einmal täglich warm zu essen.

Bewegung an der frischen Luft (auch wenn es kalt ist) und anschließende Saunabesuche sind wahre Immunabwehr-Booster.

SOS-TIPPS & NACHSORGE

Ab ins Bett und **ausreichend Schlaf**, denn jetzt braucht das Immunsystem Ruhe. Ich hänge **feuchte Tücher** auf und lüfte regelmäßig, so werden Luft und somit die Schleimhäute befeuchtet, die Erregeranzahl minimiert sich. Zusätzlich **inhaliere ich zwei- bis dreimal täglich mit Minze oder Eukalyptus**. Nach Abklingen der Verköhlung versuche ich mich, so gut es geht, zu schonen und verzichte auf Sport und gänzlich auf Alkohol.



DR. DORIS GAPP
Ärztin für Allgemeinmedizin
www.diehausarztin.com

DAS VERRÄT DIE HOMÖOPATHIN

VORSORGE

Besonders in der Übergangszeit ist mein Körper anfällig für Erkältungssymptome. Aus der ayurvedischen Medizin weiß ich, dass **Windzug im Nacken leicht zu Erkältungen führt**. Daher verlasse ich vor allem in der kalten Jahreszeit das Haus nicht ohne Schal. Auch warme Socken und Schuhe sind bei mir ein Muss, da kalte Füße bei mir auch schnell in einer Erkältung enden. Generell **esse ich Warmes** sowie wärmende Speisen und trinke besonders viel **Ingwertee** – auch für unterwegs in der Thermoskanne ideal, da er von innen wärmt.

SOS-TIPPS

Bei ersten Anzeichen löse ich sofort mein **homöopathisches Konstitutionsmittel** auf und trinke davon schluckweise – im Akutfall mehr und bei Besserung weniger. Eine bewährte Erstmaßnahme ist ein **heißes Fußbad mit Ingwer und Basensalz**. Bei Halsschmerzen gurgle ich mit Meersalzwasser mit zwei Tropfen **Propolis-Tinktur**. Generell schone ich meinen Körper und gehe früher zu Bett.

NACHSORGE

Bei Müdigkeit und Erschöpfung greife ich immer wieder zu meinem **Konstitutionsmittel**, gehe **Walken** und meide dabei kalten Wind. Gerade nach einem Infekt stärke ich so langsam mein Immunsystem.



DR. CHRISTA KASTINGER-MAYR
Allgemeinmedizinerin & Homöopathin
www.dr-kastinger-mayr.com

ÄRZTE GANZ PRIVAT

 Auch Mediziner erkranken, das steht fest. In gesund&fit haben Österreichs Top-Mediziner aus dem Nähkästchen geplaudert und verraten, wie sie vorbeugen und im Akutfall handeln.

Vergiss bitte nicht deinen Schal und zieh doch warme Socken an, ehe du dich verkühlst!“ Sie erinnern sich? Oder: die altbewährten Essigpatschen, „Zwiebelprinzip“ bei der Kleiderwahl, Ingwertee mit Honig, heiße Fußbäder bei ersten Erkältungssymptomen oder regelmäßige Saunabesuche zur Stärkung der Immunabwehr. Tipps und Tricks, die uns von Oma bereits in frühester Kindheit gepredigt wurden. Doch was ist dran an Großmutter vermeintlichen Wundermitteln? Wir haben bei Ärzten nachgefragt, wie sie sich in der kalten Jahreszeit wappnen, was sie tun, wenn es sie doch erwischt hat und wie sie sich nach dem Infekt erholen. Die besten Tipps heimischer Top-Mediziner lesen Sie auf diesen Seiten.

Erkältung oder grippaler Infekt?

Grippaler Infekt hört sich weitaus dramatischer an, als eine Erkältung – er ist es aber nicht. Beides bedeutet aus medizinischer Sicht das Gleiche – ein Infekt mit grippe- →

DAS VERRÄT DER KARDIOLOGE

VORSORGE

Die Abwehrkräfte stärken, ist das A und O in Sachen Vorsorge. Aus diesem Grund versuche ich in der Erkältungszeit vorbeugend nach dem Sport regelmäßig, mindestens zweimal in der Woche, in die **Sauna** zu gehen. Außerdem, das belegen tatsächlich auch Studien, **hat Zink eine vorbeugende Wirkung** – davon mindestens **40 mg pro Tag**. Ebenso ideal ist natürlich **regelmäßiger Sport** – im Idealfall sucht man sich eine Sportart die Spaß macht und an der frischen Luft ausgeführt werden kann. Wichtig: Warm anziehen! Auch Alkohol sollte man jetzt nur in Maßen trinken, denn der Konsum von Alkohol hat eine gefäßweitende Wirkung, so kühlt der Körper schneller aus.

SOS-TIPPS

Sollte es mich dann doch mal erwischt haben, habe ich für den Ernstfall immer **Tamiflu** zu Hause. Das Präparat muss in den ersten 36 Stunden der Erkrankung, sprich bei den ersten Erkrankungsanzeichen, genommen werden. So wird der Verlauf der Erkrankung geschwächt und verkürzt – eine Blitzheilung ist aber auch damit leider nicht zu erzielen!

NACHSORGE

Ganz wichtig: nach dem Abklingen der Erkrankung sollte man es nicht gleich wieder übertreiben – sonst droht eine Herzmuskelentzündung. Deshalb ruhe ich mich aus und **gehe den Alltag langsam wieder an**.

DR. CHRISTOPHER WOLF
Facharzt für Kardiologie
www.arthros.at

