

We Love Winter

Unsere Lieblingstipps
für mehr Freude
und Gesundheit in der
kalten Jahreszeit

Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps.

CSS

Inhalt

Vorwort	3
Hallo Winter – Hallo Gesundheit!	3
Vorbeugen durch Ernährung	4
Gesundes Wintergemüse – unsere Top 12	6
Gesunde Alleskönner	8
Vorbeugen durch Bewegung	13
6 Yoga-Posen für mehr Gleichgewicht	14
Joggen im Winter: Die wichtigsten Tipps	16
Vorbeugen mit Achtsamkeit	17
Achtsamkeitstraining: 4 Expertinnen verraten Ihre Lieblingsübungen	18
4 Entspannungstechniken: Welche passt zu mir?	19
Vorbeugen mit körpereigenem Schutzschild	21
Immunsystem stärken: 6 einfache Tipps	22
Erkältung oder Grippe?	24
Symptome richtig deuten	25
Top 5 Hausmittel bei Erkältung	27

Wir treffen uns auf einen Spaziergang mit Menschen, die Wissenswertes und Erlebtes zum Thema Gesundheit erzählen. Der Podcast zum: Kopf durchlüften, Beine vertreten und den Geist mit frischer Nahrung füttern.



→ Jetzt abonnieren



Hallo Winter – Hallo Gesundheit!

Rasant die Skipiste herunter, entspannt über Weihnachtsmärkte schlendern oder kuschelig daheim bei Kerzenschein: Es gibt so Vieles, wofür man den Winter lieben kann. Doch natürlich ist es gerade in der kalten Jahreszeit wichtig, die Gesundheit im Blick zu behalten.

Kälte, Nässe, geschlossene Räume und trockene Heizungsluft fordern unsere Abwehrkräfte und die fehlende Sonne kann aufs Gemüt drücken. Aber deshalb auf Winterspass verzichten?

Auf keinen Fall! Jede und jeder hat doch ganz eigene Tipps und Tricks auf Lager, um die Zeit bis zum Frühjahr gut, gesund und glücklich zu genießen. So auch unsere CSS-Expertinnen und CSS-Experten: von der Achtsamkeitsübung bis zum Zitronen-Ingwer-Shot. Lesen Sie selbst, was unsere Winterheldinnen und Winterhelden empfehlen und schliessen Sie sich unserem Motto an: WE LOVE WINTER.



Vorbeugen durch Ernährung

Lebkuchen, Festtagsbraten und Glühwein – wenn es um das Thema Ernährung geht, haben viele gerade im Winter leckere Klassiker im Kopf. Und warum auch nicht? Aber: (mindestens) gleicher Genuss und noch mehr gesunde Wirkung haben einige ungewöhnlichere oder unterschätzte Rezepte. Food-Fotografin und Ernährungscoach Lara Hüsler verrät uns, was ihr im Winter besonders gut schmeckt – und einfach guttut.



Lara Hüsler, Food-Fotografin
und Ernährungscoach

Immunbooster

Zitronen-Ingwer-Shot



Ingwer ist ein wahrer Alleskönner unter den Heilpflanzen. Der beliebte Ingwer-Shot bewirkt bereits in kleiner Menge viel, denn er enthält die geballte Kraft der wertvollen Wurzel:

Zutaten (ohne Mixer)

300 g frischer Ingwer

Saft und Schale von 5 Bio-Zitronen

700 ml Wasser

200 g Honig

Zubereiten

Ingwer waschen und ungeschält in kleine Stücke schneiden.

Zitronen waschen, schälen und die Schale zusammen mit den

Ingwerstücken und 700 ml Wasser für circa 20 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Zitronen pressen und mit dem Honig verrühren. Mit dem abgekühlten Ingwer-Honig-Saft mischen, in eine saubere Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Zutaten (mit Mixer)

ca. 100 g Ingwer

3 Zitronen

Zubereiten

Drei Zitronen auspressen.

Ingwer schälen, klein schneiden und in Stücken zum Zitronensaft geben.

Danach die Mischung in einem Standmixer verkleinern oder mit einem Pürierstab pürieren.

Damit der Shot nicht zu dickflüssig wird, Mischung durch ein feines Sieb passieren und alles in eine verschliessbare Flasche füllen.

Tipp

Das Grundrezept kann beliebig ergänzt werden. Zum Beispiel mit Kurkuma und Orange für ein besonderes Geschmackserlebnis.



Gesundes Wintergemüse – unsere Top 12

In der Annahme, im Winter wachse bei uns so gut wie nichts, greifen viele Konsumenten zu importierten Auberginen, Tomaten oder Zucchini – typisches Sommergemüse. Dabei sind wir darauf gar nicht angewiesen. Denn die Auswahl an heimischem Wintergemüse ist gross und gesund.



Federkohl

Der neue Superstar unter den Wintergemüse-Sorten. Beliebt unter anderem als Zutat für grüne Smoothies und sehr reich an Vitamin C.

Flower Sprouts

Nährstoffreiche Kreuzung aus Federkohl und Rosenkohl. Kenner schätzen den nussigen Geschmack und den zarten Biss.



Kardy

Eine Spezialität aus der Westschweiz, die in Stücke geschnitten, in Essig und Wasser gekocht zum Weihnachtsfestessen gehört.



Rosenkohl

Ein bekannter Klassiker. Liefert neben dem für die Blutgerinnung wichtigen Vitamin K auch Magnesium und Eisen.

Wirz

Auch Wirsing genannt. Ein hervorragender Folsäure-Lieferant. Die feinen Innenblätter schmecken roh im Salat.



Chicorée

Beliebt als Salat mit Orangen- oder Apfelstückchen, die den bitteren Geschmack mildern. Mundet ebenfalls gedämpft oder als Gratin.



Nüsslisalat

Der robuste Wintersalat enthält viel Vitamin A, C, E, B9 und Kalium. Feinschmecker dämpfen ihn kurz in etwas Butter.



Rande

Verwandt mit der ebenfalls kohlehydratehaltigen Zuckerrübe. Gute Vitamin- und Eisenlieferantin. Schmeckt roh, gekocht, gebacken oder als Saft.



Pastinake

Eine wiederentdeckte Sorte. Geschmacklich zwischen Karotte und Sellerie. Enthält mehr Vitamin C als Karotten und das darmregulierende Pektin.



Kürbis

Ein guter Beta-Karotin-Lieferant. Neben dem Fruchtfleisch (roh oder gekocht) lassen sich auch die Kerne essen.



Schwarzwurzel

Der «Spargel der armen Leute» ist in Wahrheit eines der feinsten Wurzelgemüse. Enthält unter anderem Mangan, das hilft, Dopamin zu bilden.



Topinambur

Schmeckt nussig und süsslich. Roh und gekocht geniessbar. Nicht schälen, nur waschen und abbürsten. Reich am sättigenden Ballaststoff Inulin.



Gemüse statt Gans? Das geht! Auch fürs Weihnachtsmenü lohnt es sich, alte Gewohnheiten zu überdenken.» **Lara Hüsler**

Gesunde Alleskönner

Vom Frühstück bis zum süßen Snack:
Heimische Gemüsesorten und Lebensmittel
sind ebenso bunt und vielfältig wie lecker.
Und dazu bringt das regionale «Superfood»
noch eine Extraportion gesunder Inhaltsstoffe
mit auf den Teller.

Tausendsassa Kürbis

Gruselt nur an Halloween! Sonst ist der Kürbis
in tausenden Variationen vor allem eines:
schmackhaft und vollgepackt mit Gesundheit.
Zahlreiche Mineralien wie Eisen und Kalium,
Vitamine und Provitamine, Ballaststoffe – und
das alles bei extrem wenig Kalorien.



Superfood Marroni

Dem Duft gerösteter Marroni kann kaum jemand widerstehen und die gute Nachricht lautet: Zugreifen ist empfehlenswert. «Marroni sind regional, lecker und gesund», sagt Ernährungsberaterin Ewa Heimerdinger. Die essbaren Kastanien haben wenig Fett, dafür viel Eiweiss und viele komplexe Kohlenhydrate, die für langanhaltende Sättigung sorgen – der optimale Snack für einen Energieschub zwischendurch. Ernährungscoach Lara Hüsler empfiehlt «Marroni-Kugeln im Schokomantel».



Beim Duft von Marroni denke ich immer sofort an Weihnachten in den Bergen. Übrigens: auch sehr gut als Püree oder eingekocht als Brotaufstrich! Ein Traum mit winterlichen Gewürzen.»

Lara Hüsler



Gut zu wissen

Marroni haben wenig Fett, dafür viel Eiweiss und viele komplexe Kohlenhydrate, die für lang anhaltende Sättigung sorgen – der optimale Snack für einen Energieschub zwischendurch.

A top-down view of ingredients for a smoothie, including oats, banana, almond milk, chia seeds, almonds, and vanilla beans, arranged on a wooden cutting board.

- 200 g Kürbis, z.B. Knirps
- 80 g Haferflocken, fein
- 80 g Haferflocken, grob
- 60 g Sojaflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Pekannüsse, grob gehackt
- 1 Vanilleschote
- 30 g Agavendicksaft
- 30 g Kokosöl, flüssig

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kürbis bei Bedarf schälen (je nach Sorte ist die Schale essbar und kann auch gern drangelassen werden), entkernen und mit der Bircherraffel fein reiben.

Nun alle weiteren trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, gut umrühren.

Nach vollendeter Backzeit herausnehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Mittagsrezept: Wirzgemüse mit nussigem Feta



Portionen: **3–4 Personen**

Zeitaufwand: **20 Minuten Zubereitungszeit,**
in 45 Minuten auf dem Tisch

Zutaten Wirzgemüse

400 g Wirz

300 g farbige Karotten

5–6 Radieschen

Zwiebel

2 EL Olivenöl

1/2 KL Kräutersalz

Wenig Pfeffer

Zutaten nussiger Feta

2 Stück Feta

3 EL Dinkelmehl

Ei

3 EL Baumnüsse

3 EL Paniermehl

Etwas Öl, zum Anbraten

Wirzgemüse zubereiten

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wirz vom Strunk trennen, vierteln und in Streifen schneiden. In eine beschichtete Auflaufform geben. Karotten waschen (schälen optional), halbschräg in Streifen schneiden, Radieschen halbieren und über den Wirz geben. Zwiebel schälen, vierteln und darüber verteilen. Würzen und in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens für ca. 25–30 Minuten backen bis das Gemüse gar ist.

Nussigen Feta zubereiten

Feta aus der Verpackung nehmen, mit einem Haushaltspapier abtupfen. Feta diagonal halbieren. Verquirltes Ei und Mehl je in einen flachen Teller geben. Baumnüsse fein hacken und mit dem Paniermehl zusammen in einen flachen Teller geben. Stück für Stück zuerst im Mehl wenden, Überschuss abschütteln. Feta im Ei und anschließend in der Panade wenden. Panade andrücken und in etwas Öl beidseitig gut 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

i

Gesund & Regional: Wirz

Wirz, Wirsingkohl, oder auch Welschkohl genannt, gehört gerade in der kalten Jahreszeit auf den Tisch. Der hohe Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem und dank dem geringen Kaloriengehalt beugt er unerwünschtem Winterspeck vor.

Der Snack: Marroni-Kugeln im Schokomantel



Portionen: **ca. 24 Kugeln**,

Zeitaufwand: **Zubereitungszeit 40 Minuten, Abkühlungszeit 30 Minuten, 4–5 Tage im Kühlschrank haltbar**

Zutaten Marroni-Kugeln

200 g Marroni, tiefgekühlt

70 g Mandeln

5 Medjool Datteln

1–2 EL Zimt

1 KL Ingwerpulver

Zutaten Schokomantel

80 g Zartbitterschokolade mit Fleur de Sel

einige Mandelplättchen

Marroni-Kugeln

Gefrorene Marroni in wenig Wasser für ca. 10 Minuten weichkochen. Überschüssiges Wasser abgiessen und Marroni in einen leistungsstarken Mixer geben. Mandeln beifügen. Datteln entsteinen und zusammen mit Zimt und Ingwer dazugeben. Für 1–2 Minuten gut mixen bis eine feine, klebfähige Masse entsteht. Mit sauberen Händen wallnussgrosse Kugeln formen und gut zusammendrücken.

Schokomantel

Schokolade grob hacken und in eine Schale geben. Etwas Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Schale mit der Schokolade reinsetzen. Das Wasser darf den Rand der Schale nicht übersteigen. Herdplatte auf Stufe 1–2 schalten (Wasser sollte nicht mehr kochen). Schokolade langsam schmelzen.

Anschliessend die Kugeln nacheinander in der Schokolade mithilfe eines Löffels und einer Gabel vorsichtig wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Bedarf mit zerbrochenen Mandelplättchen dekorieren. Für mind. 30 Minuten kühlstellen.

Vorbeugen durch Bewegung

Skifahren als Wintersport? Klar. Aber sonst? Eher die Sofa-Olympiade vor dem Fernseher? Im Gegenteil: Gerade jetzt ist Bewegung wertvoll – und macht Spass! Wenn man die richtigen Tipps beherzigt. Gehören Sie zu den Hartgesottenen und treiben Sie im Winter

noch draussen Sport? Respekt! Dann sind unsere Tipps für Joggen im Winter genau das Richtige für Sie. Oder suchen Sie – wie die Yogalehrerin Carmen Felder – nach etwas für die eigenen vier Wände? Dann sind die 6 Yoga-Posen auf den nächsten Seiten für mehr Balance etwas für Sie.



Carmen Felder, Yogalehrerin

6 Yoga-Posen für mehr Gleichgewicht

Um das Gleichgewicht zu trainieren, eignen sich nicht nur klassische Yogaposen wie beispielsweise der Adler. Mit diesen 6 Yoga-Varianten fordern Sie die Balance des gesamten Körpers und erfahren, wo noch Übungsbedarf besteht.



Plank: Schultern setzen & Kopf entspannen

So geht's: Schultern setzen, Rücken gerade, Füße mattenbreit. Becken bei der Bewegung nicht abkippen. Wichtig: Schultern setzen und Kopf entspannt halten.



Sideplank: effektiv für die Ganzkörperbalance

So geht der Sideplank: Rücken gerade, Arme in einer Linie, Blick nach vorne oder an die Decke. Einfache Variante: unteres Knie abstützen.



Pose Tabletop für einen stabilen Rumpf

Bei dieser Variante kommt es auf die Rumpfstabilität an. Schultern über Handgelenk, Fuss flexen, Rücken gerade und Becken nicht abkippen.



Der Stuhl «Chairpose» trainiert die Waden

Die Chairpose ist eine effektive Übung fürs Gleichgewicht und gleichzeitig ein gutes Waden-training: Rücken gerade, Schultern setzen.



Flamingo: jetzt wird's tricky.

Bei dieser verzwickten Flamingo-Variante braucht es Koordination und Gleichgewicht: Fuss geflext oder für Anfänger Yogablöcke zum Abstützen.



→ Hier geht's zum Yogavideo



Lunge-Twist: alles in Balance.

Statt uns wie beim klassischen Lunge nach vorne zu richten, fordern wir das Gleichgewicht mit dem Twist besonders heraus: Knie über Fussgelenk, Rücken gerade, Oberkörper leicht zurück, Blick zurück.



Balance-Übungen fallen mir beim Yoga besonders schwer. Auch im Alltag ist es für mich manchmal eine Herausforderung, die richtige Balance zu finden. Yoga trainiert nicht nur mein Gleichgewicht – das, was ich auf der Matte lerne, versuche ich auch im Alltag umzusetzen» Carmen Felder



Joggen im Winter: Die wichtigsten Tipps

Wenn es kalt und ungemütlich wird, zeigen sich die wahren Helden. Nur keine Ausreden: mit diesen Tipps trainieren Sie im Winter optimal.

Die richtige Kleidung wählen

Funktionelle Kleidung im Zwiebelschalenprinzip bei schweisstreibendem Sport. Im Dunkeln eine Leuchtweste und nach Möglichkeit eine Stirnlampe. Und vergessen Sie die Mütze nicht – ein Grossteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren. Laufschuhe mit hohem Nässechutz sind von Vorteil.

Durch die Nase atmen und Tempo reduzieren

Reduzieren Sie Ihr Tempo und atmen Sie wenn möglich im Winter immer durch die Nase. Der Körper schafft es bis -15 Grad, die Luft so weit zu erwärmen, dass die Bronchien keinen Schaden nehmen.

Auch im Winter viel trinken

In der kalten Jahreszeit ist der Durst nicht so gross. Aber der Körper benötigt im Winter nicht weniger Flüssigkeit. Die trockene Heizungsluft steigert die Verdunstung und entzieht Wasser – trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag.

Tipp

Warme Flüssigkeit macht es einfacher im Winter genug zu trinken und wärmt von innen.



Vorbeugen mit Achtsamkeit

Höher, schneller, weiter: ein Lebensmotto, das viele kennen und oft vor allem für eines sorgt – jede Menge Stress. Dabei sind Achtsamkeit und Achtsamkeitstraining wichtige Techniken, unseren Alltag zu bewältigen und unserer Seele etwas Gutes zu tun.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt anzukommen und zu beobachten, anstatt zu bewerten – und das am besten mit einer freundlichen Neugier sich selbst gegenüber. Klingt doch eigentlich gar nicht so schwer, oder?



Achtsamkeitstraining: 4 Expertinnen verraten Ihre Lieblingsübungen

Achtsamkeit ist ein Gefühl der Akzeptanz – zu jeder Zeit. Und so gibt es neben Meditation einfache Achtsamkeitsübungen, die sich jederzeit in den Alltag einbauen lassen. Unsere Expertinnen verraten ihre Favoriten.



Christina Hunkeler

Morgenroutine erweitern

«Ich versuche die Achtsamkeit neben meiner Meditationspraxis in meinen Alltag zu integrieren, indem ich mir zwei Alltagstätigkeiten meiner Morgenroutine vornehme: Achtsames Kaffeetrinken und achtsames Duschen, wobei ich mich jeweils mit all meinen Sinnen meine Aufmerksamkeit auf den Moment fokussiere.»



Anne Bode

Gang & Atmung

«Ich synchronisiere Gang und Atmung nach Bedarf, oder auf bestimmten Strecken. Das Laufen und die Entspannungsatmung helfen mir z.B., meine Gedanken vor der Arbeit besser zu steuern. Dafür synchronisiere ich die Schritte mit meinem Atemrhythmus. Zum Beispiel atme ich 3 Schritte ein und die darauffolgenden 6 Schritte wieder aus. Wichtig ist, dass die Ausatemphase ca. doppelt so lang ist wie die Einatmung.»



Karin Gentsch

Mittagsspaziergang

«Ein- bis zweimal pro Woche nutze ich die Mittagspause für eine kleine Runde im Quartier. Ich habe es mir angewöhnt, dazu weder Tasche noch Handy mitzunehmen und auch keine Musik zu hören. Stattdessen wähle ich bewusst immer wieder eine leicht andere Route.»



Selina Züst

Zeit am Morgen

«Stress am Morgen ist Gift für einen achtsamen Start in den Tag. Deshalb nehme ich mir für das Aufstehen immer genügend Zeit und stelle mir den Wecker etwas früher. So kann ich jeden Morgen noch einmal tief durchatmen, meinen Körper bewusst wahrnehmen und durch ruhiges Aufstehen achtsam in den Tag starten.»

4 Entspannungstechniken: Welche passt zu mir?

Stress lass nach: Das geht am besten mit Entspannungstechniken, die sich gut in unser tägliches Leben einbauen lassen. Welche passt am besten in Ihres?

Atemübungen

Banale Alltagssituationen stressen uns mitunter am meisten – hier gilt die Devise: Den Stress einfach wegatmen.

So funktioniert's:

Oberkörper aufrichten und sich an die Rückenlehne schmiegen. Bauch und Brustkorb müssen sich frei bewegen können.

Schultern und Arme locker hängen lassen, Füße flach auf den Boden stellen.

Durch die Nase einatmen. Das Ausatmen mit «ssssss» verlängern. Je leiser das «ssssss» klingt, desto weniger Luft strömt aus, desto länger dauert die Ausatmung.

Oberkörper aufrecht halten und die Übung zehnmal wiederholen.

Autogenes Training

Probleme, abzuschalten und einzuschlafen? Dann ist Autogenes Training einen Versuch wert. Regelmässige Übungen regulieren den Atem, verlangsamen die Herzfrequenz, sorgen für eine gelockerte Muskulatur und rufen ein angenehmes Wärmegefühl hervor.

So funktioniert's:

Legen Sie sich auf den Rücken oder nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und schliessen Sie die Augen.

Abschweifende Gedanken lassen Sie vorbeiziehen, konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Körper.

Sagen Sie sich Sätze, die Sie mit einer beruhigenden Empfindung verbinden: «Das Herz schlägt ruhig.» «Mein linker Arm ist ganz schwer.»

Wiederholen Sie diese Formeln mehrmals.

Wenn Sie die Übung tagsüber anwenden und danach wieder fit sein müssen, ist die Rücknahme wichtig. Sprechen Sie dafür Formeln wie «Augen auf!» oder «Arme fest!».

Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich.

Progressive Muskelentspannung

Die vom amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson erfundene Methode folgt einem einfachen Prinzip: Um ruhig zu werden, spannt man bestimmte Muskelgruppen der Reihe nach an und entspannt sie wieder.

So funktioniert's:

Sich bequem hinsetzen und die Augen schliessen.

Die Arme hinter dem Kopf verschränken. Kopf gleichzeitig nach vorne und hinten drücken, damit eine Spannung entsteht.

Beine anheben, Zehen spreizen, Bauchdecke anspannen, nach aussen drücken.

Alle Muskeln gleichzeitig während fünf Sekunden anspannen. Dann sagen: «Ich lasse los.» Nach kurzer Pause Übung wiederholen, ruhig atmen, Körper lockern – und der Entspannung nachspüren.

Achtsamkeitsübungen

Entspannungstechniken müssen zu uns und unseren Bedürfnissen passen, damit unser Vorhaben «Entspannung» nicht gleich scheitert. Für den Einstieg sind deshalb kleine und einfache Sequenzen von Vorteil. Bereits kleine Achtsamkeitsübungen bringen uns weiter, zum Beispiel dann, wenn das, was sowieso erledigt werden muss – Gemüse rüsten, Zähne putzen, Hemden bügeln – die ganze Aufmerksamkeit bekommt.



Entspannungstechniken sollten den eigenen Bedürfnissen entsprechen»

Roman Portmann, Hypnosetherapeut
und Epigenetikcoach



Vorbeugen mit körpereigenem Schutzschild

Das Immunsystem ist lebensnotwendig. Schliesslich schützt es uns vor Schadstoffen, Krankheitserregern und krankhaften Zellveränderungen.

Im Winter, wenn die Temperaturen fallen und die Tage kürzer werden, ist das Immunsystem gefragt wie nie, denn: Winterzeit ist Erkältungszeit. Das liegt unter anderem daran, dass sich Viren

und Bakterien bei etwas kühleren Temperaturen besser vermehren und die Zellen sich gleichzeitig schlechter verteidigen können. Die gute Nachricht: Ein gutes Immunsystem ist nicht einfach Glückssache. Wir können einiges dafür tun, um unsere körpereigene Abwehr und Gesundheit zu unterstützen.



Immunsystem stärken: 6 einfache Tipps

Das Immunsystem natürlich stärken, ist nicht so kompliziert. Wir zeigen Ihnen 6 einfache Tipps, mit denen Sie Ihr Immunsystem wieder auf Vordermann bringen. So haben es Viren und Bakterien besonders schwer – und Sie können die schönen Seiten des Winters genießen.

Bewegen

Körperliche Aktivität tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch dem Gemüt. Frische Luft bringt zusätzliche positive Effekte und regt die Durchblutung an.

Abwechslungsreich ernähren

Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O. Lebensmittel mit einer positiven Wirkung auf das Immunsystem sind zum Beispiel Chilli, rote Peperoni, Ingwer oder Knoblauch.

Wechselduschen

Beim Warmduschen weiten sich die Blutgefäße, die sich beim Kaltduschen blitzartig verengen. Das regt Stoffwechsel und Kreislauf an und wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus.

4 Stress weg

Alltagsbedingter Stress beeinflusst unseren Kreislauf. Darunter leidet auch unser Immunsystem. Probieren Sie es doch einmal mit einer Massage, Yoga (siehe Seite 14), Entspannungstechniken (siehe Seite 19), einem Thermalbad oder Sauna.

5 Lachen

Lachen wirkt sich nicht nur positiv auf das Herz aus, sondern stärkt auch das Immunsystem. Die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin hebt ausserdem die Laune und durch die tiefere Atmung wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.

6 Schlafen

Eine erholsame Nacht tut unglaublich gut. Studien zeigen: Wer nicht gut schläft, schwächt damit sein Immunsystem. Wichtiger als die Schlafdauer ist jedoch die Schlafqualität.

«Mittlerweile sind wir Meister im Desinfizieren. Und das ist auch gut so, denn frisch gewaschene oder desinfizierte Hände und Oberflächen sind für jedes Virus ein Graus. Doch zu viel des Guten ist schlichtweg nicht gut – gewisse Bakterien und Viren trainieren nämlich unser Immunsystem. Also lieber an das Motto halten: sauber ja, aber nicht steril.»

Rosalie Mutter, Gesundheitswissenschaftlerin



Erkältung oder Grippe?

Die Begriffe Erkältung und Grippe werden häufig synonym verwendet, denn beide Erkrankungen zeigen mitunter ähnliche Symptome wie zum Beispiel Atemwegsbeschwerden oder Fieber. Sie werden jedoch von unterschiedlichen Viren verursacht. Hinzu kommt noch der grippale Infekt, eine andere Bezeichnung für Erkältung, der für zusätzliche Verwirrung sorgt.



Symptome richtig deuten

Bei der Frage «Erkältung oder Grippe?» gibt es einige Merkmale, die uns helfen können, zu unterscheiden, was uns denn tatsächlich plagt. Denn nur, wenn wir die Symptome kennen, können wir die Erkältung oder Grippe auch schneller wieder loswerden.

Typische Grippe-symptome

Plötzlich auftretendes, schweres allgemeines Krankheitsgefühl

Rascher Fieberanstieg (über 38°C)

Schüttelfrost

Kopf- und Gliederschmerzen

Schnupfen und Husten

Hals- und Schluckweh, Heiserkeit

Abgeschlagenheit und Erschöpfung, selten Schwindel

Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall (besonders bei Kindern)



Grippe loswerden – Was kann ich selbst tun?

Viel trinken zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch Fieber und Schnupfen

Bei Husten mit Auswurf keine Medikamente einnehmen, die den Hustenreiz unterdrücken.

Den Schleim nicht aushusten – behindert die Heilung und begünstigt das Entstehen von Komplikationen.

Abschwellende Nasensprays nur kurzfristig einsetzen. Nicht länger als 7 Tage, denn sie trocknen die Schleimhäute aus, insbesondere bei wiederholter und regelmässiger Anwendung. Besser geeignet ist Nasensalbe oder Nasensprays basierend auf Meersalz.

Bettruhe



Erkältung loswerden – Was kann ich selbst tun?

Körperliche Schonung, ggf. Bettruhe

Hände regelmässig waschen

Papiertücher nach Gebrauch entsorgen

In die Ellenbeuge niesen, husten

Viel trinken z.B. Wasser, Honigmilch,
Salbei- und Kamillentee, etc.

Abschwellende Nasensprays (max. 5 Tage)

Desinfizierende Mund- und Rachenspülungen

Hausmittel (siehe Seite 27)

Salzlösung: Als Nasenspülung und zum
Gurgeln

Immunsystem stärken (siehe Seite 22)



Egal, ob Erkältung oder Grippe: Wenn Sie hohes Fieber haben, zunehmende Schmerzen, blutigen Husten oder Atemnot und halten Ihre Beschwerden über 10 Tage an, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.» **Roli Hügi, Redaktor**



Typische Erkältungssymptome

Abgeschlagenheit (müde, schlapp)

Fieber, Schüttelfrost

Schnupfen/laufende Nase

Halsschmerzen, Heiserkeit

Geschwollene Halslymphknoten

Husten, Niesen

Kopf- und Gliederschmerzen

Dauer 7–10 Tage

Top 5 Hausmittel bei Erkältung

Hausmittel-Tipps gibt es wie Sand am Meer. Klinische Beweise dazu sind aber eher Mangelware. Das heisst nicht zwangsläufig, dass Hausmittel nicht wirken. Der Mangel an Studien hängt auch damit zusammen, dass solche Studien teuer und aufwändig sind. Und dennoch: Einige Hausmittel haben sich seit Jahrhunderten bewährt.





Einfach mal ein Bad nehmen

Wenn sich die ersten Erkältungssymptome andeuten, ist ein wärmendes Bad mit Rosmarin, Lavendel oder Schachtelhalm zu empfehlen, denn in der heissen Wanne entspannt sich der Körper und kann Wärme tanken.

Rosmarinbad:

Geben Sie ca. 100 g Rosmarinblätter in 3 Liter Wasser und kochen dies auf. 15 Minuten ziehen lassen, danach absieben.

Dem 28–38 Grad warmen Badewasser zugeben und das Bad während 15–20 Minuten geniessen.

Anschliessend ca. 15–30 Minuten nachruhen. Das Bad sollte nicht abends gemacht werden, da es belebend wirkt.



→ Zur Lavendelbad-Anleitung



→ Zur Schachtelhalmbad-Anleitung



2



Trinken, trinken, trinken

Schleimhaltige Heilpflanzentees wirken entzündungshemmend und reizmildernd. Bekannte Vertreter sind der Eibisch-Tee, Isländisch Moos, Malven-Tee oder Spitzwegerich-Tee. Aber auch Wasser und Suppen tragen dazu bei, das Austrocknen der Schleimhäute zu vermeiden.

Inhalieren

Das Inhalieren, beispielsweise mit Eukalyptus, hilft dabei, wieder tief und entspannt durchatmen zu können.

Eukalyptus Inhalation:

Die Eukalyptus Inhalation ist zu empfehlen bei Erkältungskrankheiten, Grippe und Schnupfen.

Geben Sie 1–2 Tropfen Eukalyptusöl in eine Schale und giessen Sie 1 Liter kochendes Wasser darüber.

Bedecken Sie den Kopf mit einem Handtuch und inhalieren Sie die Dämpfe während etwa 5 Minuten.

2–3-mal täglich durchführen.

Tipp

1–2 Tropfen auf einem Taschentuch können unterwegs wohltuend wirken.



Gurgellösungen

Sagen Sie mit Gurgeln mit Salbei oder Arnikablüten Halsschmerzen den Kampf an – und das mit der Heilkraft der Natur.

Salbei-Gurgellösung:

Tee aus 3 Teelöffel Salbeikräutertee und einer Tasse kochendes Wasser zubereiten 10–15 Minuten ziehen lassen und als Gurgellösung mehrmals täglich anwenden.



→ Zur Arnikablüten-Anleitung



5

Alles gewickelt?

Neben den altbekannten Wadenwickeln bei Fieber, können Wickel auch gegen Hals- und Ohrenschmerzen oder Husten und Schnupfen wirken. So zum Beispiel Wickel aus Senf oder Zwiebeln. Doch Obacht: Testen Sie die Wickel unbedingt vorher am Unterarm auf Temperaturverträglichkeit, um Verbrennungen zu vermeiden.

Senfwickel gegen Schnupfen & Husten:

.....
Einen Esslöffel Senfkörner in 1 Liter kochendes Wasser geben.
.....

Ein Leinen- oder Baumwolltuch in Handtuchgrösse in die Flüssigkeit tauchen, anschliessend das Tuch auswringen und zusammengefaltet auf die Brust legen. Über dieses feuchte Tuch werden nun ein trockenes Frottiertuch und/oder eine Wolldecke gewickelt.
.....

Einwirkzeit: Nach 2 Minuten Rötung der Haut kontrollieren, falls diese nicht zu stark ist und der Wickel als angenehm empfunden wird, insgesamt für 5–10 Minuten belassen.
.....

Danach den Wickel entfernen. Die Haut ist nun gerötet und kann mit Öl eingerieben werden (z.B. Johannisöl).
.....



Achten Sie bei Kindern darauf, dass Sie Ätherische Öle, die Eukalyptus- oder Pfefferminzöl enthalten, nur niedrig dosieren, wenn sie sich im gleichen Raum aufhalten. Als Nasenspülung eignen sich Salzwasserlösungen bei Kindern besonders gut: 1 Teelöffel Salz in 0,5 Liter lauwarmem Wasser auflösen; mit einem Röhrchen oder einer Nasenspülung vorsichtig in jedes Nasenloch ziehen. Bei Kleinkindern mit einer Pipette in die Nase träufeln.»

Karin Bucher, Redaktorin und Mutter



→ Zwiebel-Wickel entdecken

