

Das alte Sprichwort, ein Schnupfen dauert, wenn man nichts dagegen tut, sieben Tage, wenn man etwas dagegen tut, eine Woche, stimmt nicht ganz, erklärt Dr. Quint. Wenn man nämlich nichts dagegen tut und seinen Körper nicht schont, kann ein Schnupfen schon mal drei Wochen dauern. Aus einem verschleppten Schnupfen kann sich sogar eine ernsthafte Krankheit entwickeln. Eine massive Infektion ist allemal eine harte Bandage für den Körper und vor allem für den Herzmuskel.

Das rät der Arzt, wenn Sie mit einer akuten Rhinitis, wie der Schnupfen in der Fachsprache heißt, kämpfen:

- Nehmen Sie den Schnupfen nicht auf die leichte Schulter. Wenn Sie sich krank fühlen, dann sind Sie es auch. Schonen Sie sich. Wenn Sie schon arbeiten gehen müssen, dann stellen Sie den Rest der Zeit auf Pflegeprogramm um, meiden Sie anstrengende Arbeit, essen Sie leichte Kost, ruhen Sie sich zwischendurch immer wieder aus, gehen Sie früh zu Bett, Ihr Immunsystem braucht die nächtliche Ruhepause, um neue Kräfte zu sammeln und Erreger zu bekämpfen.
- Gehen Sie sparsam um mit Schmerzmitteln und Medikamenten, die die Symptome dämpfen. Dadurch übersehen Sie die Warnzeichen und überanstrengen Ihren Körper.

Im übrigen, so Dr. Quint, sind Omas altbewährte „Therapien“ gar nicht so schlecht. Empfehlenswert ist Inhalieren mit Kamille oder Teebaumöl: drei Tropfen in eine Schüssel mit warmem Wasser (nicht zu heiß) und den Dampf einatmen. Trinken Sie schon zum Frühstück so viel wie möglich, um

Viren und Bakterien auszuschwemmen – zum Beispiel Kräutertee gesüßt mit Honig, Honigmilch oder Zuckermilch mit karamelisiertem Zucker. Aber auch Hagebuttentee und Sanddornsaft stärken die Abwehrkräfte. Nehmen Sie bis zum Ende der Erkältung täglich zwei Gramm Vitamin C zu sich. Eine Schwitzkur ist auch gut, jedoch nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Ein wohltuendes Kräuterbad mit ätherischen Ölen verwöhnt die Atemwege und bringt Ihnen Entspannung.

Zweiflern zum Trotz: Hühnersuppe hilft bei Schnupfen und Erkältungen. Forscher des Nebraska Medical Centers in Omaha unterzogen Hühnersuppen einem aufwändigen Testprogramm. Dabei zeigte sich, dass die Suppe entzündungshemmende Wirkstoffe enthielt. Weiters stellte sich heraus, dass sie auch jene Zellen in Schach hält, die für ein übermäßiges Anschwellen der Schleimhäute (verstopfte Nase) verantwortlich sind.

Am häufigsten erwischt Sie der Schnupfen, wenn Sie überarbeitet und gestresst sind.