



Sauna ist optimal, Wechselduschen tun's zur Not auch.

Körper dem wenigen an Sonnenlicht auszusetzen, das zur Verfügung steht. Prof. Karl Albert Fischer vom Österreichischen Institut für Licht und Farbe: „Schon eine Viertelstunde Sonne im Gesicht hilft wesentlich, das wichtige Vitamin D aufzubauen.“

#### 4. Neues und Bewährtes.

Spieglein, Spieglein an der Wand, welche ist denn nun die Wunderpflanze aus dem Amazonasland? Zwei Exoten aus Peru und Brasilien gelten als neue Immunbooster. Der Camu-Camu-Strauch bringt rote Früchte hervor, deren Vitamin C-Gehalt den von Orangen um das Dreißigfache übersteigen soll. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Açai-Bere: Proteine, ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Antioxidantien. Camu-Camu und Açai gibt es als Kapseln, Pulver und als Saft. Bereits 1936 wurde der Klassiker unter den Immunstärkern – Echinacin von Madaus – entwickelt. Einziger Wirkstoff ist frischer Presssaft aus dem blühenden Purpursonnenhut. Die vorbeugende Wirkung von Echinacin gegen Atem- und Harnwegsinfektionen ist durch Studien belegt. Und Vitamin C? Unbestritten ist Ascorbinsäure ein höchst

effektiver Radikalfänger und damit ein wichtiger Verbündeter im Abwehrkampf. Unklarheit besteht allerdings hinsichtlich der Dosierung, Expertenmeinungen reichen von „Alles über 200 Milligramm wird eh ausgeschieden“ bis „Drei Tage lang 5.000 Milligramm bei akuten Infekten“. Wichtig ist jedenfalls, Vitamin C in regelmäßigen Abständen über den Tag oder als Depotkapseln zu sich zu nehmen, denn der Körper kann es nicht speichern.

#### 5. Abhärten und wohl-fühlen.

Wenn es Ihnen im Winter regelmäßig heiß und kalt den Rücken herunterläuft, sind hoffentlich nicht Horrorfilme der Grund, sondern Wechselduschen, Kneipp-Bäder und Saunabesuche. Die sind jetzt wärmstens zu empfehlen, allerdings nur, wenn der Körper schön warm ist. Wer bereits friert, bevor er sich dem Wechsel von heiß und kalt aussetzt, erhöht sein Erkältungsrisiko noch weiter. Das gilt auch für permanent kalte Hände und Füße. Wer sich dagegen warm hält und auch innerlich am Leben „erwärmen“ kann, hat schon viel für seine Gesundheit getan.

Andrea Schröder

**Weekend:** Welche Wirkung haben ätherische Öle auf die Abwehrkräfte?

**Steiner:** Zum einen stärken Öle das Immunsystem über das Wohlfühlen, denn sie entspannen Körper, Geist und Seele. Zum anderen gibt es eine messbare physiologische Wirkung.

**Weekend:** Welche Aroma-Öle wirken besonders stark auf die Abwehrkräfte?

**Steiner:** Zitronen- und Orangenöle in der Duftlampe oder im Raumspray töten Erreger in der Luft ab. Das gilt auch für Silberanne. Stark immunmodulierend sind Weihrauch, Myrte und Niaouli (Teebaumgewächs).

**Weekend:** Welche Möglichkeiten außer Raumbeduftung bieten ätherische Öle noch?

**Steiner:** Bei einem Vollbad nimmt man durch die Haut beträchtliche Mengen an wertvollen Inhaltsstoffen auf. Dabei würde ich etwa Myrte mit dem pflegenden Geranium und dem ausgleichenden Lavendel kombinieren. Einfach sechs bis zehn Tropfen mit ein wenig Honig oder Salz vermischen und ins Badewasser geben.

**Weekend:** Gibt es eine Soforthilfe bei Erkältung?

**Steiner:** Morgens unter der Dusche 10 bis 20 Tropfen Niaouli in den Händen verreiben und in die feuchte Haut einmassieren. Danach nicht mehr abduschen, nur trocken tupfen (mehr Info: [www.dufferleben.at](http://www.dufferleben.at)).



## Schon wieder eine Fieberblase?

Nicht verstecken, sondern behandeln! Der patentierte Wirkstoff in Fenivir bekämpft Herpes-Viren aktiv und wirkt sogar noch in der Bläschenphase. **Nichts hilft schneller gegen Fieberblasen.**



NOVARTIS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.