



XUNDI

TIPP Oktober

So stoppen Sie die Grippe - Gefahr im Mund

Erkältungen aller Art haben jetzt Hochsaison: vom einfachen Schnupfen bis zum schweren grippalen Infekt. Und mancher, der bisher davon verschont geblieben ist, fragt sich:

Was kann ich tun, damit ich gesund bleibe?

Dazu hat nun ein Ärzteteam an der Universität von San Diego in Kalifornien gemeinsam mit schwedischen Medizinerinnen eine interessante Studie in Europa durchgeführt.

Das Ergebnis: Die meisten Erkältungen werden in dieser Jahreszeit über den Mund- und Rachenraum in den Organismus eingeschleust. Die Krankheitserreger werden durch Husten und Niesen von anderen, im Gespräch mit anderen, aber auch durch fremde, bereits benutzte Essbestecke, Gläser und Nahrungsmittel geschluckt.

Sehr oft passiert es auch, dass jemand beim Händeschütteln Bakterien übernimmt und diese dann – wenn er die eigene Hand zum Mund führt – zur „Erkältungspforte“ bringt.

Das Ärzteteam ist überzeugt: Viele Menschen können sich jetzt eine Erkältung sparen, wenn sie peinliche Mundhygiene betreiben würden. Das bedeutet im Alltag: Bevor man unter Menschen geht und nachdem man mit anderen Menschen beisammen war, muss die Mund- und Rachenhöhle desinfiziert werden. Es ist aber keinesfalls sinnvoll, dies mit chemischen Mitteln durchzuführen. Die Natur liefert eine Reihe von Substanzen, die antibiotische Wirkung zeigen, und Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen.

Wichtig ist, dass man diese Naturkräfte kennt und sinnvoll anwendet:

- Die ätherischen Öle der Zwiebel haben eine starke bakterientötende Kraft: Schneiden Sie eine rohe Zwiebel in dünne Scheiben und legen Sie diese in einen Suppenteller. Gießen Sie $\frac{1}{4}$ Liter lauwarmes Wasser auf, zudecken und über Nacht stehen lassen. Morgens und abends damit mehrere Minuten gurgeln.
- Das Bienenkittharz Propolis, mit dem die Bienen ihren Stock vor Seuchen schützen, enthält Substanzen, welche Bakterien, Viren und Pilze killen können. Daher: Jeden Morgen nach dem Zähneputzen, dann bevor Sie aus dem Haus gehen und abends, wenn Sie wieder in Ihre Wohnung kommen: 15 Tropfen Propolistinktur in $\frac{1}{8}$ Liter lauwarmes Wasser geben und kräftig damit gurgeln.



Eine hervorragende Wirkung gegen das Eindringen von Krankheitserregern, die Erkältungen auslösen können, hat auch der Salbei mit seinen antibiotischen Stoffen.



1 Esslöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen, durchsiehen. Morgens und abends damit gurgeln, aber auch unmittelbar, wenn Sie mit erkälteten Menschen beisammen waren. Grundsätzlich aber kann man einige ganz einfache Maßnahmen setzen, um Krankheitserregern keine Chance zu geben, über Mund und Rachen in den Körper zu gelangen:



- Putzen Sie morgens und abends gründlich die Zähne.

- Vergessen Sie danach nicht auf das desinfizierende Gurgeln.



- Lassen Sie sich von anderen nicht anhusten, anniesen.
- Meiden Sie benutzte, fremde Gläser, Gabeln und Löffel.