

Was tun bei ...

Grippe und Infekte

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Das Immunsystem

Unspezifische und spezifische Immunantwort.....	3
Wichtige Bestandteile des unspezifischen Immunsystems.....	5
Wichtige Bestandteile des spezifischen Immunsystems.....	7
Ablauf einer Immunantwort.....	9

Infekte und Infektanfälligkeit

Infekte.....	11
Infektanfälligkeit.....	12
Fieber.....	14
Krankheitserreger.....	15

Naturheilkundliche Vorbeugung

Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem.....	17
Zufriedenheit und Stressmanagement.....	17
Bewegung.....	19

Ernährung	20
Schlaf.....	24
Abhärtung	26
Maßnahmen für ein starkes	
Immunsystem	30
Ölziehen	31
Nasenspülung.....	32
Sanddorn.....	33
Lebertran und Leinöl.....	34
Apfel.....	37
Ingwertee.....	38
Mittagspause	40
Warme Leberauflage	41
Warmes Fußbad.....	42
Fußmassage	43

Gezielte Vorbeugung

Selbsthilfe	47
Emser Pastillen.....	47
Magnesium	48
Zink.....	49
Spenglersan Kolloid G	50
Vorbeugung durch den Therapeuten	51
Stärkung der Darmfunktion	51
Stärkung des lymphatischen Systems.....	55

Unspezifische Stärkungsmaßnahme:	
Potenziertes Eigenblut.....	59
Die konstitutionelle Therapie	60

Selbsthilfe bei Infekten

Infekte der Atemwege	63
Ein Glas kaltes Wasser	64
Ansteigendes Fußbad	64
Halswickel	66
Kartoffelaufgabe	68
Heilpflanzen zur Stärkung des Immunsystems.....	70
Weitere Heilpflanzentipps.....	76
Grippe	83
Vorbeugung	85
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	85
Fieber	86
Schwäche	89
Homöopathie bei Grippe	91
Infekte des Magen-Darmkanals.....	93
Homöopathie	93
Pfefferminz- und Kamillentee.....	95
Heilerde	99
Infekte von Blase und Nieren	101
Wärme	102
Teemischung für Nieren und Blase.....	103

Quellen und Literatur	105
Der Autor	107
Die Autorin.....	107

Einleitung

„Immunsystem ändert sich mit der Jahreszeit“ war eine Schlagzeile der Ärztezeitung im Mai 2015. Dies erklärt, was wir immer geahnt haben: Der Mensch ist im Winter anfälliger für Erkältungskrankheiten und Infekte als im Sommer.

Hinzu kommt, dass der menschliche Körper im Jahreszeitenwechsel, z. B. im späten Herbst, durch die Anpassung an veränderte Licht- und Temperaturverhältnisse stärker belastet ist. Nebel, feuchte Kälte, Matschwetter und überall Durchzug können einem dann sehr zusetzen.

Eine kleine Erkältung überwinden wir anfangs noch spielend, aber nach und nach wird unser Immunsystem schwächer, und wenn schon der Frühling in Sicht ist, werden gefährliche Grippe-Wellen häufiger. Welche Schlüsse sind daraus zu ziehen?

Vor allem: Wehret den Anfängen! Das heißt,

- Vorbeugung spätestens ab dem Herbst,
- Kenntnisse zur Behandlung noch harmloser Erkältungen, die sofort umgesetzt werden können,
- wissen, wo echte Gefahr droht und
- die Grenzen der Selbstbehandlung beachten.

Zu all diesen Themen finden Sie im vorliegenden Ratgeber vielfältige, erprobte Maßnahmen und Ratschläge.

Die Ratschläge stammen aus der langjährigen Praxis der Autoren und wurden durch Ergebnisse aus der Wissenschaft ergänzt. Hinweise auf einzelne Präparate sind Empfehlungen der Autorin bzw. des Autors.

So hoffen wir, dass Sie mit den in diesem Büchlein vorgestellten Tipps sicher und gesund durch den Winter kommen und sich die eine oder andere Maßnahme zur Stärkung der Abwehr auch für die Zukunft als Gewohnheit im Alltag zu eigen machen.

Annette Kerckhoff und Michael Elies

Infekte und Infektanfälligkeit

Infekte

„Infekt“ ist der umgangssprachliche Ausdruck für eine Infektionskrankheit, d. h. eine durch das Eindringen körperfremder Stoffe (z. B. Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten) in den Körper verursachte Erkrankung.

Umgangssprachlich wird unter einer „Grippe“ meist ein grippaler Infekt verstanden. Grippale Infekte dürfen nicht mit einer Grippe, d. h. einer Influenza, verwechselt werden. Bei der Grippe handelt es sich um eine gefährliche Infektionskrankheit, die notwendig der ärztlichen Betreuung bedarf.

Typischerweise leidet ein kleines Kind in den ersten zwei bis drei Lebensjahren deutlich häufiger an Infekten als ein Erwachsener: Es kann in diesem frühen Alter zu mehr als 10–12 Infekten, in der Kindergartenzeit zu mehr als 8–10 Infekten und in der Schulzeit dann zu mehr als 6–8 Infekten im Jahr kommen, ohne dass man schon von einer Infektanfälligkeit ausgehen muss.

In diesen Lebensjahren setzt sich das Immunsystem mit Krankheitserregern auseinander – es bildet mehr und mehr Abwehrmechanismen und Antikörper, um in Zukunft besser gegen Erreger gewappnet zu sein. Diese akuten Erkrankungen sind daher nicht als schädlich oder bedrohlich zu bewerten: Jede akute Krankheit stärkt den Organismus und macht ihn robuster.

Generell sollten Sie beachten:

Gehen Sie zum Arzt, wenn das Fieber steigt, starke Schmerzen, großes Schwächegefühl und Kreislaufbeschwerden auftreten und Ihre Selbstbehandlung keinen Erfolg zeigt.

Als Faustregel hat sich in der Praxis bewährt: Ist am dritten Tag keine Besserung erkennbar, so ist eine ärztliche Behandlung zwingend erforderlich.

Infektanfälligkeit

Eine Infektanfälligkeit bedeutet, wie der Name bereits sagt, eine erhöhte Anfälligkeit, an Infekten zu erkranken. Man „fängt sich schnell etwas ein.“ Kein Schnupfen, kein Magen-Darminfekt geht im Bekanntenkreis um, ohne dass er die eigene Gesundheit beeinträchtigt.

Die Therapie bei Infektanfälligkeit folgt zwei Strategien:

1. Die **Akuttherapie** befasst sich mit dem akuten Infekt. Sie zielt darauf ab, den Infekt zu überwinden und orientiert sich maßgeblich an den vorherrschenden Symptomen.
2. Die **Intervalltherapie** greift im symptomfreien („gesunden“) Intervall an. Sie orientiert sich nicht am Symptom, sondern zielt auf die Behandlung des gesamten Menschen ab. Von wesentlicher Bedeutung ist hier die Konstitution des Patienten, die es zu stabilisieren gilt. Wichtige Pfeiler einer derartigen Konstitutionstherapie sind
 - die Behandlung des Darmmilieus,
 - die Behandlung des Lymphsystems und
 - die Behandlung der Disposition.

Achtung: Die Behandlung, speziell die Konstitutionstherapie, sollte nicht in Eigenregie erfolgen, sondern unter Anleitung eines naturheilkundlich ausgebildeten Therapeuten.

Naturheilkundliche Vorbeugung

Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem

Ein starkes und einsatzbereites Immunsystem setzt voraus, dass wir uns wohl fühlen, zufrieden sind, uns ausreichend bewegen, gesund essen und gut und ausreichend schlafen. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann naturheilkundliche Maßnahmen zur Abhärtung ergreifen. Über allem aber steht das rechte Maß, die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Zufriedenheit und Stressmanagement

Alle großen Systeme der Heilkunde – ob die antike griechische Medizin, die tibetische, indische oder chinesische Medizin, und alle großen Heiler von Hippokrates über Paracelsus, Samuel Hahnemann bis zu Pfarrer Sebastian Kneipp – wussten und wissen, wie wichtig der seelische Zustand eines Menschen für seine Gesundheit ist. In all diesen Lehren der Heilkunde werden daher seelische Spannungen, Kummer

und Belastungen als wichtige Krankheitsfaktoren berücksichtigt.

Auch die Therapie bezieht bei jeder Krankheit die seelisch-emotionale Ebene mit ein. Sebastian Kneipp hat die „innere“ Ordnung explizit in seine Ordnungstherapie integriert.

Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen uns, dass die Psyche einen unmittelbaren Effekt auf das Immunsystem hat. Menschen mit einem hohen Maß an Wohlbefinden bilden auch vermehrt Abwehrstoffe.

Eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang spielt der Umgang mit Stress verursachenden Faktoren. Immer dann, wenn wir unsere Umwelt, andere Menschen oder Veränderungen als Bedrohung empfinden, befinden wir uns in einem leistungsorientierten Zustand, in dem keine Erholung stattfindet.

Das Immunsystem wird durch diesen „fight-or-flight“-Zustand erschöpft. Daher ist es wichtig, ausreichend Erholungsphasen und Pausen einzulegen, aber auch, Gelassenheit im Umgang mit unserer Umwelt zu üben und die eigenen Gedankenmuster regelmäßig zu überprüfen.

Bewegung

Viele von uns verbringen den Morgen und den Nachmittag in sitzender Position – am Rechner oder am Schreibtisch. Umso wichtiger ist es, in der Mittagspause, nachmittags oder abends ein wenig Bewegung einzuschieben. Dies kann schon ein kurzer Spaziergang sein.

Bewegung stärkt das Immunsystem. Mindestens dreimal wöchentlich 30–45 Minuten gemäßigter Ausdauersport (Spazierengehen, Walken, Fahrradfahren) erhöht die Anzahl von T-Helferzellen nachweislich: Die Infektanfälligkeit lässt nach, das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich gesteigert.

Vorsicht: Bewegung ist gut! Bewegung an frischer Luft und Tageslicht ist besser – mäßig, aber regelmäßig!
Also: nicht übertreiben! Extreme körperliche Belastung kann das Immunsystem belasten – dies legen Beobachtungen an Hochleistungssportlern nahe.

Ernährung

Zahlreiche Lebensmittel helfen in der kalten Jahreszeit bei der Vorbeugung eines Infektes:

- **Brokkoli** und andere **Kohlarten** enthalten Senfölglykoside, welche die Gesundheit nachweislich stärken und keimmindernd wirken. Im Winter bieten sich Kohlgerichte an. Beim regelmäßigen Verzehr von rohem Sauerkraut wird aufgrund der Milchsäure zusätzlich die Darmflora aufgebaut. Auch Rettich, Senf, Kresse und Meerrettich enthalten Senfölglykoside.
- **Knoblauch** und **Zwiebel** enthalten schwefelhaltige Verbindungen, die als natürliche Antibiotika gelten. Nicht umsonst gibt es zahlreiche Hausmittel gegen Infekte und Erkältungen, die Zwiebel und Knoblauch einsetzen, gerne in Kombination mit Zitrone.
- **Zitrone** ist Vitamin C-haltig. Bitte beachten Sie, dass Vitamin C nicht erhitzt werden sollte. Bei einer „heißen“ Zitrone sollte das Wasser bereits deutlich abgekühlt sein, bevor man Zitronensaft und Honig dazugibt.
- **Honig** ist ein vielseitig einsetzbares Heilmittel, das in keinem Haushalt fehlen sollte. Tra-

ditionell wurde Honig zur Stärkung und Abwehrsteigerung eingesetzt. Auch Propolis-Kuren während der dunklen Jahreszeit sind bewährt. Kaufen Sie Honig, wenn möglich, direkt beim Imker.

Die folgende Übersicht zeigt weitere Lebensmittel und darin enthaltene Vitamine und Spurenelemente, die vor Infekten schützen können. Bauen Sie sie nach Neigung und Verträglichkeit in Ihren Speiseplan ein!

Vitamine

Vitamin A	
Vorkommen in pflanzlichen Produkten	Vorkommen in tierischen Produkten
Als Vorstufe in Lebensmitteln, die reich an Betacarotin sind, z. B. Süßkartoffeln, Karotten, Honigmelonen, Aprikosen (auch Trockenaprikosen), Pfirsiche, rote Paprika, Spinat	Eier, Vollmilch, Butter
Achtung: Vitamin A reichert sich im Organismus an – Konsum in Maßen	