KVC | VERLAG

WAS TUN BEI ...

Grippe und Infekte

Vorbeugung und Behandlung

Michael Elies, Annette Kerckhoff

2. Auflage

Carstens-Stiftung Natur und Medizin

Michael Elies, Annette Kerckhoff
Grippe und Infekte

Was tun bei ...

Grippe und Infekte

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael; Kerckhoff, Annette
Grippe und Infekte – Vorbeugung und Selbsthilfe

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-001-8
© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen
2., bearbeitete Auflage 2019

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

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
Kartoffelauflage 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

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	

Maßnahmen für ein starkes Immunsystem

Neben den schon geschilderten Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem können Sie Tag für Tag eine Politik der kleinen Schritte betreiben, um Ihr Immunsystem weiter zu stärken. Ein gesunder Tag kann z. B. folgende Elemente enthalten:

- Vor dem Frühstück: Ölziehen (Ölkauen)
- Bei der Morgentoilette: Nasendusche
- Morgens: ein Esslöffel Sanddornsaft, Leinöl (oder Lebertran)
- Vormittags: ein Apfel
- zwischendurch: Ingwer
- Mittags: ein kurzer Mittagsschlaf
- Nachmittags: Bewegung, z. B. ein Spaziergang
- Abends: ein warmes Fußbad

Die beschriebenen Maßnahmen wirken vor allem, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden. Sie sorgen für eine Ordnung des Tagesablaufs, die unserer Gesundheit außerordentlich zugutekommt.

Selbsthilfe bei Infekten

Werden Sie bei den ersten Anzeichen eines Infektes aktiv. Die bisher genannten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems sind auch jetzt geeignet, also das Ölziehen, der Gebrauch der Nasendusche, die Einnahme von Sanddorn oder Ingwer, Magnesium und Zink, das Lutschen von Emser Pastillen etc.
Zusätzlich möchten wir Ihnen einige Empfehlungen nennen, die sich besonders bewährt haben, wenn sich ein Infekt anbahnt oder erste Symptome spürbar sind.

Infekte der Atemwege

Ein Atemwegsinfekt kündigt sich in der Regel an. Man bekommt ein Kratzen im Hals, fühlt sich abgeschlagen, fröstelt, die Nase kitzelt usw.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, bei diesen ersten Anzeichen einer Erkältung aktiv zu werden, die auf den folgenden Seiten vorgestellt werden.

Ein Glas kaltes Wasser

Bei ersten Erkältungsanzeichen (Frösteln, Halskratzen) abends vor dem Schlafengehen sollte man ein großes Glas kaltes Wasser trinken. Was hat es damit auf sich? Sicherlich führt die zugeführte Trinkmenge dazu, dass die Schleimhäute gut befeuchtet sind und damit eventuell vorhandene Krankheitserreger und Sekrete besser abtransportiert werden können. Noch wichtiger aber ist der Kältereiz. Wir kennen die äußerliche Kälteanwendung: Duscht man sich kalt ab, wird die Haut erst kalt, dann warm – durch eine aktive Wiederdurchblutung des betroffenen Gebietes. Genau das Gleiche passiert beim Trinken von einem Glas kalten Wasser. Durch das kalte Wasser wird ein Nerv stimuliert, der den Magen umspannt. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und folgender Wärmeerzeugung, die dem Immunsystem zugutekommt.

Ansteigendes Fußbad

Die Blutgefäße der Füße und der Atemwege stehen in einem engen Zusammenhang. Nicht umsonst weiß der Volksmund: „Kühler Kopf und Füße warm, machen den besten Doktor arm“.

Heilpflanzen zur Stärkung des Immunsystems

Aus der Pflanzenheilkunde kennt man eine Reihe von Pflanzen, die zur Steigerung der Abwehrkräfte und Leistung eingesetzt werden. Diese Heilpflanzen werden in zwei Gruppen eingeteilt: Adaptogene und Immunmodulatoren.

Adaptogene machen den Organismus gegenüber physikalischen, chemischen und biologischen nicht-infektiösen „Stressoren“ widerstandsfähiger: Sie erhöhen die Belastbarkeit. Adaptogene sind z. B. Ginsengwurzel, Mateblätter, Taigawurzel oder Blütenpollen. Sie wirken stärkend und steigern die geistige und körperliche Aktivität. Eingesetzt werden diese Heilpflanzen bzw. die aus ihnen hergestellten Arzneimittel bei Erschöpfungszuständen, zur Verbesserung der Vitalität, in der Rekonvaleszenz, bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Immunmodulatoren haben demgegenüber eine unmittelbare Wirkung auf das Immunsystem, insbesondere auf die Aktivität der Fresszellen (Makrophagen).

Infekte von Blase und Nieren

Infekte der Harnwege können gerade bei Frauen leicht auftreten, da die Harnröhre bei Frauen nur wenige Zentimeter kurz ist. Daher ist es besonders wichtig, vorzubeugen:

- Tragen Sie die wärmende Unterwäsche z. B. aus Wolle oder Seide.
- Sorgen Sie vor allem im Winter dafür, dass Ihre Füße warm bleiben, mit Thermosocken, Filzeinlagen in den Schuhen etc.
- Ein wichtiger Punkt für Frauen ist die Hygiene: Die Reinigung des Intimbereichs erfolgt von „vorne nach hinten“, von der Scheide in Richtung After.

Auch bei Neigung zu Prostata-Entzündungen sind Unterleib und Füße warm zu halten. Wichtig ist in diesem Fall die Blasenentleerung nach der Uhr (zu festen Zeiten und in festen Abständen). Zur Unterstützung kann eine feuchte Leberauflage aufgelegt werden (Anwendung siehe S. 41).
Bitte denken Sie bei einer Blasenentzündung auch an das Mittel Angocin Anti-Infekt, das weiter oben beschrieben wurde.

KVC | VERLAG

Der Mensch ist im Winter anfälliger für Erkältungskrankheiten und Infekte als im Sommer. Hinzu kommt, dass wir im Jahreszeitenwechsel durch die Anpassung an veränderte Licht- und Temperaturverhältnisse stärker belastet sind. Feuchte Kälte, Matschwetter und überall Durchzug können einem dann sehr zusetzen.
Am besten ist es, spätestens ab dem Herbst gezielt vorzubeugen. Wenn es einen dennoch erwischt, kann man bei noch harmlosen Erkältungen eine Reihe von Selbsthilfemaßnahmen durchführen, die eine schwerere Erkrankung verhindern.
Unser Buch stellt das Immunsystem vor und gibt zahlreiche Ratschläge zur Vorbeugung und ersten Hilfe bei einer Erkältung. Auch für die unterstützende Behandlung der Grippe geben wir Hinweise.

ISBN 978-3-96562-001-8

9 783965 620018

www.kvc-verlag.de