



Grippe – Sofortbehandlung

Erkältungskrankheiten sind keine Schande

Dr. med. Johann Abele, überarbeitet 2015 von Dr. med. Wolfgang May

Benommenheit, Glieder-, Hals- und Kopfschmerzen sind erste Anzeichen (glasige Augen, quengelige Weinerlichkeit bei Kindern). Bitte Fieber im Darm messen! Bei über 37 °C muss bereits eingeschritten werden, sonst ist der Kampf schon halb verloren!

Es gibt über 200 Viren, die Erkältungen und Grippe-Erkrankungen hervorrufen. Der Influenza-Virus ist nur für 7% der Erkrankungen verantwortlich (*Spiegel*).

Unser Immun-System ist ständig in Bereitschaft und kann bei Bedarf kurzfristig aktiviert werden.

Eine Grippe kann vermieden werden (*Liesen*).

Homöopatika und Heilpflanzen können das Immunsystem auf das 100 fache schon vor Eintritt einer Krankheit aktivieren und sollten deshalb bei den ersten Anzeichen einer Infektion häufig (3–5 mal tgl. für 5–7 Tage) gegeben werden. Sie wirken so gut wie Schulmedizin gegen Viren (*Cernaj, Echift, Schäfer*).

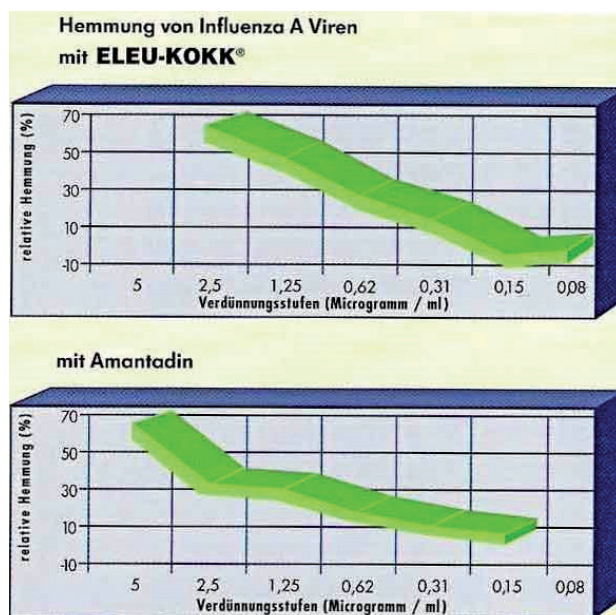


Abb: Pharmaton GmbH

Ansteckung vermeiden (Hygieneregeln lt. Empfehlung der Gesundheitsämter 2010):

Die Übertragung der Grippe von Mensch zu Mensch geschieht v. a. durch Tröpfcheninfektion.

Um sich nicht anzustecken ist deshalb empfehlenswert:

- Meiden von Hände geben, Anhusten, Anniesen,
- Meiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund,
- Einmaltaschentücher verwenden,
- Gründliches Händewaschen nach Personenkontakten, nach der Benutzung von Toiletten und vor dem Essen,
- Regelmäßiges Lüften von Räumen.

Ansteckend sind Erkrankte 1 Tag vor Auftreten der Krankheitszeichen und bis 7 Tage nachher (Kinder bis 10 Tage).

Immunfeinde meiden:

- Zu wenig Schlaf, zuviel Stress, zu wenig Bewegung.
- Zuviel an Genussmitteln (Alkohol, Nikotin) oder der Kontakt mit Umweltschadstoffen (Abgase, Chemikalien, Schwermetalle und Elektrosmog).
- Medikamente (Antibiotika, fiebersenkende Mittel) können unsere Abwehr deutlich abschwächen. (*Cernaj, Ganzimmun*)

Sinnvolle Maßnahmen:

- Wärme und Flüssigkeitszufuhr: 2-3 Liter, Holunderblüten-, Lindenblütentee (Weiß), Schwitzbad (am besten als Bürstenhalbbad (Krauss),
- Antioxidantien: Vitamin C + Zink, reifes Obst, Obstsaft, kleine Kinder bekommen Obstbrei.
- Immunsteigernde Heilpflanzen: z.B.: Sonnenhut, Taigawurzel, Holunder (Schrader)
- Homöopathie nach Beschwerdebild: Aconit D30, Belladonna D6, Ferrum phos. D6, Eupatorium per D6 (DHU).
- Entsäuerungs- Stoß: Basenbad, Basenpulver z.B.: 1 TL oder 10 Tabletten Bullrich Vital® (bei Kindern 4 Tabletten) (*Worlitschek*)
- Bei trockenen Schleimhäuten: Milch mit Honig, bei Verschleimung keine Süßigkeiten, keine Milch!
- Darm entleeren (z.B mit F.X. Passagesalz®, bei Kindern mit Milchzucker), wenig essen (am besten Fasten), evtl. Einlauf (Flüssigkeitszufuhr), besonders bei Erbrechen, kann wiederholt werden (*Abele*).
- Bei Fieber, Entzündungen: Kein Sport/Training, keine Antibiotika bei Virus-Infekten (*Liesen, Schrader*), kalte Ganzkörper-Waschungen alle halbe Stunde, danach nicht abtrocknen, feucht ins Bett, bis zum Schweißausbruch. Das Fieber sinkt dann (*Brüggemann*).

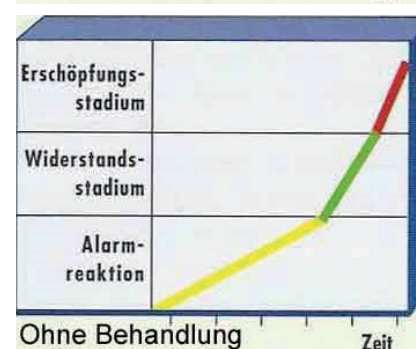
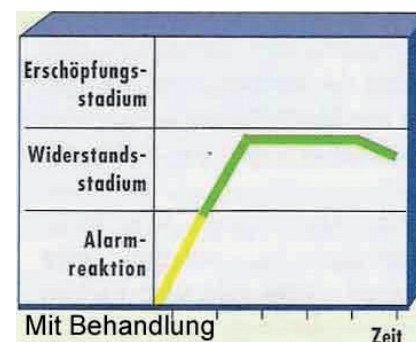


Abb: Echift



Grippe – Sofortbehandlung

Zusätzlich nach Beschwerdebild*(Friese):*

Husten: Thymiantee, ansteigendes Armbad oder heißer Brustwickel mit Thymian, Eukalyptus-, Pini- enöl-Inhalation.

Angina, Heiserkeit: Salbeitee, ansteigendes Fußbad, Halswickel (Quark/kalt, Kartoffeln/heiß (nach Verträglichkeit), Inhalation mit Emser Salz.

Ohrenweh: Zwiebelwickel hinter dem Ohr, Halswickel, ansteigendes Fußbad.

Durchfall: Heilerde zum Einnehmen, Arznei-Hefe (z.B.: Perenterol), Schwarztee lang ziehen lassen.

Erbrechen: Einlauf (Flüssigkeitszufuhr!), Pfefferminztee schluckweise.

Vorbeugen:

Abhärtung: Waschungen, Güsse, Wassertreten (*Ueleckle*).

Ausdauersport 2-3mal/Woche (*Uhlenbruck*) und Sauna 1mal/Woche (*Liesen*).

Leichte Kost mit milchsäuren Nahrungsmitteln täglich zur Unterstützung der Darmflora (*Ganzimmun*).

Besonders empfehlenswert sind poliphenolreiche Nahrungsmittel (d.h. Obst und Gemüse), in Kombination mit pflanzlichen Enzymen (z.B.: Ananas) und Gewürzpflanzen (*Döll*).

Behandlung mit Eigenblut (*Kunik-Wünsche*).

Grippe- Impfung (umstritten, wirkt erst nach 14 Tagen) (*Osterholm*).

Für infektanfällige Kinder gibt es nichts Besseres als 1mal/Jahr einen Aufenthalt in frischer Luft im Hochgebirge oder an der Nordsee (*Abele*).

Literatur:

Abele J.; Grippe Sofortbehandlung, Informationsblatt des Deutschen Naturheilbundes

Bjelakovic, G., D. Nikolova, et al. (2007). Jama 297(8): 842- 57.

Cernaj I.: 17 bewährte Naturheilmittel zur Stärkung des Immunsystems; FID Verlag GmbH, Bonn 1997;

Brüggemann W., Uehleke B.: Kneipp Vademecum pro medico S.Kneipp Gesundheitsmittel Verlag GmbH; Würzburg

Döll M.: Der freie Arzt 2011: 4-5

DHU: Leitsymptome bei fieberhaftem Infekt

Homöopathische Leitsymptome bei fieberhaftem Infekt

Aconitum napellus	Atropa Belladonna	Eupatorium perfoliatum	Ferrum phosphoricum
allererstes Erkrankungsstadium, stürmisch einsetzende Symptomatik, hohes Fieber meist ohne Schweiß, Unruhe, Todesangst	akute Entzündungen, Erregungszustand, Hitze, Brennen, Röte, kalte Extremitäten, pulsierende Schmerzen, rechte Seite bevorzugt betroffen	Erkältungskrankheiten und Grippe mit Zerschlagenheitsgefühl des Rückens und der Gliedmaßen, Knochenschmerzen, Husten bessert sich beim Niederlassen auf Hände und Füße	Frühstadium von Entzündungen, sich allmählich entwickelnde Symptomatik
Auslöser: Kaltes windiges Wetter, Schock, Schreck	Auslöser: Verkühlung des Kopfes, Haarewaschen/-schneiden	Auslöser: Unterkühlung	
rotes Gesicht – beim Aufsetzen blaß, Durst auf Wasser	rotes Gesicht, trockene Schleimhäute, Lichtscheu, meist kein Durstgefühl	Schüttelfrost zwischen 7 und 9 Uhr, davor Reizbarkeit, Durstgefühl	blasses Gesicht, neigt zum Erröten, Schüttelfrost am frühen Nachmittag
besser durch frische Luft	besser durch halb aufrechtes Sitzen, frische Luft	besser zu Hause, Unterhaltung, Ablenkung	besser durch kühle Anwendungen
schlimmer im warmen Raum, Liegen auf der schmerzhaften Seite, Musik, Tabakrauch, kalter Wind.	schlimmer durch Berührung, Erschütterung, Geräusche, Bewegung, Zugluft	schlimmer im Freien, durch Kälte	schlimmer durch Bewegung, Berührung, nachts zwischen 4 und 6 Uhr

Echifit Patientenbroschüre Kewel- Meuselbach 1999;

Eleuterococcus senticosus, der Immunmodulator aus der sibirischen Taigawurzel, Pharmaton GmbH 2001

Friese K.H.: Informationsblätter des Deutschen Naturheilbunds Ganzimmun: Diagnostik und Therapie chronisch rezidivierender Erkrankungen der oberen Atemwege Ganzimmun, H.Böcklerstr. 109,55128 Mainz 2004;

Krauss H.: Bürstenbad, Bäder mit besonderen mechanischen Reizen in: Krauss H.: Hydrotherapie S.93-94. G. Fischer Verlag Stuttgart 1990

Kunik-Wünsche B.: Erkältungskrankheiten, Phytotherapie, Homöopathie und Eigenblut. Naturheilkunde Journal 17, 1(2015)18-20;

Liesen H.: Vitalstoffe im Spitzensport; Z.f. Orthemol. Med. 2(2003) 24-26, Osterholm MT et al., „ Efficacy and effectiveness of influenza vaccines: a systematic review and meta-analysis.“ Lancet Infect Dis. 2012 Jan;12(1):36-44. doi: 10.1016/S1473-3099(11)70295-X; KARE 11 „U of M study challenges effectiveness of flu vaccine“; <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grippeimpfung-ia.html#ixzz3hvpLMDrP>

Reglin F., MeisterD.: Therapeutikon 2; 2007: 1-10

Schäfer P.S.: Erkrankungen der Atmungsorgane, Grippaler Infekt/ Immunstimulantien in: Phytotherapie, begleitendes Script zum Kurs Naturheilverfahren Eigenverlag 1999, Bahnhofstr. 33, 31737 Rinteln

Schrader R.: Mit Homöopathie zur Goldmedaille Medical Tribune 41, 6, 10.2.2006

Spiegel: Sehnsucht nach der Pandemie, Spiegel 30, 20.07.2009, 114-116)

Toxiloges Wiss. Broschüre Dr. Loges +Co GmbH 21423 Winsen

Uehleke B.: mit Kneipp erfolgreich gegen Erkältungen. Kneipp Blätter 1(2001)5-6

Uhlenbruck G.; Wie lässt sich unser Immunsystem durch Ausdauertraining stärken. Z.f. Orthemol. Med. 2,(2003)8-11;

Weiß R.F.: Grippe und Erkältungskrankheiten in Lehrbuch der Phytotherapie Hippokrates Verlag Stuttgart 1985

Worlitschek M.: Der Säure Basen Haushalt; Haug Verlag Heidelberg 1994.



Grippe – Sofortbehandlung

Tipps zur Selbstbehandlung bei Erkältungen und Grippe:

WASCHUNGEN bei Infekten

Sie fördern die Durchblutung der Gefäße, stärken die Abwehrkräfte und wirken ausgleichend und belebend auf das Herz-, Kreislauf- und Nervensystem.

Sie erhöhen die Fähigkeit des Körpers, sich an Temperaturunterschiede anzupassen. Atmung, Stoffwechsel, Verdauung und Schlaf werden harmonisiert und aktiviert. Waschungen bewirken eine Erhöhung der Hautdurchblutung.

Zu beachten:

- Der Körper muss gut durchwärmt sein;
- Waschungen am besten gleich nach dem Aufstehen; bei abendlicher Waschung Bett vorwärmen;
- Raumtemperatur nicht zu kalt, keine Zugluft; nur soweit entkleiden wie nötig;
- kaltes, frisches Wasser verwenden: erst Beine, dann Arme, dann Rücken und Bauch;
- nach der Waschung nicht abtrocknen, Nachkleidung anziehen, ins Bett, gut zudecken, 30 Minuten nachruhen;
- grob poröses Leintuch – mehrfach zusammengelegt (Handtellergroße) verwenden – Tuch gut andrücken, so daß beim Waschen ein feiner Wasserfilm auf der Haut entsteht;
- Zusätze: Thymian (Retterspitz 1:10)
- Waschung nach spätestens 2 Minuten beenden.

Oberkörperwaschungen

bei akuten und chronischen Katarrhen der oberen Luftwege, bei vegetativer Dystonie, bei Erschöpfungszuständen.

Nicht bei: Frieren, Frösteln, kalten Armen.

Ganzwaschung

Abhärtend, Stoffwechsel anregend bei Zuckerkrankheit, Gicht, Fettsucht, Rheuma, Kreislauf anregend bei Nervosität und Schlaflosigkeit.

Nicht bei: Frieren, Frösteln, kalten Extremitäten.

Serienwaschungen

Waschung alle 30 Minuten bis zum Schweißausbruch wiederholen. Bei fieberhaften Infekten, Kreislauf stärkend, bei allen, die schlecht oder nicht schwitzen.

Nicht bei: Frieren, Frösteln, kalten Extremitäten.

Trockenbürsten

fördert die Hautdurchblutung, wenn kaltes Wasser nicht vertragen wird.

Mit einer kleinen kräftigen Wurzelbürste Ober- und Unterkörper bürsten, erst Beine, dann Arme, Rücken und Bauch, danach ruhen wie bei den Waschungen.

FUSSBÄDER

Wechselwarme oder warme Fußbäder bewirken eine Zunahme der Durchblutung, des Stoffwechsels, Schmerzreduktion und Entspannung der Muskulatur der Füße und reflektorische Wirkung auf Organe und Schleimhäute des Unterleibs und Kopfes.

Fußwechselbad mit zwei Eimern oder Fußbadewannen (in der Badewanne):

Das Wasser soll über die Wade reichen – ein Eimer so kalt wie möglich (12–16 Grad), der andere warm (37–39 Grad); ca. 5 Minuten warm, kurz kalt, bis ein unangenehmes Kribbeln (der Kälteschmerz) auftritt., erneut warm, zum Abschluß kalt. Das Wasser abstreifen (nicht abtrocknen!), zur Wiedererwärmung Gymnastik oder ins Bett.

Zusätze ins warme Wasser: bei Krampfadern Roßkastanie, Fichtennadel bei Schmerzen, Zinnkraut bei Senkspreizfuß und bei Schweißfüßen,

ins kalte Wasser Eichenrinde oder Schwarztee bei Schweißfüßen, Fußpilz, Juckreiz und/oder nässendem Hautausschlag (auch als kalte Kompresse). Der Gerbstoff Tannin ist in der Lage, den Pilz abzutöten.

Empfehlenswert bei chronisch kalten Füßen, Krampfadern, Bluthochdruck, bei Stuhl-Verstopfung, Infektanfälligkeit, chronischer Nasennebenhöhlenentzündung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen.

Nicht anwenden bei: Gefäßkrämpfen, Diabetischem Fuß

Ansteigendes Fußbad mit einem Eimer (in der Badewanne):

Wassertemperatur anfangs ca. 35 Grad – das Wasser soll über die Wade reichen; heißes Wasser zulaufen lassen, solange es angenehm empfunden wird – mehrfach; nicht im Wasser befindliche Körperteile gut zudecken. Wenn eine kräftige Hautrötung erreicht ist (39–41° nach 15–25 min.), das Bad beenden (ggf. anschließend kalter Lendenwickel); 30 Minuten nachruhen;

Zusätze bei beginnender Erkältung: Thymian, Eukalyptus, Fichtennadeln, bei Rheuma Heublumen, bei niedrigem Blutdruck Rosmarin; bei Senkspreizfuß Zinnkraut.

Empfehlenswert bei Kaltfuß, akuten und chronischen Harnwegsinfekten, beginnenden Erkältungskrankheiten, Nasennebenhöhlen und Stirnhöhlenerkrankungen, Bluthochdruck, Gefäßkrämpfen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Kniegelenks-Arthrosen.

Nicht anwenden bei: Krampfadern, Venenentzündung, Thrombose, schweren Durchblutungsstörungen und Diabetischem Fuss.

Lit.: Infozept Fußbäder der naturheilkundlichen Ambulanz der technischen Universität München 2007; Blattgerste M., Walther J.: Teilbäder /Fußbäder, Anwendungstechnik in Drexel H. et al Physiologische Grundlagen der Thermo- und Hydrotherapie, Balneologie und medizinischen Klimatologie S.127-128. Hippokrates Verlag Stuttgart 1990; May W.: Teilbäder, Hydrotherapie in: Melchart D., Wagner H.: Naturheilverfahren, Grundlagen einer autoregulativen Medizin S.283. F.K. Schattauer Verlag Stuttgart 1993; Zimmermann W.: Bäderbehandlung mit Heilpflanzen in: Zimmermann W.: Praktische Phytotherapie S.90-94. Sonntag Verlag Stuttgart 1994.

Das ansteigende BÜRSTENHALBBAD

Maßnahme beim Frösteln, Beginn einer Erkältung zur Behebung des Wärmedefizites und zur Entgiftung über die Haut. Vorher möglichst Darmentleerung (warmer Einlauf):



Grippe – Sofortbehandlung

Durchführung:

Warmes Wasser 36°C–38°C soviel in die Badewanne einlassen, daß es im Sitzen bis Nabelhöhe reicht. Mit Bürste und Seife werden nun vom Badenden selbst (oder von einer Hilfsperson) alle unter Wasser befindlichen Körperteile, von den Zehen bis zur Kreuzbeingegend, intensiv gebürstet. Bei schlechtem Venenzustand sollen die Beine nur in Richtung zum Herzen hin zart gebürstet werden, ansonsten arbeitet man die Haut ständig nach beiden Richtungen hin durch, bis die Haut eine kräftige Rötung aufweist.

Nach 2–3 Minuten läßt man während 10–15 Minuten langsam heißes Wasser zulaufen. Die Temperatur wird solange langsam erhöht, wie es gut vertragen und noch als wohltuend empfunden wird (meist um 3–4°). Dabei bürstet man die Körperteile innerhalb des Bads weiterhin, steht dann auf und arbeitet den Körper nochmals gründlich feuchtwarm mit eingeseifter Bürste durch.

Schnelles Aufstehen ist wegen Schwindelgefahr zu vermeiden. Bei Schweißausbruch ist das Bad zu beenden. Feucht ins Bett legen und 30 Minuten nachschwitzen.

Lit.: Rauch E.: Bürstenhalbbad, Naturheilbehandlung der Erkältungs- und Infektionskrankheiten S.30–32. Haug Verlag Heidelberg 1967.

Krauss H.: Bürstenbad, Bäder mit besonderen mechanischen Reizen in: Krauss H.: Hydrotherapie S.93–94. G. Fischer Verlag Stuttgart 1990.

* * * * *

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!