



Grippale Infekte – Ganzheitlich Betrachtet

Was können wir vorbeugend tun?
Wie unterstützen wir unseren Körper während
einer Infektion?

Der Herbst wird in der TCM dem Element Metall, dem äußeren Faktor Trockenheit, dem Organ Lunge (Haut und Dickdarm) und dem psychischen Faktor Trauer und Abschied zugeordnet.

In dieser Jahreszeit belastet Trockenheit den Körper. Damit Haut und Schleimhäute trotz Heizungsluft widerstandsfähig bleiben, müssen sie gut befeuchtet werden. Die Lunge ist für unser Wei Qi (Abwehrenergie) verantwortlich.

Richtiges Atmen stärkt die Lunge. Dazu braucht es jedoch verschiedenen Atemtechniken. Im Qi Gong und Yoga wird deshalb immer auch der Atmung ein wichtiger Stellenwert eingeräumt, nur so kann der Körper Energie aufnehmen und diese über die Lunge (Der Akupunkturpunkt KG 17 ist unserer Energiedrehscheibe und befindet sich am Brustbein) im gesamten Organismus verteilt werden. Das stärkt unsere Abwehrkräfte. Dabei sollten unsere „Poren“ geschlossen bleiben, damit keine pathogenen Erreger wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Viren und Bakterien eindringen können. Das ist auch der Grund, warum man nach einem warmen Bad nicht sofort nach draußen gehen soll. Sauna, Infrarot und Fitnessclub sind sicher empfehlenswert, aber nur wenn anschließend genügend Zeit bleibt abzukühlen. Hilfreich sind auch säuerliche Säfte, Tees, Früchte. Sauer zieht zusammen und verschließt die Poren, bewahren die Säfte und befeuchten die Schleimhäute.

Wichtig ist jedoch dass man in der Vorbeugung eher Nahrungsmittel aus dem sauer-neutralen oder sauer-warmen Bereich wählt. Zu viele kalte Nahrungsmittel begünstigen das Eindringen von pathogenen Erregern. Schutz gegen pathogenen Wind bieten Tücher, Schals, Pashminas, Ponchos besonders der empfindliche Nackenbereich (dort befindet sich ja Gb 20 „Tor des Windes“) sollte geschützt werden. Aber auch um die Hüften gewickelt schützen sie den energetischen Funktionskreis von Niere/Blase.

Eine starke Lunge macht stark für den Winter.

Wenn es draußen kälter wird müssen wir achten dass nicht auch unsere Körper innerlich kalt sind.

Infrarotwärme erwärmt die Körperkerntemperatur und erwärmt uns von innen nach außen im Sinne einer milden Fiebertherapie. (Sauna erwärmt den Körper vor allem von außen). Auch die Ernährung hat einen wichtigen Stellenwert um uns innerlich aufzuwärmen und dadurch zu stärken.

Rohkost, Salate und kühlende Südfrüchte (Zitronen und Orangen) gehören in die Hitze des Sommers und haben in der Kälte nichts verloren. Stärken sie Ihre Mitte, also den Verdauungstrakt, der für ein stabiles Immunsystem enorm wichtig ist. Gekochte Speisen, kurz angebratenes Gemüse im Wok, Getreidegerichte, ein warme Frühstück mit getrockneten Früchten, Hirse und Honig, leicht säuerliche Nahrungsmittel (Oliven, Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Essig, Hagebutten...) wärmen und verschließen die Poren, so dass keine pathogenen Erreger eindringen können. Frisches Obst und Gemüse sollte nur nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag gegessen werden, Orangensaft am besten mit wärmenden Gewürzen im Punsch. Ingwertee tonisiert das Milz- und Lungen-Qi. Wenn unsere Lungen-Qi tonisiert wird, wird auch unsere Haut widerstandsfähig und hält Virusattacken leichter stand.

Vorbeugende Maßnahmen:

- ÿ Ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen
- ÿ regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- ÿ viel Wasser trinken 2-3 l
- ÿ Infrarotwärmetherapie 1 x wöchentlich
- ÿ Regelmäßige Nasenspülungen – Emser Nasenspülung
- ÿ Ausreichende Versorgung mit Vit. A, C, E, Selen, Zink
- ÿ Immunsstimulierende Kräuter

Zur Vorbeugung

- Ⓢ Selen forte 200 yg 1x1, Vitamin C Ester 675 mg 1x1 Zink 1x1
- Ⓢ Echinacea Urtinktur 3 x tgl. 10 gtt
- Ⓢ Kräutertee: Ingwer 15 g(ev. frisch), Eibisch 10 g, Hollunderblüten 20 g, Thymian 20 g, Zimtrinde 10g, Fenchel 20 g mit Honig süßen
- Ⓢ Rheishi 200 mg 2x1
- Ⓢ Paupereira 3x1 : Virenhemmer - wenn man besonderen Belastungen ausgesetzt ist

Wenn die Grippe/Bronchitis/Lungenentzündung ausgebrochen ist

- Ⓢ Beim ersten Anzeichen: 5 Kps. Andrographis (auf einmal) – Menschen mit geringem Körpergewicht und Kinder entsprechend weniger - am nächsten Morgen 3 Kps. Andrographis auf einmal – dann jeweils mittags und abends eine bis Hitze abgeklungen ist Buxbaum UT: antivirale Wirkung 3 x 15 gtt (Kinder 3-10 gtt je nach Größe) Erkältungstee: Lindenblüten 20g, Hollerblüten 20g, Lungenkraut 15g, Thymian15g, Eibisch10g , Ingwer 10g
- Ⓢ Bei Fieber: Silberweide UT: enthält Salicylsäure (wie Aspirin) jedoch mit breiterem Wirkspektrum und ohne NW
- Ⓢ Bei Husten: Pfefferminze UT: löst erleichtert, beruhigt, anregend-durchwärmend Kräutertee um Auswurf zu fördern: Anis 10g, Salbei 15g, Thymian20g, Fenchel 15g
- Ⓢ Bei Reizhusten: Stiefmütterchen UT: lindert, beruhigt Kräutertee: Eibischwurzel 10 g, Isländisches Moos 10g, Malven 20 g, Spitzwegerich 20 g, Thymian 20 g mit Honig süßen
- Ⓢ Bei Angina und Halsschmerzen: Salbei UT: entzündungshemmend, beruhigend Kräutertee zum Gurgeln und Trinken: Salbei, Kamille, Ringelblume (Gurgellösung: ¼ l Wasser + ½ TL Salz+ 10 gtt Thymianöl + 10 gtt Salbeitinktur) Emser Pastillen
- Ⓢ Bei Schupfen: Emser Nasentropfen und Nasenspülung bei Schnupfen
- Ⓢ Als natürliches Antibiotikum: Immun-Neem: Das Antibiotika Indiens – antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend 3 x1 Kps. über die Erkrankung hinaus
- Ⓢ Vitamine und Spurenelemente: Braucht unser Immunsystem Vitamin C Ester 675 mg - akut alle 3 Stunden 2 Kapseln - später 2 x1 Kps. tgl. Zink forte – am Abend 2 Kps. Selen forte 1x1 morgens
- Ⓢ Dampfbäder und Inhalationen: Wasser in einen Topf, 3 EL Meersalz, 1 EL Thymian oder 10 Tropfen Thymianöl, 1 EL Salbei, 1 EL Kamille 3-mal tgl. inhalieren – wirkt abschwellend und schleimlösend

Alles Gute und viel Erfolg in der Abwehr der Viren und Bakterien



Parainfluenzavirus

Ihre Hausapotheke:

- Ⓢ Andrographis 400 mg Kps, Immun Neem Kps.,
- Ⓢ Urtinkturen: Buxbaum, Silberweide, Pfefferminze, Salbei, Stiefmütterchen Dosierung: 3 x 15 gtt (Kinder 3-10 gtt je nach Größe)
- Ⓢ Vitamin C Ester 675 mg, Zink Gluconat und Na-Selenit 200 yg
- Ⓢ Äthärische Öle: Thymianöl, Salbeiöl Emser Nasentropfen (Meersalz)
- Ⓢ Tees: Erkältungstee, Salbeitee, Thymiante

Die erwähnten Präparate können sie telefonisch oder per Mail über die Praxis beziehen

Einiges erhalten sie auch in Kräuterhandlungen, Drogerien und in ihrer Apotheke.

Diese Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Diagnose. Bei Verschlechterung der Symptomatik, suchen sie bitte ihren Hausarzt auf. In manchen Fällen kann auch ein Antibiotikum, oder eine andere schulmedizinische Therapie nötig sein.