

Vorbeugen und Heilen bei Erkältungskrankheiten und Grippe

Dieses Dokument enthält natur- und volksheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten, die eine Linderung von Beschwerden bewirken können. Entscheiden Sie selbst, welche Sie anwenden. Seien Sie vorsichtig mit Diagnosen; viele Erkrankungen zeigen Symptome, die unterschiedliche Schlüsse zulassen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall den Arzt oder Heilpraktiker.

I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Die Grippe (Influenza)	2
Die Erkältung (grippaler Infekt)	2
Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe und Erkältung	2
Hygiene	2
Ernährung und Abwehr	3
So pflegen Sie Ihr Immunsystem	3
Massnahmen bei Grippe	4
Darmpflege	4
Fasten	4
Viel trinken	4
Fieber ist sinnvoll	4
Wenn das Fieber nicht eintreten will:	4
Wenn das Fieber nach 2 bis 3 Tagen nicht sinkt:	5
Massnahmen bei Erkältung	5
Bei ersten Anzeichen	5
Heilung	5
Weitere Tipps	6

Die Grippe (Influenza)

Die echte Grippe wird von Influenza-Viren verursacht und breitet sich bei uns normalerweise zwischen Dezember und April aus. Im Gegensatz zu einer Erkältung sind Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Halsweh bei einer Grippe begleitet von meist plötzlich und heftig auftretenden Symptomen wie hohem Fieber, Schüttelfrost, Schweissausbrüchen, starken Kopf- und Gliederschmerzen, trockenem Reizhusten und einem roten Rachen.

Influenza beginnt selten schleichend mit Triefnase, Schnupfen und Husten, sondern das Fieber steigt rasch an und bleibt einige Tage richtig hoch, so um die 39 Grad. Grippekranke fühlen sich matt und sehr müde, sind licht- und lärmempfindlich. Die Krankheit dauert eine bis zwei Wochen.

Eine Impfung ist möglich, aber aus ganzheitlicher Sicht fragwürdig. Wenn Sie mitten im Leben stehen und nicht einer Risikogruppe angehören (Säuglinge, Kinder, ältere, durch andere Krankheiten geschwächte oder immunschwache Personen) und auf eine Impfung verzichten wollen, können Sie die hier aufgeführten naturheilkundlichen Methoden anwenden.

Die Erkältung (grippaler Infekt)

Die Erkältung ist eine ansteckende, entzündliche Virusinfektion der oberen Atemwege mit grippeähnlichen Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, Mattigkeit und eventuell mit leichtem Fieber. Eine Erkältung wird durch Viren übertragen. Wegen der grossen Vielfalt der Erreger ist eine Impfung nicht möglich.

Mit Kälte hat eine Erkältung kaum etwas zu tun. Die kalte Luft greift allenfalls unser Immunsystem an, wodurch Viren und Bakterien eher angreifen können. Sie verbreiten sich in beheizten und ungelüfteten Räumen, in denen wir uns im Winter vermehrt aufhalten, besonders schnell.

Das frösteln, das wir zu Beginn einer Erkältung verspüren, ist das erste Symptom, nicht die Ursache der Erkrankung.

Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe und Erkältung

Hygiene

Grippe und Erkältung werden durch Kontakt- oder Tröpfcheninfektionen übertragen.

Bei einer Temperatur von 20°C können Grippeviren bis zu acht Stunden ausserhalb des menschlichen Körpers überleben, in einer feuchten Umgebung sogar bis zu vier Tage. In der Kälte, vor allem bei Minusgraden, sind sie fast unsterblich. Nur Hitze macht sie schnell unschädlich; bei 60°C sterben sie nach etwa 30 Minuten.

Man kann sich also nicht nur anstecken, indem man infizierten Personen die Hand schüttelt, sondern auch durch das Anfassen von Gegenständen, die zuvor von einer infizierten Person berührt wurden. Wischt man sich danach durchs eigene Gesicht, hat man den ungebetenen Gast bereits bei sich.

Die Gefahr einer Kontaktinfektion können Sie minimieren, indem Sie grössere Menschenansammlungen meiden und auf gute Händehygiene achten. Waschen Sie die Hände immer mit Seife, sonst können die Viren darauf überleben.

Eine weitere Gefahr geht von der Tröpfcheninfektion aus. Eine Ansteckung kann bereits durch die Atemluft einer infizierten Person, die mikroskopisch kleine Tröpfchen an die Umgebung abgibt, erfolgen. Ebenso beim Sprechen, Niesen und Husten durch Vernebelung keimhaltiger Sekrete der Atemwege.

Ernährung und Abwehr

Eine gesunde Ernährung und genügend Vitamine sorgen für ein starkes Immunsystem, welches die beste Voraussetzung für eine erkältungs- und grippefreie Zeit ist. Doch nicht alles, was die Pharmaindustrie bereithält, ist nötig oder sinnvoll. Zur Vorsorge braucht es keine Multivitaminpräparate; gesundes Gemüse und Obst aus dem Biolandbau ist schmackhafter und lustvoller zuzubereiten. Für Eilige gibt es im Reformhandel auch 100% reine Direktsäfte aus Gemüsen und Früchten.

So pflegen Sie Ihr Immunsystem

- Sauna und Wechselduschen.
- Kneipp-Techniken: Wickel, Bäder, Güsse.
- ansteigende Fussbäder mit Heublumen oder Thymian
- Kopfdämpfe, vor allem mit Eukalyptus
- warmes Fussbad mit Senfmehl: Pro Liter Badewasser 3 gr. schwarzes Senfmehl in wenig Wasser verrühren und dem ca. 37°C warmen Badewasser beifügen. Während des Bades die Beine spüren und beobachten. Wenn eine prickelnde Erwärmung spürbar ist oder sich die Beine rot verfärben, ist der erwünschte Effekt eingetreten. Die Badezeit ist je nach Empfindlichkeit sehr unterschiedlich. 5 Minuten dürfen es schon sein, aber nicht länger als 20 Minuten. Beenden Sie das Senfbad lieber zu früh als zu spät. Auch wenn es im Moment noch erträglich scheint, kann die Haut schon leicht verbrannt sein. Nach dem Bad wird das Badewasser abgeduscht und die Haut mit einer guten Pflegecreme (Kamille, Lavendel oder Ringelblume) eingerieben.
- Echinacea-Tinktur: 3x täglich 20 Tropfen einnehmen.
- Oft Meerrettich, Knoblauch und Ingwer essen, letzterer lässt sich auch gut als Teebestandteil verwenden.
- Vitamin C stimuliert die Immunabwehr. Sehr viel Vitamin C enthalten Sanddorn, Hagebutten, Acerola-Kirschen und verschiedenste Gemüse, im Winter vor allem Kohl und rohes Sauerkraut, alles möglichst in Bio-Qualität.
- Holunderbeersaft ist ein schmackhaftes vitaminreiches Getränk aus den Beeren des schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*). Er weist einen hohen Gehalt an Vitamin A, B und C sowie an Kalium auf.

Auf die Schnelle kauft man ihn im Reformhandel; man kann ihn aber zur Erntezeit auch selber herstellen: Die Dolden mit lauwarmem Wasser abspülen, die Beeren in einen Topf geben und leicht zerquetschen, damit etwas Saft austritt. Langsam erhitzen und zum Kochen bringen. Die Brühe durch ein grosses Sieb geben, den Saft beiseite stellen und den Fruchtkuchen zum Abtropfen über Nacht in ein Sehtuch geben. Am nächsten Tag wird der Saft mit 300-400 gr. Zucker pro Liter aufgekocht, gut abgeschäumt und kochend heiss in vorgewärmte (Bügel-) Flaschen abgefüllt, die sofort gut verschlossen werden. Kühl aufbewahrt ist der Saft mindestens ein Jahr haltbar.

Massnahmen bei Grippe

Darmpflege

Je nach Alter und Konstitution: Drucklose Einläufe mit einem Irrigator und körperwarmem Wasser. In Abständen von zwei bis drei Stunden (aber nicht mehr als 3x) wiederholen. Wenn das Fieber sinkt, aufhören. Bei Durchfall nicht durchführen.

Fasten

Eine Grippe ist eine gute Gelegenheit, zu fasten: Das geht jetzt fast umsonst, denn bei einer Grippe werden Sie sowieso keine Nahrung zu sich nehmen wollen. Am ersten Tag mit "F.X.-Passagesalz" (bei Kindern mit Milchzucker) abführen. Anwendung und Alternativen dazu lesen Sie bitte auf der Praxiswebsite bei "Naturheilkunde - Fasten - Darmreinigung". Achten Sie danach auf einen sorgfältigen Kostaufbau.

Viel trinken

Täglich 2 bis 3 Liter schweisstreibenden Tee (Holunderblüten, Lindenblüten) oder verdünnte Säfte für die Vitamin-Zufuhr trinken (z.B. frisch gepresster Zitronen-, Grapefruit-, Orangensaft, Cassis- oder Sanddornsaft) trinken.

Auch Tees mit Thymian, Kamille, Salbei, Hagebutten und Weidenrinde sind empfehlenswert zum Trinken und für die Mundpflege (ausspülen und gurgeln)

Bei kleinen Kindern kann versucht werden, Obstbrei zu geben.

Fieber ist sinnvoll

Als bewährtes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten oder Grippe gilt die Anwendung von Wärme, weil Viren in der Hitze zu Grunde gehen. Die probateste Art, dem Körper schnell Wärme zuzuführen, sind ansteigende Bäder. Besonders effizient ist dabei das ansteigende Bürstenhalbbad.

Wenn das Fieber nicht eintreten will:

beim Frösteln, Beginn einer Erkältung ohne Fieber oder wenn man schlecht Fieber bekommt: Ein ansteigendes Bürstenhalbbad durchführen (vorher möglichst Darmentleerung und ein warmer Einlauf)

So wird das ansteigende Bürstenhalbbad durchgeführt: Das Bett mit einem Molton bedecken und warme Decken bereithalten. In die Badewanne warmes Wasser 37°C - 38°C einlaufen lassen, soviel, dass es im Sitzen bis zur Nabelhöhe reicht. Mit einer nicht zu weichen Bürste 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 und nicht direkt auf den Venen gebürstet werden, ansonsten arbeitet man die Haut ständig nach beiden Richtungen hin durch, bis sie eine kräftige Rötung aufweist. Nach zwei bis drei Minuten lässt man langsam heisses Wasser zulaufen, so dass der Wasserspiegel gleich bleibt. 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 der Bürste durch. Vorsicht: Schnelles Aufstehen ist wegen Schwindelgefahr zu vermeiden. Bei Schweissausbruch sollte das Bad sofort beendet werden. Feucht ins Bett legen und mindestens 30 Minuten nachschwitzen.

Wenn das Fieber nach 2 bis 3 Tagen nicht sinkt:

Essigsocken oder kalte Ganzkörper-Serien-Waschungen mit Waschhandschuh im Bett (oder kurz zum Waschbecken) alle halbe Stunde und danach nicht abtrocknen, sondern feucht ins Bett. Nach einem Schweissausbruch sinkt dann das Fieber.

Massnahmen bei Erkältung

Bei ersten Anzeichen

- **Der ultimative Erkältungs-Tee:** Mit diesem Tee lässt sich eine beginnende Erkältungskrankheit oft abblocken. Es ist wichtig, dass er bei den ersten Anzeichen - sehr oft sind dies deutlich spürbare Halsschmerzen - sofort zubereitet und frisch getrunken wird.
2 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer fünf Minuten in 250 ml Wasser kochen oder heiss an-giessen. Absieben, in ein Glas schütten, 2 bis 4 Teelöffel Apfelessig (oder frisch gepressten Zitronensaft) dazugeben. Erst wenn der Tee auf Trinktemperatur abgekühlt ist, 1 bis 2 Teelöffel Honig dazugeben. Mit diesem Tee gurgeln und ihn dann in vielen, ganz kleinen Schlucken trinken. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Der Vorgang sollte 5 bis 10 Minuten dauern. Mehrmals täglich anwenden. Man kann auch eine grössere Menge zu-bereiten und ihn dann jeweils vor dem Genuss leicht aufwärmen. Um den Honig nicht zu schädigen, nicht über 40°C erwärmen. Wenn es die Umwelt erträgt, kann auch noch eine kleine Knoblauchzehe (roh, unzerkaut) dazu eingenommen werden.
- Grippe-Grog: 1 Teil Holunderbeeren-Presssaft, 2-3 Teile Wasser, 1-2 Gewürznelken erhitzen, aber nicht kochen. Abkühlen lassen. Wenn die Trinktemperatur erreicht wurde, mit einen Teelöffel Honig süssen. Wer schon leicht angeschlagen ist, sollte keinen Alkohol dazugeben.
- Schüsslersalz 3 (Ferrum phosphoricum) D6 während einer Stunde alle 10 Minuten 4 Tabletten unter der Zunge zerreiben.

Heilung

Der Schleim muss raus! Schneuzen und Niesen ohne Hemmungen! Wer «nach innen» niest oder den Schleim hochzieht, pumpt ihn in die Neben- und Stirnhöhlen, wo er zu Entzündungen führen kann. Gönnen Sie sich viel Schlaf und achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr.

Äusserlich

- Kopfdampf mit dem ätherischen Öl des Eukalyptus.
- Bei Husten und Schnupfen oder wenn die Schleimhäute entzündet sind: Einreibung von Brust und Rücken mit dem «Essig der 4 Diebe».
- Brustwickel mit heissen Kartoffeln.
- Zwiebelbreiaufgabe: fein gehackte Zwiebeln mit wenig Salz und etwas Wasser vermischen und auf ein Stück Gaze (Babywindel) geben. Zu einer Packung einschlagen und im Liegen für etwa 20 Minuten auf Brust oder Gesicht auflegen.
- Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung. Diese ist als Fertigprodukt in der Apotheke erhältlich. Man kann sie aber auch einfach selber herstellen: 9 Gramm Kochsalz (ca. 2 gestrichene Teelöffel) auf einen Liter warmes Wasser ergibt die richtige Konzentration

(0.9%). Test: Die Lösung sollte wie Tränenflüssigkeit schmecken. Unbedingt auf vollständige Auflösung achten, denn Salzkristalle in der Lösung brennen auf der Schleimhaut! Sehr effizient ist eine Nasenspülkanne, wie sie Yogis für die morgendliche Reinigung verwenden. Damit kann die Lösung bei seitlich geneigtem Kopf bequem in das obere Nasenloch gegossen werden, bis sie zum unteren wieder hinausläuft.

Innerlich

- Teemischung bei Grippe-ähnlichen Beschwerden: Lassen sie sich vom Drogeristen je 20 gr. folgender Drogen mischen: Mädesüssblüten (fiebersenkend, entzündungshemmend), Lindenblüten, Holunderblüten (schweisstreibend), Weissdornblätter und -blüten (unterstützt das Herz), und Schafgarbenkraut (Bittermittel, unterstützt Herz, Leber und Immunsystem). Auch Thymiankraut und Hagebuttenschalen machen sich gut in einem solchen Tee. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse heissem Wasser übergiessen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 3-4 Tassen täglich, Bettruhe! Achtung: **Bei Schwangerschaft auf Mädesüss verzichten!**
- Fruchtsäfte für die Vitamin C Zufuhr (z.B. frisch gepressten Saft aus Cassis, Grapefruit, Orangen, Sanddorn, Zitronen etc.)
- Meerrettich-Honig: Meerrettich enthält Senföle, die nachweislich gegen jene Bakterien, Pilze und Viren wirken, die z.B. Atem- und Harnwegsinfekte verursachen können. Die scharfen Öle regen auch das Immunsystem an: Ein Stück Meerrettichwurzel waschen, schälen und fein reiben, in ein fest schliessendes Glas geben, mit der gleichen Menge Honig bedecken und einige Stunden ziehen lassen. Den Honig teelöffelweise Morgens und Abends einnehmen. Putzt Hals und Rachen richtig durch! Kitzelt beim Ausatmen auch die Nase frei, will heissen, erzeugt einen Niesreiz, der die Nase befreit.
- Zwiebeln als Hustensirup: 2 Zwiebeln sehr fein hacken und mit 2 Esslöffel Honig gut vermischen. 2 Stunden ziehen lassen, absieben und mehrmals täglich teelöffelweise einnehmen.
- 1 Knoblauchzehe sehr fein hacken, mit einem Teelöffel Honig vermischen und sofort essen.
- Gurgeln mit 2 dl Wasser, 2 Teelöffel Honig und 3 Teelöffel Apfelessig.
- Gurgeln mit 1 Esslöffel einfachem «Essig der 4 Diebe» (Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin in Essig ausgezogen, weitere Rezepturen finden Sie auf der Website) auf ein halbes Glas warmes Wasser.

Weitere Tipps

Auf der Irchelpraxis-Website gibt es noch viele weitere Tipps, die bei einer Erkältung oder Grippe hilfreich sind. Sehr wohltuend ist z.B. der **Kopfdampf** vor allem mit Eukalyptus oder auch die Reinigung der oberen Atemwege mit einer **Nasenspülung**. Diese Methoden sind ausführlich beschrieben. Ein bisschen weiter weg vom Kopf, aber auch sehr effizient sind **Fussbäder**, vor allem das ansteigende oder das Wechselbad oder auch die kneipp'schen **Kaltwassergüsse**. Sie finden hier auch detaillierte Informationen zum **Fasten** und einzelne **Rezepturen**; z.B. für den Essig der 4 Diebe.