

Mit Naturheilkunde das Immunsystem stärken:

Aktuell und wie auch jedes Jahr, ist es sinnvoll, das eigene Immunsystem zu stärken. Gerade die Naturheilkunde hat hierzu vielfältige erprobte Mittel und Behandlungen anzubieten.

Hier finden Sie Tipps der Heilpraktiker Tübingen e.V. zur Prävention in folgenden Gebieten:

1. Physikalische Therapie	Seite 1
2. Allgemeine Tipps, Lifestyle, Ernährung	Seite 1
3. Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Nahrungsergänzungsmittel	Seite 2
4. Darmsanierung	Seite 4
5. Europäische und internationale Kräuterheilkunde, Aromatherapie	Seite 4
6. Biochemische Hintergründe, Verhinderung der Eskalation der Entzündungsreaktion	Seite 5
7. Energetische Balance	Seite 6
8. Traditionelle Chinesische Medizin	Seite 6
9. Homöopathie	Seite 10
10. Aktuelle homöopathische Prophylaxe	Seite 11

1) Physikalische Therapien:

- Körper v.a. Hals, Ohren, Füße bei kaltem Wetter warm halten, zum Aufwärmen heiße Bäder,
- Zur Abhärtung: Wechselduschen, kalte Kniegüsse, Kneippgänge und Sauna,
- Bürstenabreibungen der Haut v.a. Kopf, Nacken- und Brustregion, stimuliert Lymphfluss

2) Allgemeine Tipps, Lifestyle, Ernährung:

- **Kontakte** gemäß der offiziellen Anweisungen reduzieren, regelmäßig Hände waschen, Hand geben vermeiden, Kleidung 72 Stunden auslüften.
- Heizungsluft trocknet die **Schleimhäute** aus, trockene Schleimhäute begünstigen Virusinfekte. Hilfreich sind: Raumbefeuchter, Nasendusche, Mundspülung, mit Salzwasser, Salbeitee etc. Gurgeln, oft und genug trinken: stilles Wasser, Tee, heißes Wasser.
- Nicht **rauchen** entlastet die Atemwege. Super Gelegenheit, jetzt **aufzuhören!**
- **Bewegung** besonders an frischer Luft tut gut und hilft gegen Stagnation, „Waldbaden“. Studien aus Japan zeigen, dass dies einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat.
- Ausreichend **Schlaf**, am besten 1 Stunde mehr als sonst.
- Gesunder Umgang mit **Stress**, beinhaltet auch emotionalen Stress, wie **Ängste**, Ohnmacht. Viele Studien, u.a. aus der Psychoimmunologie zeigen, dass insbesondere chronischer Stress die Funktion des Immunsystems beeinträchtigt. Hilfreich ist Erdung, Präsenz und Entspannung durch Meditation, Singen, Summen, Klangmassage, Atemübungen, Yoga, Qigong, Klopfakupressur, schnelle Augenbewegungen (EMDR, Wing Wave etc.), Körpertherapieformen mit Bewegung, Atmen oder Berührung und diverse Entspannungstechniken, um der generalisierten Angst und Unruhe zu begegnen.

- **Elektrosmog** reduzieren, WiFi und WLAN erhöht den Calcium-Einstrom in die Zellen um das 1000-fache, es besteht der begründete Verdacht, dass erhöhte Belastung nicht nur eine viral bedingte Lungenentzündung erheblich verschlechtert.
- **Aus Sicht der TCM: Stärkung der Mitte durch gemäßigten Medienkonsum**
Da eine wichtige Funktion der Mitte nicht nur das Verdauen von Nahrung, sondern auch von **Informationen** ist, sollte auf zu viel Informationen verzichtet werden und beispielsweise der Medienkonsum eingeschränkt werden (**Nur so viel Infos, wie auch „verdaut“ werden kann.**)
- **vitalstoffreiche Ernährung:**
 - Viel Gemüse, aber auch Obst, Rohkost, Samen, Sprossen, Keimlinge, Pilze und Kräuter.
 - Bitte ernähren Sie sich jetzt aus Angst vor dem Rausgehen nicht allein von Nudeln und Konserven u.ä..
 - **Aus Sicht der TCM: Stärkung der Mitte durch Ernährung** (s.u. TCM Tipps ausführlich)
 - **meiden:** Zucker, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, energetisch kalte Nahrungsmittel wie Südfrüchte, Eis, Gurken, Tiefkühlkost
 - Insbesondere schleimbildende Nahrungsmittel meiden (Milchprodukte)!
 - **Mitte stärkend:** Viel Gekochtes, gedünstetes Gemüse und Obst essen, gekochtes Getreide wie Hirse, Reis, Suppen insbesondere lang gekochte Kraftsuppen mit Hühnchen oder Rind
 - Daneben kann die Mitte auch mit Akupunktur / Akupressur und Kräutertherapie gestärkt werden.

3) Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Nahrungsergänzungsmittel:

- Viele Menschen haben einen Mangel an Vitalstoffen.
- Wichtige Vitalstoffe für das Immunsystem sind Vitamin C, Vitamin D und Zink, aber auch Eisen, Magnesium und Jod.
- Zur Stärkung von Körper und Abwehrkraft lässt man am besten genau untersuchen, ob ein Mangel vorliegt, um ihn gezielt mit Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen. Dies können Sie über einen Arzt oder Heilpraktiker ihrer Wahl in einem Labor machen lassen.
 - **Vitamin C** (Ascorbinsäure)
wasserlösliches Vitamin, hitzeinstabil
Antioxidationsmittel, E300,301,302,303,304, 315, 316
Empfehlung DGE: in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht: ca. 100mg/Tag)*
* Anmerkung: Zur Stärkung des Immunsystems sind deutlich höhere Dosierung sinnvoll, z.B. bis 2g gepuffertes Vitamin C hochdosiert (aktuelle Erkenntnisse aus China zeigen, dass hochdosiertes Vitamin C einen positiven Effekt hat nicht nur in Prävention sondern auch bei der Behandlung).
Nahrungsmittel, besonders reich an Vitamin C: (in mg pro 100mg Nahrungsmittel)
Acerola (1700), Hagebutte (1250), Sanddorn (500), schwarze Johannisbeere (189), Paprika (140), Kiwi (121), Zitrone (53)
Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Vitamin-C-Gehalt_von_Lebensmitteln
Auch Vitamin C Infusionen können sinnvoll sein.

- **Zink:**

Empfehlung DGE: Frauen: 8mg, Männer: 14mg

Nahrungsmittel, besonders reich an Zink: (in mg pro 100g Nahrungsmittel):

Auster (85), Mohn (10), Sesam (7,8), Kürbiskerne (7)

Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Zink-Gehalt_von_Lebensmitteln

21% der Frauen und 32 % der Männer in Deutschland erreichen laut der nationalen Verzehrstudie diese Werte nicht. Bei Männern zwischen 65 und 80 weisen 44% einen Mangel auf. Zink hemmt die Virusmehrung in den Schleimhäuten. Zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen werden 15-25mg pro Tag (bei Kindern 5-10mg) empfohlen, im Falle eines Infektes Zink-Lutschtabletten langsam vergehen lassen, 5-6mal täglich 10mg Zink als Zinksulfat oder -acetat ab den ersten Symptomen einnehmen. Zusätzlich empfiehlt sich Vitamin C.

Quelle: Uwe Gröber, „Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel“, Südwest, 2019

- **Vitamin D3**

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt als auch vom Menschen selbst durch UVB-Lichtexposition (Sonnenbestrahlung) gebildet wird. Die Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln reicht nicht aus, um den Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese zu erreichen, der die gewünschte Versorgung (25-Hydroxyvitamin-D-Serumkonzentration) in Höhe von mindestens 50 nmol/l sicherstellt. Besonders im Winter kann die Einnahme eines Vitamin D-Präparates sinnvoll sein.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Der Gesamttagesbedarf an Vitamin D beträgt nach Uwe Gröber („Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel“, Südwest, 2019) 40 bis 60 IE pro kg Körpergewicht, also bei 50 kg Gewicht 2000-3000 IE, bei 75 kg 3000-4500 IE, bei 100kg 4000-6000 IE. Bei Allergien, Asthma, Erkältung, grippalen Infekten, Bluthochdruck, Diabetes, zur Osteoporose-Vorbeugung 50-70 IE/kg, bei entzündlichen Darmerkrankungen und Krebs 60-80, bei MS auch eine ärztlich kontrollierte Hochdosistherapie. **Faustregel:** Steht die Sonne so tief am Himmel, dass ihr Schatten länger ist als Sie selbst (45 Grad), ist die Sonneneinstrahlung so schwach, dass kein Vitamin D in der Haut gebildet werden kann..

*Anm.: Der Vitamin D- Spiegel sollte beim Arzt/ Heilpraktiker getestet werden und auf Grundlage des Wertes die individuelle Dosierung der Anfangs- und Erhaltungsdosis bestimmt werden. Bei Mangel ist häufig zu Beginn eine hochdosierte Einnahme erforderlich, einige Therapeuten raten, es dann in Kombination mit Vitamin K2 als MK7 einzunehmen.

Nahrungsmittel, reich an Vitamin D (in µg/100g Nahrungsmittel):

Leber Seeteufel (318), Forelle (22), Lachs (18), Hering (18)

Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Vitamin-D-Gehalt_von_Lebensmitteln

- **Weitere sinnvolle Ergänzungen:** Omega-3-Fettsäuren, Traubenkernextrakt OPC, Kurkuma, Vitamin A (Vorsicht, Vitamin A nicht überdosieren!)

4) Darmsanierung - Mikrobiom stärken

- Für den gesunden Darm können Sie über Ernährung viel tun, mit viel Gemüse, Ballaststoffen, Fermentiertem.
- Oft braucht es aber auch eine maßgeschneiderte Kur bestehend aus:
 - bei erhöhtem Stuhl-pH eine pH- bzw. **Millieu**-Optimierung,
 - bei nachgewiesener Fehlbesiedlung **Aufräumen** der Fäulnisbakterien oder Gärungsbakterien mit speziellen Myrrhe-, Oregano- etc. Präparaten
 - Gezieltes Auffüllen der fehlenden Milchsäure-**Bakterien** (nicht ohne Test!) durch Pro- und Präbiotika für die Darm- und ggf. auch für die **Mundflora**.
 - ggf. mit Dickdarmreinigung mit warmem Wasser (**Colon-Hydro-Therapie**)
- 90% des sekretorischen **Immunglobulins A** wird im Darm gebildet. Es schützt als vorderste Linie der Infektabwehr alle unsere Schleimhäute, auch die der Lunge. Im Stuhl kann man untersuchen, ob Sie es ausreichend bilden. Bei zu geringer Bildung kann man **Extrakte** von Escherichia coli oder Enterococcus faecalis einnehmen. Ihr Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker berät Sie gerne.

5) Europäische und internationale Kräuterheilkunde, Aromatherapie

Pflanzenheilkunde zur Immunstärkung:

Auch lässt sich das Immunsystem stärken mit Heilkräutern wie Zistrose, Ingwer, Bohnenkraut, Tulsi – indischem Basilikum, Wasserdost, Echinacea, Eleuterococcus, Kaplandpealargonie u.v.m.

Aromatherapie:

Einreiben oder Inhalieren mit Eukalyptus, Anis, Fichtennadel-, Kiefernadel-, Teebaum-, Minzöl, Kampfer

→ lindert Beschwerden einer Erkältung, fördert Auswurf bei produktivem Husten

Eine besonders starke **antivirale Wirkung zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen** haben folgende ätherische Öle:*

Eukalyptus, Teebaumöl, Niaouli, Limette, Zimtblätter, Nelke, Rosmarin, Thymian, Frankincense, Myrrte, Kalmegh (Andrographis paniculata), die „Indische Echinacea“ oder König der Bitterkräuter und einjähriger Beifuß (Artemisia annua).

Als Massageöl 30Trp ätherischer Öle in 30ml Öl

Als Parfümöl 1:1 mit Basisöl mischen und 1 Tropfen unterhalb der Nasenlöcher auftragen

*Quelle: Heiner Frühauf, PhD, Lac

Zur innerlichen Anwendung von Aromatherapeutica wenden Sie sich bitte an eine Fachperson.

Tipps aus der westlichen Phytotherapie bei Erkältungen:

- **Kamille:** wirksam gegen Entzündung im Rachen (Inhalieren, Gurgeln)
- **Salbei, Thymian, Spitzwegerich, Huflattich, Odermennig:** lindern Halsschmerzen, Heiserkeit
- **Lindenblüten, Holunderblüten:** schweißtreibend, besonders wirksam zu Beginn einer Erkältung
- **Mädesüßblüten:** lindern Kopf- und Gliederschmerzen
- **Eukalyptus:** entzündungshemmend, schleimlösend, entkrampfend
- **Malve, Eibischwurzel, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Lungenkraut:** bei trockenem Reizhusten, schützender Film über Schleimhäute
- **Efeublätter, Primel, Thymian:** auswurfördernde, schleimlösende Expektoranzien (Hustensäfte, -tropfen)
- **Echinacea (roter Sonnenhut), Umckaloabo:** Steigerung der körpereigenen Immunabwehr (nur in akuter Phase, keine Langzeittherapie)
- **Meerrettichwurzel (frisch gerieben):** sekretlösend, antibakteriell, Nasenwege werden frei
- **Rettichsaft mit Honig:** Schwarzen Rettich teilweise aushöhlen u. mit Honig füllen, nach einem Tag Saft löffelweise trinken
- **Zistrose, Melisse, Knoblauch, Holunderbeeren u.a.:** antiviral wirkende Heilkräuter
- **Heißer Holunderbeerensaft mit Honig:** tut bei jeder Erkältung gut, stärkt Abwehrkräfte
- **Propolis:** Antibiotische Wirkung, entzündungshemmend, Immunsystem stärkend, antioxidativer Effekt, auch zum Gurgeln.

Aber auch hier lassen Sie sich bitte von einem Kundigen der Kräuterheilkunde, Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker/in, beraten. Man kann auch hier das Falsche oder zu viel nehmen. Zu viel Senföle können z.B. die Magenschleimhaut reizen.

6) Biochemische Hintergründe, Verhinderung der Eskalation der Entzündungsreaktion

Furine

Furine ermöglichen den Viren das Andocken an die Zellwände der Schleimhäute, als Antifurin wirken: Vitamin C, Andrographis, der „König der Bitterstoffe“, Artemisia annua (und das davon abgeleitete Chloroquin). Ohne Andocken keine Cytokoninstürme, die eine Eskalation von Lungenerkrankungen zur Folge haben.

Melatonin

Melatonin wirkt unterbindet als sog. Scavenger den Calcium-Einstrom, der zu Eskalation der Entzündungsreaktion führt.

Der Körper bildet das entspannende Melatonin im Laufe des Tages. Dies wird behindert durch: Elektrosmog, Blaulicht am Abend (Bildschirme, helles Kunstlicht), Kaffeekonsum und Stress. Dies führt nicht nur zu Schlafstörungen, sondern auch evtl. zur Entgleisung einer Infektion.

Frauen im letzten Drittel der Schwangerschaft und Baby haben einen sehr hohen Melatoninspiegel und sind daher deutlich weniger anfällig für massive Lungenerkrankungen.

NO, Stickstoffmonoxid

Bei der Eskalation der Entzündungsreaktion spielt in den Zellen das sogenannte Inflammasom eine wichtige Rolle. NO, ein wichtiger Botenstoff des Körpers, hemmt die Aktivität des Inflammasomes. NO können wir durch ganz einfache Weise steigern, durch Summen bei geschlossenen Lippen erhöht sich der NO-Gehalt um über das 15-fache in der Mundhöhle und den Nasennebenhöhlen, den Eintrittspforten für virale Infektionen der Atemwege. Summen Sie also einfach mehrfach am Tag vor sich hin, das verbessert auch die Stimmung und stützt so zusätzlich das Immunsystem.

Quelle: Dr. med. Klinghardt, <https://www.youtube.com/watch?v=fgj-VT5iVh0&feature=youtu.be>

7) Energetische Balance

Wichtig für unsere Gesunderhaltung ist vor allem auch die Balance der Körper-Energien. Die Traditionelle Medizin von China, Japan, Indien und Tibet kennt hier seit Jahrtausenden die Energiebahnen oder Meridiane. Wir können den Energiefluss in den Bahnen anregen und regulieren durch Dehnen, Klopfen, Massieren, Wärme oder andere physikalische Reize. Wir können die Energiebahnen mit einem Chi-Besen abklopfen, mit einem Igelball abrollen oder Qigong, Tai Chi, Tao Yoga und Yoga etc. praktizieren, wir können uns eine Behandlung gönnen mit Akupunktur, Ohrakupunktur, Akupressur, Moxa, Elektro- oder Lichtakupunktur, Shiatsu oder Meridianmassage.

8) Traditionelle Chinesische Medizin, TCM

- Atemübungen, Qigong, Meditation
- Stress meiden

Spezielle Ernährungstipps aus der TCM zur Stärkung des Immunsystems:

- Ernährung für Darmgesundheit und nach den fünf Elementen
- Scharfe Nahrungsmittel in moderaten Mengen (Ingwer, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zimt, Zwiebeln, Lauch, Rettich)
- Zuckerkonsum reduzieren (schwächt Mitte!) Alternativen: Ahornsirup, Honig, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, keine künstlichen Süßungsmittel
- Bewusstes, regelmäßiges Essen v.a. Nahrung, die energetisch neutral bis warm ist
- Nur in Maßen Nahrung, die energetisch kalt ist (z.B. eisgekühlte Getränke, Eis, Milchprodukte, Südfrüchte)
- gekochte Speisen wie Suppen (besonders gut: lang gekochte Hühnersuppe, Rindersuppe, Lammfleisch, Eintöpfe, gedünstetes Gemüse)
- wärmendes Frühstück z.B. Porridge / Getreidebrei mit gedünstetem Apfel, Rosinen, Zimt
- Kochen mit wärmenden Gewürzen: Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Curry, Fenchelsamen, Frühlingzwiebel, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Knoblauch, Kardamom, Lorbeer, Liebstöckel, Majoran, Meerrettich, Muskat, Nelke, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Piment, Paprikapulver, Rosmarin, Senf, Sternanis, Thymian, Wacholder

Prophylaktische Akupressur zur Stärkung des Immunsystems:

Magen 36 (Zusanli) „Göttlicher Gleichmut“, „Siebenmeilenpunkt“

ein Daumen breit seitlich von Schienbeinkante unter
Knochenverbreiterung

Tonisierungspunkt, reguliert Verdauung, stärkt Immunsystem



Dickdarm 11 (Quchi) „Gekrümmter Teich“

bei 90° angewinkeltem Ellenbogen am Ende der Ellenbogenfalte
vertreibt äußere pathogene Faktoren, klärt Hitze, stärkt Immunsystem



Rezepte zur Immunsystemstärkung aus der TCM:

- Hühnersuppe: 1 Suppenhuhn in ausreichend Wasser (ca. 3l) mit kleingeschnittenem Gemüse wie Lauch, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel und Ingwerscheiben 2-8 h köcheln lassen, ca. 20min vor Ende, Abseihen und neues Gemüse mitkochen oder als klare Brühe trinken, kleingehakten Petersilie hinzugeben, salzen -> Entzündungshemmend, stärkend bei Erkältung, Immunsystem stärkend
- Bratapfel mit Zimt
- Hägenmark mit Honig angerührt - als Süßungsmittel
- Apfel- Meerrettich-Mix als Dip zu Fleischgerichten oder Vesper: 1,5 süßer Apfel kleinraspeln, 1 kleine Meerrettichwurzel reiben bis 2 EL zusammenkommen, Saft und Schale einer ½ Zitrone oder 1 Limette (bio), 1 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer hinzugeben, gut verrühren. Im Kühlschrank aufbewahren und kleine Menge täglich verzehren

Atemübung: Beim Einatmen bis 3 zählen, den Atem 3 sec halten und erst danach langsam wieder ausatmen und bis 3 zählen. Die entspannende Wirkung kann noch verstärkt werden, wenn die Zeit der Ausatmung verlängert wird im Vergleich zur Einatmung. Besonders empfehlenswert in stressigen Situationen.

Qigong u.a. Bewegungsformen

Neben vielen anderen Effekten hat Qigong eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem, gleicht das vegetative Nervensystem aus und sorgt für die Balance von Körper, Geist und Seele.

Was kann man tun, wenn man eine Erkältung bekommen hat?

Unterscheidung nach Arten siehe weiter unten

Meiden Sie möglichst:

- scharfe, salzige und fettige Nahrung
- Schleimbildende Nahrungsmittel (Milchprodukte, Bananen)
- Zitrusfrüchte
- Energetisch kalte Nahrung z.B. Gurke, Wassermelone, Südfrüchte, Eis, Eiswürfel
- Grüntee, Früchtetee, Roibuschtee, Matetee, Pfefferminztee (außer bei starker Hitze)

- Alkohol
- Haare waschen, Friseurbesuche, duschen, wenn man bald danach nach draußen muss
- Schmerzmittel, Fiebersenker

Akupressur bei akuter Erkältung:

Gallenblase 20 (*Feng Chi* / Teich des Windes):



Schon im Namen dieses Akupunkturpunktes tritt der Name Wind (chin. *Feng*) auf und er ist einer der wichtigsten Punkte, um Wind insbesondere aus dem Kopfbereich auszuleiten und hat speziell auch einen Bezug zu den Augen und zur Nase. Gut bei beginnender Erkältung, Schnupfen

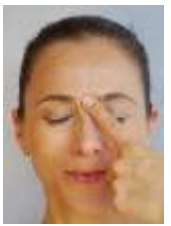
Dickdarm20 (*Ying Xiang* / Düfte empfangen):



Dieser Punkt befindet sich in der Nasolabialfalte auf Höhe des Mittelpunktes der seitlichen Begrenzung der Nasenflügel. Er vertreibt Wind, klärt Hitze und öffnet die Nase.

Besonders bei Schnupfen, Sinusitis

ExHN3 (*Yintang* / Siegelhalle):



Dieser Punkt befindet sich in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Er zerstreut Wind, befreit die Nase und wird bei Augensymptomen angewandt.

Besonders gut bei Schnupfen, Sinusitis. Dieser Punkt hat zudem eine beruhigende Wirkung auf den Geist.

Dickdarm4 (*He Gu* / Talverbindung):



Dieser Punkt befindet sich in der Schwimnhaut der Handaußenseite zwischen Daumen und Zeigefinger im Tal, wie der Name schon sagt. Er ist der Meisterpunkt für den Gesichtsbereich und hat als Fernpunkt speziell einen großen Bezug zur Nase. Er vertreibt Wind und Hitze und ist ein wichtiger Fernpunkt bei verstopfter Nase.

(Achtung: nicht während der Schwangerschaft stimulieren!).

Außerdem ist er einer der wichtigsten Punkte bei Schmerzen.

Lunge7 (*Lieque* / Unterbrochene Reihenfolge):



Dieser Punkt befindet sich ca. 1,5 Daumenbreit proximal der Handgelenksfalte auf der Radialseite des Unterarms. Er ist bei akuten Erkältungen insbesondere mit Husten angezeigt, außerdem ist er der Meisterpunkt der Nackenregion und kann bei Nackenverspannung und Hinterkopfschmerzen behandelt werden.

Spezielle Tipps aus der TCM je nach Art der Erkältung:

1. Kälte vertreiben (nur am Anfang einer Erkältung):

1. Schwitzen anregen durch folgende Möglichkeiten:

a. Ingwer-Sud (5 cm großes Stück klein hacken oder zermatschen, mit 1 EL braunem Zucker oder Kandis, 15 min kochen / evtl. zusätzlich mit 1 EL klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, weißer Rettich)

b. Lindenblütentee (max. 1 -2 Tassen)

c. heißes Erkältungsbad

d. Aufsteigendes Fußbad evtl. mit klein gehacktem Ingwer

→ Danach Schwitzen provozieren: ins Bett mit doppelter Bettdecke evtl. Socken, Wärmflasche, wenn deutliches Schwitzen möglich ist, Nachthemd wechseln und mit normaler Decke schlafen

2. lang gekochte Hühner/Rindfleischbrühe

3. warmer Halswickel → bei Nackenschmerzen, auch zum Schwitzen kommen

2. kalter Wind:

- Ingwersud
- lang gekochte Hühnerbrühe
- Fußbad
- nur gemäßigte Schwitzkur (nicht klatschnass werden)
- warmer Halswickel (bei Nackenschmerzen)

3. Halsschmerzen

- Halswickel- Varianten:
 - A. Feuchtes, kühles Baumwolltuch eng um Hals legen, trockenes Handtuch, und noch Wollschal darüber. Ins warme Bett bis Wickel warm ist oder ganze Nacht belassen
 - B. Quarkwickel – frischer Quark aufstreichen, mit dieser Seite auf Hals legen
 - C. warmer Kartoffelwickel – Kartoffeln mit Schale weich kochen, auf Tuch zermatschen, wenn abgekühlt in Tuch einschlagen und auflegen
 - D. Grüner Tee mit Oliven: 3 Oliven mit 2 TL Grüner Teeblätter mit ½ l kochendem Wasser überbrühen und ziehen lassen, Tuch in Sud tauchen, etwas abkühlen lassen und wie oben um Hals legen
- warmes Wasser/ Salbeitee/Cistustee/Süßholztee trinken → Spülen des entzündeten Rachenraums
- Befeuchten des Rachenraumes mit Lutschtabletten oder Birnensaft
- Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee (auch Inhalieren von Salbei - Dämpfen)
- blutiges Piksen vom Punkt Lunge 11 – am äußeren Nagelfalz des Daumens
- Rezept Süßholztee: 1EL Süßholz mit 0,5l Wasser 10min köcheln lassen, zum Schluss 3 EL Minze zugeben, ziehen lassen (Achtung: nicht bei Bluthochdruck anwenden)

4. Husten

a. trockener Reizhusten:

- Befeuchtung der Atemwege durch Tee mit viel Honig, verdünnter Birnensaft
- Luftbefeuchtung mit ätherischen Substanzen
- Birnenmus mit Mandeln: 2 weiche Birnen mit 20g Mandeln/Walnüsse im Mixer zu Mus rühren. In Schraubglas abfüllen, löffelweise mit heißem Wasser gemischt trinken. Im Kühlschrank aufbewahren.

b. Kälte-Husten mit weißem Schleim:

- Rettich Saft - roter oder schwarzer Rettich einige Stunden mit Zucker oder Honig aufgefüllt „weinen“ lassen, Saft auffangen und im Schraubglas aufbewahren. Stündlich 1 TL zu sich nehmen.
- Einreibung des Brustkorbs mit Salbe aus ätherischen Zusätzen, zusätzlich feuchte Wickelaufgabe (Kartoffel oder Quark)

c. Hitze-Husten mit gelbem oder grünem Schleim:

- Mandarinenschalen-Tee: 1 EL getrocknete Mandarinenschalen mit heißem Wasser überbrühen, 10 min stehen lassen, abseihen und mit 1 TL Honig trinken

5. Schnupfen

a. Fließschnupfen → siehe Wind- Kälte Tipps

b. verstopfte Nase

- halb aufgeschnittene Zwiebel neben Bett legen
- Inhalieren mit Majoran- oder Frühlingszwiebelsud
- Sud von Fichten-, Tannen- oder Latschenkieferzweig auf niedriger Stufe köcheln lassen, Dampf verteilt sich in Küche, auch Sud auf Heizung stellen

c. Nasennebenhöhlenentzündung

- regelmäßig Inhalieren: 1 TL getrocknetes Thymiankraut oder Salbei danach Nasenspülung mit 10%-igem Salzwasser
- nicht Radfahren, wenn dann nur mit Mund – und Nasenabdeckung
- Tape auf betroffene Kieferhöhlen kleben (öffnet verstopfte Nase)

9) Tipps aus der Homöopathie bei Erkältungen:

Aconitum: akute und heftige Erkältungsbeschwerden mit Fieber und Schüttelfrost

Belladonna: Rachenentzündung, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, hämmernde Kopfschmerzen mit Fieber

Bryonia: Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Reizhusten

Drosera: Trockener, bellender Husten, Schüttelfrost

Gelsemium: Müdigkeit, Benommenheit, Schüttelfrost, Zittern

Luffa: Rachen-, Kehlkopf-, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, brennender Hals, trockener Mund

Nux vomica: Frösteln, Kopfschmerz, tagsüber Fließschnupfen, nachts verstopfte Nase

Auch die Komplexhomöopathie und Spagyrik kennt einige sinnvolle Präparate zur Prävention und zum Abwenden von Erkältungskrankheiten. Spenglers Kolloid „G“ kann man z.B. als Sprühflasche in das Bad stellen und jedes Mal, wenn man im Bad ist, 1 Sprühstoß in den Mund und an den Hals geben.

Während homöopathischer Behandlung keine menthol- oder kampferhaltigen Arzneien wie Pfefferminze oder Eukalyptus einnehmen!

Autor/innen der Kapitel 1-9:

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt, Ulla Althans, Dr. rer. nat. Susanne Beckmann

10) Aktuelle Homöopathische Prophylaxe

Hierzu haben wir von Samuel Hahnemann historische Beispiele:

1831 brachte das Heer die Asiatische Cholera von Russland nach Europa.

Die Schulmedizin erreichte mit ihrer Behandlung, dass jeder 2. Infizierte starb.

Die homöopathische Heilungsrate lag bei 17 : 1 (also nur jeder 18. Mensch starb)

Die Homöopathie benutzte zur Prophylaxe und Desinfektion Campher-Spiritus.

Zur Therapie setzte sie die Mittel Cuprum, Veratrum album, Bryonia und Rhus toxicodendron ein.

Bei der Behandlung der spanischen Grippe 1918-1920, die insgesamt ca.50 Millionen Menschenleben gefordert hat, starben 30% der Infizierten, aber die Menschen die homöopathisch behandelt wurden, haben zu 99% überlebt.

Samuel Hahnemann hat es uns immer wieder vorgemacht:

Die Homöopathie hat gute Erfolge bei Epidemien!

Mit einigen wenigen Infizierten, ihren Symptomen und Modalitäten lässt sich oft schnell der Genius epidemicus, also das Epidemie-Mittel finden. Dieses ist dann das Heilmittel für fast alle anderen und dient auch als Prophylaktikum für noch nicht Infizierte. Organon § 100-102

Um dem Infektionsschutzgesetz Genüge zu tun, muss ich hier anmerken, dass es dem Heilpraktiker verboten ist, Infektionskrankheiten wie die Corona-Grippe zu behandeln.

Dennoch ist es uns nicht verboten, zur Prophylaxe homöopathische Mittel einzusetzen.

Die folgende Symptomenlage und Empfehlungen stützen sich auf den Chinesischen

homöopathischen Arzt Dr. Aaron To aus Hongkong sowie die Dr. Manisha Bhatia aus Jaipur Indien.

Die aktuellen Symptome deuten momentan auf 3 Mittel zur Prophylaxe hin.

Bryonia alba	Gelsemium	Arsenicum album
Langsamer Beginn der Erkrankung	Langsamer Beginn der Erkrankung	Leitsymptome: Angst - Ruhelosigkeit - Schwäche
Trockene Schleimhäute (Nase, Mund, Atemwege) dadurch großer Durst auf große Mengen kühles Wasser	Mildes Fieber ohne Durst	Großer Durst auf warme Getränke, die bessern
Trockener Husten ohne Auswurf schlimmer in Bewegung,.. besser durch Ruhe	Auffallend große Müdigkeit, kann kaum die Augen offen halten	Schwäche
Stechende Brust-Schmerzen beim Husten, hält sich die Brust oder den Kopf. Druck auf die Brust bessert.	Schwäche mit Zittern	Husten schlimmer nach Mitternacht, im Liegen und besser durch Aufsitzen und durch heiße Getränke
Gliederschmerzen, mit Abneigung gegen jede Form von Bewegung. Bewegung verschlimmert die Beschwerden	Frostschauer laufen den Rücken hoch und <u>runter</u>	Kälte
Große Reizbarkeit, will nicht angesprochen werden.	Große Erwartungsspannung und Angst vor schwerer Erkrankung.	Angst, dass er bald sterben muss und um seine Angehörigen
Die rechte Seite ist meist betroffen		Große Unruhe, dauernd in Bewegung, auch innerlich

Vorgehensweise:

Zunächst fragt man sich, was bin ich für ein Typ?

Oder kenne ich infizierte Leute in der Umgebung, die diese Symptome haben?

1. Bin ich eher der Typ der zu trockenem Husten neigt und viel Durst auf große Mengen hat und sich nicht bewegen will?(Bryonia)
2. Oder bin ich immer müde, kann kaum die Augen offen halten habe oft eine Frösteln über den Rücken?(Gelsemium)
3. Evtl. habe ich Unruhe und große Angst und, angesteckt zu werden und bald sterben zu müssen und habe auch großen Durst, fühle mich schwach.(Arsenicum)

Falls ich mich falsch entscheide, fühle ich mich nicht wohl und kann jederzeit abrechen oder wechseln. Es sind keine negativen Folgen zu erwarten.

Einnahme des Prophylaktikums:

1. Woche 1x tgl. 3 Globuli C 30

2. Woche an zwei Tagen je 1x 3 Globuli C 30

Alternativ ist an **Eupatorium perfoliatum** sowie in fortgeschrittenen Fällen an **Lycopodium** zu denken.

Auch wenn die Krankheit schon ausgebrochen ist, hat der homöopathische Arzt passende Heilmittel. Dazu muss er den jeweiligen Menschen genau befragen und die Modalitäten der Krankheit (also wodurch werden die Beschwerden schlimmer und wodurch besser) bestimmen.

HP-Homöopath Volker Weis

Disclaimer:

Für alle genannten Tipps gilt, dass es am sinnvollsten ist, wenn Sie sich von einem oder einer fachkundigen Person beraten lassen. Bei Verdacht auf eine meldepflichtige Infektionskrankheit gehen Sie bitte zum Arzt.

Wenn Sie einige dieser Hinweise beherzigen, tun Sie sicher etwas Gutes für Ihren Schutz. Aber seien sie dann trotzdem nicht fahrlässig und beachten Sie die allgemeinen Hinweise und Anordnungen.

Autor/innen:

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt, Ulla Althans, Dr. rer. nat. Susanne Beckmann, Volker Weis