

Thema: Naturheilkundliche Maßnahmen bei Infekten

In der kälter werdenden Jahreszeit treten Infekte häufiger auf. Das liegt u. a. daran, dass die Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern größer ist: z. B. Zugluft, Nässe, überheizte Räume, Menschenansammlungen ohne Frischluft usw. machen es den Viren leicht, sich auszubreiten. Man gibt sich die Hand, nimmt sich in den Arm, lässt sich anniesen, - schon macht man Bekanntschaft mit den Viren des anderen.

So ist es sinnvoll, durch vorbeugende Maßnahmen es gar nicht dazu kommen zu lassen, dass die Erreger in den Körper eindringen und die Krankheit zum Ausbruch bringen:

Als Grundlage einer vernünftigen Strategie gehört eine ausgewogene Ernährung, die auch Wert legt auf die Zufuhr von genügend Vitaminen und Mineralstoffen.

Ferner sind Körper und Geist zu stärken durch regelmäßigen Sport und durch Saunieren; wobei beides dem Alter und dem Gesundheitszustand entsprechen muss.

Der viel zitierte so genannte Stress, unzufriedenes Leben, Hektik und Unausgeglichenheit ohne Muße für sich selbst und andere führen ebenfalls zu einer Schwächung der Abwehrkräfte.

Fängt aber trotz aller Vorsicht ein Infekt an, so kann man ihn evtl. noch aufhalten durch ansteigende Fuß- oder Halbbäder sowie einer anschließenden Schwitzpackung mit heißen Getränken. Kopfdampf mit Kamille mit folgendem kalten Gesichtsguss runden die Therapie ab. Später sind Wechselfußbäder angezeigt. Bei Fieber ist Bettruhe angebracht!

Wenn das Fieber nicht zur Last wird, so soll es eher nicht gesenkt werden, da es ja u. a. die Aufgabe hat, die Viren zu bekämpfen. Sonst sind Wadenwickel zu empfehlen. Ähnlich verhält es sich mit dem Schnupfen, der eine Abwehrmaßnahme des Körpers darstellt und versucht, die Erreger aus dem Körper zu entfernen.

Schweißtreibende Tees aus Kamille, Holunder und Lindenblüten sowie Echinacin mögen unterstützend wirken. Ebenso werden gerne homöopathische Medikamente eingesetzt. Ob schleimlösende Medikamente eine Wirkung besitzen, ist eher umstritten.

Überhaupt müssen wir lernen, die normale Erkältung wie andere Erkrankungen auch zu akzeptieren. Sie gehört zum normalen Leben und kann nicht mit einem Knopfdruck abgestellt werden.

Deuten sich Komplikationen an wie z. B. nicht beeinflussbares Fieber, nicht zu erklärende Schmerzen, eitriger Auswurf beim Husten usw., so müssen Ärztin oder Arzt zu Rate gezogen werden.

Die Gripeschutzimpfung hat mit den "banalen" Infekten nichts zu tun. Sie gilt nur für die echte Grippe. Sie wird den entsprechenden Risikogruppen empfohlen.