

# Viren, Bakterien und Komplementärmedizin

## Stärkung der Immunabwehr

Vor allem bei Viren, chronischen Erkrankungen und psychischen Störungen hat die normale Medizin wenig oder nur sehr invasive, mit starken Nebenwirkungen behaftete wirkende Mittel. Im Denken der Komplementärmedizin ist die Idee der Stärkung des ganzen Menschen grundlegend, deshalb wurde seit dem Altertum immer wieder theoretisch und praktisch in diese Richtung geforscht. Einige dieser Resultate, Phytotherapeutika, Hygienemassnahmen etc. werden heute von der Normalmedizin bestätigt und erklärt. Wir fordern mit den unten stehenden Vorschlägen explizit niemanden dazu auf, auf Ärzte oder Apotheken zu verzichten. Aber man kann ja auch mal was anderes probieren.

## Allgemeine Massnahmen zur Stärkung der Immunabwehr

Genügend Schlaf: im Schlaf regeneriert sich das Immunsystem - dies ist die wirksamste Methode zur Stärkung des Immunsystems. Die Umkehr gilt natürlich auch, gestörter Schlaf führt zu Schwächung des Immunsystems

Umgang mit Angst und Panik: Stress, der mit Hilflosigkeit gekoppelt ist, schwächt das Immunsystem. Gerade diese Kombination wird durch die Medien seit Jahren benutzt - warum ist nicht klar. Sich da aktiv auszuklinken ohne den Kopf in den Sand zu stecken ist hohe Kunst, sehr notwendig und möglich. Eine Möglichkeit besteht darin sich meditativ mit Licht einzuhüllen, die Lichtmeditation mit einer Kerze regelmässig anzuwenden oder sogar real eine Lichtlampe zu benutzen.

Ernährung: dreimal täglich warm Essen und Junk Food, Glutamat (Geschmacksverstärker) meiden. Bei Husten lohnt es sich einige Tage keine verschleimenden Nahrungsmittel = Milchprodukte zu sich zu nehmen.

Nierengurt tragen, schützt auch im Sommer die Lebensenergie (Nieren - Chi)

Möglichst Elektrosmog meiden: Handy/Natel abstellen, WLAN ausschalten und Schnurlostelefon ausstecken nachts - so kann der Körper wenigstens nachts seine eigenen elektromagnetischen Felder ungestört leben.

Gute Hygiene: im Zweifelsfall keine Umarmung (sondern: „geküsst sei deine Seele“), Hände waschen nach Berührung, eigenes Geschirr benutzen, den Nuggi vom Boden nicht abschlecken bevor man ihm dem Baby wieder in den Mund steckt, Hand vor den Mund bei Husten und Niesen - diese Hand dann aber nicht zur Begrüssung brauchen. Im Alltag haben sich die meisten Menschen unhygienische Zeitersparnisse angewöhnt, die die Übertragung von Kleinlebewesen fördern. In Indien berühren sich die Leute nicht zur Begrüssung und für die persönliche Hygiene wird nicht die gleiche Hand wie zum Essen benutzt.

## Grippemittel

### Allgemeines:

Die folgenden Mittel sprechen verschiedenen Seinsebenen des Menschen an. Sie sind weder eine vollständige Liste, noch möchten wir sie mit Heilsversprechungen verknüpfen. Sie haben sich in unserer Erfahrung bewährt, auch in schwierigen Fällen. Wir haben keine Aktien bei den unten erwähnten Firmen noch sind wir sonst irgendwie involviert mit ihnen.

Verträglichkeit: Man kann gut ein Phytotherapeutikum und Homöopathie zeitlich parallel geben, Homöopathie und Bachblüten hingegen können sich in seltenen Fällen „beissen“. Phytotherapeutika gehen gut mit Bachblüten.

### Phytotherapeutika = Pflanzenmittel

Generell kann man sagen, dass die Dosierungsanweisungen bei Phytotherapeutika oft höher angegeben werden als notwendig. Die Dosis ist gewichtsabhängig, dies ist besonders bei Kindern zu beachten und bei Erwachsenen, wenn sie auf alles empfindlich reagieren.

Durch Pflanzenmittel spricht man vorwiegend die psychosomatische Ebene an, Phytotherapeutika können auf ähnliche Weise wie Mittel der normalen Medizin verschrieben werden, nämlich gegen eine Krankheit (Ausnahme traditionell chinesische Medizin und Ayurveda). Wir empfehlen die unten stehenden Mittel nicht länger als zwei Wochen auf's Mal und flexibel einzunehmen, das heisst die Dosis anpassen oder aufhören falls unerwünschte Wirkungen auftreten.

**AIONA Heilerde:** Heilerde mit welcher bei starken Halsbeschwerden Öl oder Wasser - Wickel gemacht werden können. AIONA kann auch eingenommen werden, aber dann morgens, da es weckt: somit bei Müdigkeit, Beschwerden nach einer Infektion.

**Angelika = Engelswurz:** Wirkung auf Lunge und Magendarmtrakt, hilft bei Gliederschmerzen. Wie der Name besagt hat sie auch eine zentrierende schützende Wirkung. Kann prophylaktisch und therapeutisch als Essenz (z.B. Bäder) oder als Kapseln eingenommen werden. Bei Kindern bestens bewährt als Nasenbalsam bei Schnupfen.

**Angosan:** Meerrettich und Kapuzinerkresse. Heizt an, „verbrennt“ quasi das Krankheitsmuster. Kann prophylaktisch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung genommen werden. Das Mittel ist in Tablettenform erhältlich, finden Sie auch hier die richtige Dosierung für sich selbst. Kinder erhalten es ab ca. 10 Jahren. Bei zu langer Einnahme treten Magenbeschwerden auf, dann sollten Sie damit aufhören.

**Kamille:** Bei Magendarmbeschwerden, Gereiztheit auf körperlicher und psychischer Ebene, auch prophylaktisch. Als Tee oder Kapseln anzuwenden. Wirkt desinfizierend, krampflösend, schmerzstillend. Hilft bei Gleichgewichtsstörungen zusammen mit Angelika

**Föhrenknospen:** Als Honig, Tee und zum Räuchern. Hustenlösend, tut der Lunge wohl.

**Germanium und Lapacho:** Immunstimulierend, unterstützt speziell Schleimhäute. Therapeutisch und als Prophylaxe. Kann auch kurmässig genommen werden.

**Hamamelis:** Fördert die Durchblutung, hebt Staus im Körper auf. Nach einer Infektion zur Erholung.

**Pelargonium:** Ein Geranium-Busch aus Afrika, mit dem ein Mediziner einen Missionar von Tuberkulose heilte. Es ist angezeigt bei Husten oder auch bei Schwächezuständen nach einer Grippe oder Lungenentzündung. Es kann vorbeugend genommen werden, maximal zwei bis drei Wochen. Als Nebenwirkung ist Durchfall möglich. Falls Leberbeschwerden auftreten bitte absetzen oder die Dosis verringern. Einnahme in Tropfenform (aus unserer Praxis: Urtinktur bei Kindern 3xtgl. 10 Tropfen, Kleinkinder 3xtgl. 5 Tropfen).

**Salbei:** Hustenlösend, antiinfektiös. Geeignet zum Inhalieren, als Tee, als Gewürz und zum Räuchern: reinigt die inneren und äusseren Räume. Prophylaktisch in Grippezeiten. Wirkt ausgleichend auf Nerven und Drüsen. Achtung: hilft beim Abstillen.

## Homöopathische Mittel

Falls Sie in homöopathischer Behandlung sind (oder früher waren) kontaktieren Sie auch bei Grippe-symptomen Ihren Homöopathen. Diese Heilkunst ist sehr wirksam bei Infektionskrankheiten, und auch im Akutfall. In der Homöopathie ist es nicht die Anzahl Globuli sondern die Häufigkeit der Wiederholung, die mehr bewirkt. Je akuter und schneller der Verlauf, desto häufiger repetiert man - bis sich eine Besserung des Allgemeinbefindens einstellt, das Fieber muss zuerst mal nicht unbedingt fallen. Die Potenz für den Hausgebrauch kann zwischen C6 bis C30 sein. Beim richtigen Mittel stellt sich eine Wirkung innerhalb Stunden ein - wenn nicht, hat man das falsche Mittel, deshalb nicht weiter repetieren! Homöopathische Mittel können in den meisten Drogerien bezogen werden. Achten Sie darauf, nur ein Mittel und nur eine Potenz zu erwerben (keine Similisan Globuli).

Untenstehend beschreiben wir die Mittel nur mit ihren Fiebersymptomen. Mehr Informationen zu den einzelnen Mitteln finden sie in Fachbüchern oder können an Homöopathiekursen gelernt werden.

**Arnika:** Alles tut weh wie abgeschlagen, will nicht zum Arzt, dunkelrote bis violette Verfärbungen der Haut, Rückzug. Dumpfe Schmerzen. Langsamer Verlauf. Negiert die Grippe Symptome.

**Aconitum = Sturmhut, Rittersporn:** Sehr schneller akuter Verlauf, blass oder rot, Angst und Unruhe. Kinder schreien in Panik, die ganze Umgebung empfindet das Geschehen als lebensbedrohlich. Durst und Frieren.

**Arsenicum alba:** Durst, Schwäche, Unruhe und Todesangst. Klammert sich an Bezugspersonen. Frieren und Lust auf kalte Getränke die gerade wieder erbrochen werden. Langsamer Verlauf. Wässriger, ätzender Durchfall, Erbrechen mit Schwäche. Hilft nach Fisch- und Fleischvergiftung. Pingelig auch während der Krankheit. Verarmungsideen

**Belladonna:** Sehr schneller Verlauf, rotes Gesicht, glänzende Augen, eventuell Fieberkrämpfe. Beissen, Wut, rasendes, pochendes Kopfweg. Lust auf Zitronensaft oder Essig. Prinzipiell kein Durst. Kinder zeigen lange gar keine Beschwerden und brechen dann plötzlich zusammen. Bellender Husten.

**Bryonia alba:** Langsamer Verlauf. Beginn meistens mit Kopfweg, meidet jede Erschütterung. Liegen auf der schmerzhaften Seite bessert. Durstig auf grosse Mengen kaltes Wasser. Will absolut in Ruhe gelassen werden, mürrisch wenn man ihn stört. Erkrankung schlägt sofort auf Lunge. Durchfall bei Verköhlung.

**Chamomilla:** Sehr aggressiv, Kinder schreien unermüdlich, bringen ihre Umgebung in den Wahnsinn. Einseitig rotes Gesicht, kalte Extremitäten, schneller intensiver Verlauf. Indiziert vor allem bei zahnenden Kinder. Wollen bewegt, geschürtelt werden, passive starke Bewegung = Ablenkung bessert die Beschwerden.

**Lycopodium:** Blähungen. Husten Tag und Nacht. Stirnrünzeln. Angst, die sie überspielt, korrigiert die Umgebung. Kalt und braucht Warmes zum Trinken.

**Nux vomica = Brechnuss:** Arbeitet bis zum Umfallen. Katersymptome: Kopfweg, Schmerzen überall, müde und kann nicht schlafen. Ekelwerg, aggressiv mit Umgebung, merkt es aber und entschuldigt sich. Absolutes Kältegefühl, kann die Hand nicht aus dem Bett strecken. Zweifelt an seiner Genesung, empfindet die Schmerzen unerträglich und ist äusserst ungeduldig

**Sulfur acidum:** Unruhe, Schwäche, schusselig, unkonzentriert. Gut als Folgemittel von Arnika, wenn nach der Grippe ein Schwächezustand bestehen bleibt, oder auch wenn viele Unfälle in der Vorgeschichte passierten.

Alternativ steht Ihnen **Spenglersan G** prophylaktisch oder bei eingetretener Grippe zur Verfügung.

## **Bachblüten**

Sie wirken vor allem verbindend, ausgleichend auf seelischer Ebene. Beschreibungen einzelner Mittel finden Sie auf dem Internet. Die Mittel sind in fast jeder Drogerie oder auch über das Internet erhältlich. Während eine Grippe sind folgende Mittel mit der jeweiligen Indikation in Betracht zu ziehen:

**Rescue:** Eine Mischung aus Cherry Plum (Verlust der Selbstbeherrschung), Clematis (für das Unbewusste), Impatiens (bei Stress), Rock Rose (bei Panik), und Star of Bethlehem (bei Schock)

**Centaury:** Fördert die Selbstbestimmung und das Vertrauen in das eigene Urteil

**Gentian:** Fördert die Zuversicht und das Vertrauen

**Pine:** Fördert die Selbstliebe und die innere Befreiung