

Erkältungs- Prophylaxe

Als erstes sollten wir gerade wegen der umstrittenen Grippe- Impfung klar differenzieren zwischen Grippe und grippalem Infekt= Erkältung, denn meistens haben wir „nur“ eine Erkältung und NICHT eine Grippe!

Influenza= echte Grippe

Die Grippe - auch Virusgrippe oder Influenza genannt - wird durch das **Influenzavirus** hervorgerufen. Es wird zwischen drei verschiedenen Virustypen unterschieden: Influenza A, B und C. Die Viren haben die ungünstige Eigenschaft, dass sie sich ständig verändern können. Aus diesem Grunde muss die Gripeschutzimpfung jedes Jahr aufs Neue durchgeführt werden.

Leider wurde auch schon im Nachhinein bestätigt, dass die „falschen“ Virustypen in der Impfung beinhaltet waren.

Dies und auch andere Fakten wie kein direkter Wirksamkeitsnachweis oder fehlende Daten über die Risiken und Nebenwirkungen einer Impfung, lassen mich diese Impfung anzweifeln.

Entscheiden sollte schlussendlich aber jeder Mensch für sich selber.

Informationen: impf-report.de

Erkältung (grippaler Infekt)

Im Gegensatz dazu gibt es ungefähr 200 unterschiedliche Virusarten, die einen grippalen Infekt hervorrufen, wie zum Beispiel Rhino-, Adeno- oder Coronaviren. Das erklärt auch, warum man während eines Jahres immer wieder neue Erkältungen bekommen kann. Eine Schutzimpfung gegen den grippalen Infekt ist aufgrund der Vielzahl von Viren nicht möglich und auch nicht nötig!

Die Viren werden meist durch Tröpfcheninfektion beim Reden, Niessen oder Husten übertragen. Dabei werden die Viren einer infizierten Person durch die Luft gewirbelt und von gesunden Personen über die Atemwege aufgenommen. Nasen- und Rachenschleimhaut die zum Immunsystem gehören, schwelen an und produzieren vermehrt Sekret. Das Abwehrsystem des Körpers wird aktiviert, und es kommt zu den typischen **und sinnvollen Reaktionen** wie Abgeschlagenheit und Fieber.

Ist das Immunsystem schon geschwächt, wird die Ausbreitung der Viren begünstigt und wir erkranken stärker.

Ob also tatsächlich eine Erkrankung auftritt hängt von der Menge und der Virulenz der Erreger und dem Zustand des Immunsystems des Betroffenen ab.

Die Symptomatik unterscheidet sich meist nicht zwischen einer echten Grippe und einer Erkältung!!!

Ein gesundes und gestärktes Immunsystem hilft, Krankheitserreger und damit auch eine Erkältung besser zu bekämpfen.

Dazu sollte uns eben bewusst sein, dass z. Bsp. ein Schnupfen keine Krankheit ist, sondern eine sinnvolle Reaktion des Körpers, krankmachende Erreger auszuschleiden- also mit fließender Nase oder Müdigkeit, der wir unbedingt etwas Raum eingestehen sollten, damit unser Immunsystem kraftvoll wirken kann.

Was unser Immunsystem stärkt:

- Wärme!!! Ein warmer Lebenssaft kann alle Funktionen im Körper optimaler unterstützen! Warme Füße sind sehr wichtig, da hier alle Organreflexzonen vorhanden sind!
 - Regelmäßiger und ausreichender Schlaf / Genügend Entspannung / genüsslicher Rückzug in der Wintersaison = so, wie die Natur, sinnvoll mit Energien wirtschaften.
 - Regelmäßige Bewegung- wenn möglich im „Lichtbad“/ Draußen, dabei geht es v.a. um die Durchblutung aller wichtiger Abwehr- Organe und der Funktionsfähigkeit jeder einzelnen Zelle- auch der Abwehrzellen!
 - Für ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit (30%) in Wohn- und Schlafräumen sorgen, zum Beispiel durch regelmäßiges- kurzes Lüften, damit die Schleimhäute intakt bleiben, wenn durch Tröpfchen Viren in unser Körper gelangen.
Unterstützend kann hier auch 2-3 mal / Woche eine Emser- Nasendusche gemacht werden.
 - Der Jahreszeit angepasste Kleidung: Dem Arbeitsplatz, den häuslichen Räumen und der Temperatur im Freien angepasst. Warme Schuhe im Winter sind ein Muss! Oder bei kalten Füßen ein wärmendes Fuss- oder auch Vollbad! Mit Basenpulver und einem feinen Kräuterduft oder Senfmehl.
 - Sauna- regelmäßig angewendet. Achtung bei Menschen mit Kreislauf-Themen! Gute Tips: www.kneipp.ch
 - Hygiene beachten: Händewaschen, ins Papiertaschentuch oder in die Elle niessen.
 - Meiden von hustenden Menschenansammlungen
 - Gesunde Ernährung. Eine ausgewogene, saisonale, vitaminreiche und warme! Ernährung unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers.
 - Viele Kräuter und deren Inhaltsstoffe wirken Antibiotika- ähnlich:
 - Allicin: Knoblauch
 - Arbutin: Bärentraube- als Tee bei Blasenentzündung: cave: muss speziell zubereitet werden.
 - Aucubin: Spitzwegerich als Tee
 - Senföle: Kapuzinerkresse- wunderschön die Blüten und Blätter im Salat/ Quark-Dip
- Du bist, was Du isst!!! Bitte melden Sie sich bei Informations- Bedarf! Es gibt keine diätetischen Tips für alle gleich- dies behandle ich individuell nach Typenlehre und Konstitution in meiner Praxis!
- Trinken ist ein wichtiger Faktor- wie bestehen 60-90% aus Wasser- je nach Alter. Wasser ist das Elixier des Lebens.
Wärmende, sinnvolle Tee`s: Thymian, Ingwer, Lindenblüten, Fenchel, Kamille...immer auch gerne gewürzt mit Zimt, Kardamom, Vanille n. Belieben.
 - Auch ab und zu mal eine Kur mit Strath- Biohefe kann sinnvoll sein: Beinhaltet viele natürliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren...etc!
Vitamin C in Lebensmitteln wirkt immunstimulierend: Hagenbutten, Sanddorn, Acerolakirschen.....als Beeren in Müesli oder als Tee. Brausetabletten von Vitamin C sind kalt! Und zu vereiden Besser dann Vitamin C von Burgerstein als Tabletten!
 - Ätherische Öle als Raumduft wirken desinfizierend und stimulieren das Immunsystem: Bergamotte, lavendel, Thymian, Eukalyptus, Zirbelkiefer

Und zu guter Letzt:

„ Jeden Tag könnten wir mehrere Male sterben. Wir werden von Bakterien angeknabbert oder von Viren infiziert....und jeden Tag wird uns mehrere Male das Leben gerettet...seltsame Zellen werden abgetötet, andere Fremdlinge werden eliminiert, Bakterien zerlöchert und Viren durchgeschnitten“.....Worte aus dem Buch: Der Darm mit Scharm von Giulia Enders- sehr empfehlenswert!

Der größte Teil unseres Immunsystems (80%) sitzt im Darm!

Darum sollten wir für eine gute Verdauung sorgen!!!

Bitte melden Sie sich bei Verdauungs- Problemen, wie:
Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Aufstoßen...etc!

Abschließend ist aus der Sicht der TEN- traditionelle europäische Naturheilkunde- alles sinnvoll, was die „Säfte“ aus der Humoralmedizin, fließend und warm hält!

Also viel Wärme auf allen Ebenen und Bewegung, was die Ernährung, sowie die Ausscheidung aller Zell- Stoffwechsel- Endprodukten unterstützt.

Nun wünsche ich ihnen einen gesunden Winter!

Gerne bin ich für Sie da bei Fragen oder zur Unterstützung eines Therapie- Konzeptes!

naturheilpraxis evline odermatt.ch
gasometerstrasse 18, 8005 zürich
kontakt@eveline-odermatt.ch
0798195601