SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Grippaler Infekt

Gegen eine fieberhafte Erkältung bzw. einen grippalen Infekt gibt es keine kausale Therapie. Verschiedene naturheilkundliche Verfahren können jedoch nicht nur die Symptome lindern, den Allgemeinzustand verbessern und die Erkrankungsdauer verkürzen, sondern dienen auch dazu, die allgemeine Infektabwehr zu stärken.

© photos.com plus

Phytotherapeutisch bieten sich zu Beginn einer fieberhaften Erkrankung als Schwitzkur Teeverordnungen aus Holunderblüten- oder Lindenblüten an (Tab. 1). Sie können mit antiphlogistischen Substanzen wie Propoliszubereitungen oder bei Fieber zusätzlich mit antipyretisch wirkenden Phytopharmaka, die z. B. Mädesüßblüten oder -kraut beinhalten, ergänzt werden.

Zur Immunmodulation können Sonnenhut- oder Pelargonienpräparate (*Umckaloabo radix*) eingesetzt werden, die die körpereigenen Abwehrkräfte gegenüber Viren und Bakterien erhöhen.

Ätherische Öle

Zur Abschwellung und Sekretlösung werden Inhalationen mit ätherischen Ölen (z.B. Eukalyptus, Pfefferminz, Fichtennadel, Latschenkiefer) empfohlen. Sie können auch äußerlich auf Schläfen und Stirnhöhlen oder auch als Einreibungen sowie in Form von Wickeln auf Brustkorb und Rücken appliziert werden. Thymianwickel bieten sich bei Bronchitiden und starkem Hustenreiz vor allem in der Nacht an (45 ml Sonnenblumenöl plus 5 ml Thymianöl ergibt eine 10%ige Lösung für Wickel und Auflagen). Heiße Zitronenwickel helfen sowohl bei Halsentzündungen als auch bei Bronchitis.

Steht die Entzündung der Nasenschleimhäute im Vordergrund der Beschwerden und sind die Nasennebenhöhlen betroffen, empfiehlt sich neben

den Inhalationen auch die Nasenreflextherapie nach Röder. Dabei werden ätherische Öle mittels Wattetupfer in die einzelnen Nasengänge eingebracht. (Röderöl: Eukalyptusöl 2,0, Zitronenöl, Kampfer, Minzöl, Triglyceride, Melissenöl, Anisöl, Rosmarinöl, Salbeiöl, je 1,0) Auch Kamillekopfdampfbäder (2 El Kamillenblüten auf 500 ml heißes Wasser) sind hilfreich.

Hydro-Thermotherapie

Hydro-thermotherapeutisch werden Ganzkörperwaschungen und kalte Waden- und Brustwickel angewendet, vor allem in Kombination mit schweißtreibenden Tees (Tab. 1).

Bei fehlendem Fieber sind warme Senfmehl Fußbäder indiziert, da kalte Füße reflektorisch eine Minderdurchblutung der Nasenschleimhaut bewirken und Viren somit leichter die Schleimhautbarriere durchdringen können. Man

füllt die Fußbadewanne mit 37° warmem Wasser und gibt 2 EL. Senfmehl dazu.

Bei nicht akuten Entzündungen und zur Prävention bieten sich einmal täglich Nasenspülungen oder die Nasendusche und Gesichtsgüsse an. Hierdurch werden die Schleimhäute befeuchtet und so die Abwehr gestärkt.

Vorbeugung

Um rezidivierenden Infekten vorzubeugen, ist eine ausgewogene Ernährung in Form einer vollwertigen, überwiegend laktovegetabilen, vitaminreichen Kost wichtig. Hierzu gehört auch der regelmäßige Verzehr probiotischer Produkte bei nachgewiesener Darmdysbiose. Zudem sollte auf eine ausreichende Trinkmenge von mindestens 1,5-2 l/Tag geachtet werden, bei fieberhaften Infektionen entsprechend mehr.

Im Rahmen der Ordnungstherapie sollte für ausreichenden Schlaf (mindestens sieben Stunden pro Tag), wenig Stress und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie „abhärtende“ Maßnahmen in Form von Hydrotherapieverfahren (Kneippsche Teilgüsse und Sauna) gesorgt werden.

Als Ausleitungsverfahren bietet sich die Schröpftherapie an (bei Bronchitis paravertebral im Bereich C3-Th12, bei Rhinitis im Schulterdreieck und/oder der Nackenzone).

E.C. HACKMANN, A.-M. BEER ■

Tabelle 1

Teerezept bei grippalem Infekt

Hagebutten	60,0
Holunderblüten	20,0
Lindenblüten	20,0

1 El. Teemischung mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, danach abseihen. Je eine Tasse vor dem Frühstück und dem Abendessen.