Akute Erkältungskrankheiten

Mit Naturheilkunde schneller wieder fit

Die Patientin saß hustend und schniefend im Sprechzimmer. „Ich habe übermorgen eine wichtige Verhandlung mit meinem Chef“, erklärte sie mit heiserer Stimme. „Da kann ich in dieser Verfassung nicht hingehen. Sie müssen mir etwas verschreiben! Was Starkes!“

— Nach einer neuen Studie der Techniker Krankenkasse erhalten immer noch 27% der wegen einer Erkältung Krankgeschriebenen ein Antibiotikum, obwohl das in den seltensten Fälle indiziert ist: Die Erreger werden resistent, Fieber und Bronchitis kehren zurück.

„Ohne Arzt sieben Tage, mit eine Woche“ – der alte Spruch stimmt zwar im Prinzip, er berücksichtigt aber nicht, dass sich die wenigsten Menschen noch die Zeit lassen, eine Erkältung auszukurieren. Die meisten wissen gar nicht, wie das geht.

Bei frühen Infekten hilft Wärme

Vor allem wenn der Infekt sich durch Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen ankündigt, ohne bisher ausgebrochen zu sein, kann Wärme – innere wie äußere – noch das Größte abwenden. In der Naturheilkunde empfehlen wir wärmende Senfmehl Fußbäder, Lindenblüten-, Thymian-, Salbei- oder Zwiebeltee sowie Inhalationen mit Sole oder Minzöl. Nach-

weislich wirksam gegen unterschiedliche Erkältungsbeschwerden sind der südafrikanische Pelargoniumwurzelextrakt, Kapuzinerkresse und ein Gemisch aus Schlüsselblume, Enzian, Holunder, Ampfer und Eisenkraut. Bei Husten helfen Efeublätterhustensaft oder einfach Tee mit Honig vor dem Zubettgehen.

Bei feuchtkalten Brustwickeln auf warme Füße achten

Sehr intensiv wirken feuchtkalte Brustwickel. Die Patienten werden vom unteren Rippenbogen bis unter die Achseln mit einem feucht-kalten Leinentuch umwickelt, darauf folgt ein trockenes Leinen- und ein abschließendes Wolltuch. In kurzer Zeit hat der Körper wohltuende Wärme gegen den Kältereiz aufgebaut (Achtung: Die Füße müssen warm sein bei dieser Behandlung!). Der Brustwickel wirkt reflektorisch und ist ideal für die Therapie einer Bronchitis (täglich 45 Minuten, eine halbe Stunde nachruhen).

Bei Stirn- oder Kieferhöhlenentzündungen wird Senfmehlpaste auf ein Geschirrtuch gestrichen und als Kompresse zusammengefaltet (nie direkt auf die Haut) wenige Minuten lang aufgelegt. Es ist wichtig, die Haut ist vorher mit Vaseline einzucremen und kleine Kompressen auf die Augen zu legen, da Senfmehl intensive ätherische Öle abgibt, die Hautreizungen verursachen können.

Feucht-kalte Wadenwickel senken hohes Fieber sehr effektiv. Geschwächte Patienten baut eine Hühnersuppe wieder auf. Die Hühnersuppe enthält viel Zink und Cystein, welches das Immunsystem stärkt bzw. entzündungshemmend und

Prof. Dr. med.
Gustav J. Dobos
Klinik für Naturheilkunde
und Integrative Medizin

abschwellend auf Schleimhäute wirkt. Das Schlucken von Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel ist nicht effektiv. Der größte Teil wird über die Nieren ausgeschieden.

Wer in der Erkältungssaison vorbeugen möchte, kann täglich mit Emser Salz gurgeln oder eine Nasendusche anwenden, die sich schlimmer anhört als sie sich anfühlt: Solehaltiges Wasser wird mit Hilfe einer Nasendusche in ein Nasenloch gegossen und läuft – bei schräg gehaltenem Kopf – aus dem anderen Nasenloch wieder heraus. Das spült und pflegt die Schleimhäute und macht sie weniger empfindlich für Erreger. Wichtig ist auch eine ausreichende Raumfeuchtigkeit in der Heizsaison!

→ Literatur beim Verfasser

→ Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. med. Gustav J. Dobos
Klinik für Naturheilkunde und Integrative
Medizin, Am Deinelsberg 34a,
D-45276 Essen; E-Mail:
gustav.dobos@uni-duisburg-essen.de

FAZIT FÜR DIE PRAXIS

1. Antibiotika gegen Erkältungen sind äußerst selten indiziert und meistens schädlich.
2. Einige Tage Bettruhe sind das beste Rezept gegen Erkältungskrankheiten und ihre Rezidive.
3. Es lohnt sich, in der Praxis ein paar Handouts zur Selbsthilfe für Patienten (z. B. zu Waden- oder Brustwickeln) auszulegen.

Wadenwickel können
auch hohes Fieber
senken.