

Erkältungen

Schnell wieder auf den Beinen

Heuer ist zumindest ein grippaler Infekt „im Umlauf“, der selbst für die besten Natursubstanzen eine Herausforderung darstellt. Den hatte ausgerechnet ich. Mit „gut geschützt durch dies und das“ war da nichts mehr. Es dauerte ganze fünf Tage, bis ich wieder fit war und zwischen-durch dachte ich, es hört gar nicht mehr auf. Aber die Erfahrungen, die ich dabei mit meinen Natursubstanzen machte, helfen jetzt vielleicht anderen, auch gut über die Runden zu kommen.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Natürlich ist es das Ziel, gar nicht krank zu werden. Normalerweise schaffe ich das mühelos mit Sternanis, einem vietnamesischen Gewürz. Es ist die beste „Geheimwaffe“ bei grippalem Infekt und bei Grippe schlechthin. Sternanis war der Ausgangsstoff des Grippemittels Tamiflu, das jetzt synthetisch hergestellt wird. Zur Vorbeugung reichen zwei Sternanis Kapseln täglich. Doch wer denkt da schon Anfang September dran? Ein paar stressige Tage und ein Wetterumschwung reichten und plötzlich waren sie da: echte Halsschmerzen mit geschwollenen Drüsen und Fieber.

Hat man schon Symptome wie ich, braucht man gleich größere Mengen Sternanis: Drei Kapseln drei bis viermal am Tag, also zwischen 9 und 12 Kapseln auf drei Einnahmen verteilt, eventuell auch etwas mehr. Klingt viel, ist aber völlig unproblematisch. Sternanis hat neben seiner antiviralen und antibakteriellen auch schleimlösende, entspannende und entkrampfende Wirkung. Das macht ihn bei allen Infekten einsetzbar, bei jedem Schnupfen, jedem Durchfall, egal um

welchen Erreger es sich handelt. Gute Erfahrungen gibt es etwa bei Fieberblasen, Gürtelrose oder Pfeifferschem Drüsenfieber. Die entkrampfende Wirkung lindert Reizblase, Verstopfung und andere Darmbeschwerden, sogar



bei spastischer Lähmung kamen begeisterte Rückmeldungen. Sternanis ist nebenbei auch ein extrem starkes Antioxidans, insbesondere erhöht es das so immens bedeutende Krebschutz-Antioxidans Gluthation in der Zelle.

Üblicherweise vertreibt man die Viren, deren Vermehrung Sternanis verhindert, schon innerhalb weniger Stunden. Morgens damit begonnen, ist abends schon alles vorbei. Doch diesmal gelang es mir nicht wie gewohnt. Die Schluckbeschwerden waren so schlimm, dass ich mir sicher war, eine Angina zu riskieren, wenn ich jetzt nicht noch mit weiteren Geschützen auffahre. Da ich energetisch testen kann, prüfte ich den Bedarf von Zink und Eisen. Besteht hier ein Mangel, kann das Immunsystem einfach nicht leistungsfähig sein. Wichtiger war jedoch kolloidales Silizium. Es ist ein weniger bekanntes Spurenelement, doch es hat zur Immunabwehr Entscheidendes beizutragen. Silizium weckt die unspezifische Abwehr auf und verbessert deren Fähigkeit, sich gegen jede Form von Erreger zu richten.

Silizium leistet dabei sowohl vorbeugend als auch begleitend während einer Infektion gute Dienste, wirkt entzündungshemmend und ist sehr hilfreich für die Elastizität der Lun-

genbläschen. Zusammen mit Sternanis ist Silizium sogar bei Asthma, Bronchitis und chronischem Husten bis an Wunder grenzend wirksam. Da gab es Fälle, wo seit Jahrzehnten bestehender chronischer Husten und Luftnot ganz aufhörten, solange zumindest eine kleine Dosis von beiden Natursubstanzen täglich genommen wurde. In hartnäckigen Fällen gibt man übrigens zusätzlich die entzündungshemmende natürliche Schwefelverbindung MSM (Methylsulfonylmethan), die ebenfalls die Elastizität der Lungenbläschen fördert und gleichzeitig einen Schutzfilm auf der Schleimhaut bildet, der sie gegen Erreger und Allergene schützt.

Die beste schleimlösende Wirkung aber kommt vom Sternanis. Dessen ätherisches Öl kann man auch über die Fußsohlen wirken lassen, indem man Kapseln öffnet und das Pulver lose verwendet. Man streut es in Socken, die man über Nacht anbehält. Außerdem schluckt man die Kapseln weiterhin, mindestens noch einen Tag länger als Beschwerden da sind. Bei Schnupfen sollte man zusätzlich zur Einnahme von Sternanis Kapseln auch noch mit Sternanis inhalieren. Sind die Stirn- oder Nebenhöhlen auch betroffen, sind - neben gleichmäßiger Wärme am Kopf auch nachts - Curcuma Kapseln ratsam.

Bei Fieber gibt es neben den altbewährten Essigumschlägen um die Waden ein sehr wirksames Naturmittel, das eigentlich ein Nahrungsmittel ist. Das afrikanische Fruchtpulver Baobab. Man rührt es als Getränk an und trinkt es zusammen mit den Sternanis Kapseln möglichst von Beginn des Infekts an, mehrmals am Tag. Gemixt mit Ananassaft und Kokosmilch ist es genauso erfrischend wie mit gespritztem Apfelsaft oder mit verdünntem Orangensaft. Baobab schenkt natürliches Vitamin C und wirkt so schmerzstillend und fiebersenkend wie 500 mg

Paracetamol. Und das ohne negative Wirkungen. Vorbeugend ist Baobab als Getränk sehr gut für den Darm und die Darmflora geeignet. 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm und wird maßgeblich von einer gesunden Darmflora beeinflusst. Das ist auch der Grund, warum man Antibiotika nur im äußersten Fall nehmen sollte, etwa bei einer Angina.

Aber soweit muss man es nicht kommen lassen. Wer sofort Naturmittel zur Hand hat und genug davon nimmt, braucht selbst bei Entzündungen mitunter keine weitere Behandlung. Sogar bei Hals- oder Ohrenentzündung mit massiv geschwollenen Drüsen, wie ich sie hatte. Natürlich hätte auch eines der bekannten entzündungshemmenden Medikamente schnell geholfen. Aber wozu Nebenwirkungen riskieren, wenn es mit dem natürlichen Entzündungshemmer Krillöl auch geht? Die Schmerzen beim Schlucken ließen nach jeder Einnahme merklich nach, kamen aber wieder. Ich nahm zweimal zwei Kapseln am Tag, das ist recht viel, fühlte mich aber auch weniger erschlagen, die Kopf- und Gliederschmerzen gingen ebenfalls zurück. Am vierten Tag spürte ich Hals und Ohren nur noch hin und weder leicht.

Braucht man aber doch Antibiotika, sollte man parallel dazu oder zumindest danach unbedingt Darmbakterien einnehmen. Hier gibt es große Qualitätsunterschiede und die Empfehlung Joghurt zu essen ist keineswegs ausreichend. Hochdosierte, lebende Lactobazillen (etwa Lactobac Darmbakterien) schützen vor Folgeschäden einer gestörten Darmflora und damit das Immunsystem. Das bringt uns dann mit ziemlicher Sicherheit gesund durch die kalte Jahreszeit! ✍



Info

Genauere Informationen zu den einzelnen Natursubstanzen erhalten Sie unter www.naturundtherapie.at