



Hühnersuppe setzt die Aktivität der weißen Blutkörperchen herab, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden, der Infekt aber möglicherweise länger andauert.

ERKÄLTUNG UND GRIPPE

Wie kann man einen Infekt noch abfangen oder möglichst schnell wieder loswerden? Das fragen sich derzeit viele. Diese Tipps bieten eine kleine Auswahl an Hilfreichem aus der Naturheilkunde!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die heurige Grippepewelle ist bereits im Gange und – ahnungslos bezüglich der Folgen – lässt sich so mancher von der Fernsehwerbung inspirieren. Da mutieren Schauspieler in Windeseile von schwer krank zu topfit, nachdem Mutti harmlose, aber wirksame Erkältungsmittel besorgt hat. Harmlos sind sie leider nicht für jeden. Wechselwirkungen mit Medikamenten können problematisch sein und Nebenwirkungen treten sogar unabhängig von der Dosis auf.

WARNUNGEN LIEBER BEACHTEN

Da man diese sehr bekannten und frei verkäuflichen Mittel für harmlos hält, liest kaum jemand den Beipacktext. Das wäre aber dringend ratsam. Arzneimittel mit dem Wirkstoff Pseudoephedrin beispielsweise werden bei erkältungs- und allergiebedingten Schleimhautschwellungen der Nase und Nebenhöhlen eingesetzt. Sie sind sehr gebräuchlich, echte Bestseller, wirken aber gefäßverengend über die Freisetzung von Noradrenalin und deshalb gibt es dazu sehr

viele Kontraindikationen wie Prostatavergrößerung, Bluthochdruck und viele mehr. (Hier nachzulesen: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Pseudoephedrin_18255)

1. HÜHNERSUPPE ESSEN – HIER SCHEIDEN SICH DIE GEISTER

Hühnersuppe wärmt zwar, ist aber laut TCM ungünstig bei Infekten, da sie adstringierend wirkt, den Erreger einschließt, nach innen zieht und der Infekt länger andauert. Westliche Forscher fanden nun heraus, dass Hühnersuppe die überschießende und damit gar nicht mehr günstige Aktivität der weißen Blutkörperchen bei Er-

kältungsprozessen hemmt. Weiße Blutkörperchen sind die "schnelle Eingreiftruppe" des Immunsystems. Wenn bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege eindringen, bewegen sich die weißen Blutkörperchen dorthin. Die Schleimhäute schwellen an und es kommt zu Husten und Schnupfen. Durch die Hühnersuppe wird die Aktivität der weißen Blutkörperchen herabgesetzt, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden. Das bremst die überschießenden Aktivitäten der weißen Blutkörperchen, verlängert aber möglicherweise die Erkrankung.

2. TROCKENE NASENSCHLEIMHAUT BEFEUCHTEN

Im Büro schnupfen alle vor sich hin und man will eine Ansteckung vermeiden. Trockene Heizungsluft kann Schnupfen jedoch begünstigen. Um die Nasenschleimhaut zu schützen und zu befeuchten, kann man ein bis zwei Tropfen *Baobaböl* in jedes Nasenloch geben. Das *Baobaböl* kann dazu auch in ein kleines Pipettenfläschchen gefüllt werden, um die Anwendung zu erleichtern.

3. HUSTEN LINDERN

Bei hartnäckigem Husten kann die *Buntnessel* die Bronchien erweitern und das Abhusten erleichtern. *Sternanis* wirkt schleimlösend. Das Auftragen von *Sternanis* in einer Creme auf den Fußsohlen über Nacht kann ebenfalls hilfreich sein. Bei starker Verschleimung hilft der *Chaga Vitalpilz*. Bei trockenem Husten, der meist im Anschluss an die Verschleimungsphase auftritt und auf die Entzündung und damit verbundene Austrocknung der Schleimhaut zurückzuführen ist (Hitze trocknet), hilft der befeuchtende *Tremella Vitalpilz* sehr gut. Ist die Lungenfunktion überhaupt geschwächt, nimmt man den *Cordyceps Vitalpilz* noch dazu.

4. SCHNUPFEN ABWEHREN

Der *Sternanis* kann beginnenden Schnupfen oft noch verhindern, da er die Vermehrung von Viren behindert. Auch Schwitzen kann helfen. Darum sind wärmende Maßnahmen wie *Sternanis* oder *Ingwer* und dazu ein heißes Fußbad im Anfangsstadium günstig. Anders sieht es aus bei Vitamin C, Zitronensaft oder Aspirin! Sie kühlen und der saure Geschmack zieht zusammen und nach innen, anstatt die Poren zu öffnen und die Ausleitung der Erreger mit dem Schweiß zu ermöglichen. Günstig sind die kühlenden Maßnahmen erst, wenn Hitze herrscht, Entzündung und Fieber hinzukommen. Ernährung, die eine weitere Abkühlung und Verschleimung fördert, sollte man bei Schnupfen meiden und auf Milchprodukte, Südfrüchte wie Banane oder Orange, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Brotmahlzeiten (v.a. Weizen), Tiefkühlkost, Mineralwasser verzichten.

Das wirklich Unangenehme beim Schnupfen ist, dass man durch die geschwollene Nasenschleimhaut wenig Luft bekommt. Der beste Tipp: *Kolloidales Zinköl* abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* mehrmals täglich auf die Nasenflügel reiben. Zusätzlich die Stirne warmhalten, auch nachts. Das hilft auch bei Sinusitis. Ergänzend *Tulsi Tee* trinken!

5. BAIKAL HELMKRAUT UND ANDROGRAPHIS BEI INFLUENZA & CO.

Schwere virale Erkrankungen erfordern sehr potente Natursubstanzen. Je höher das Fieber, desto mehr Influenza-Viren werden freigesetzt. Kinder sind infektiöser als Erwachsene, ihre Virenlast ist höher. Noch dazu sind sie anfälliger für hohes Fieber.



Bei Hitzeerscheinungen, roten Wangen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, manchmal bis zur Lungenentzündung leitet das *Baikal Helmkraut mit Andrographis* Hitze aus, senkt hohes Fieber, hemmt Zytokine, die das Virus stimulieren und hilft mit, die Schwere der Erkrankung abzumildern sowie Lungenschäden vorzubeugen. *Baikal Helmkraut* ist überhaupt ein „Breitband-Virenmittel“, das gegen eine Vielzahl von Viren eingesetzt werden kann, während *Andrographis* antibakteriell wirkt und bakterielle Sekundärinfektionen wie Bronchitis und Lungenentzündung aufgrund eines überforderten Immunsystems eventuell verhindern kann.

6. GURGELN BEI HALSSCHMERZEN

Silizium hat eine starke Affinität zum Hals und hilft – mit Wasser verdünnt – oft besser als alles andere gegen Halsschmerzen – und es aktiviert das Immunsystem. Genauso beliebt sind der wundheilende *Cistus Tee* und der antivirale und zugleich antibakterielle *Tulsi Tee*.

7. SO VIEL WIE MÖGLICH SCHLAFEN

Je mehr man während eines Infekts schlafen kann, desto besser und schneller überwindet man die Erkrankung. Das Immunsystem kann in Ruhe arbeiten und Viren aus eigener Kraft bekämpfen.

8. MIT CORDYCEPS VITALPILZ DIE ENERGIE HEBEN

Haben Sie schon einmal den *Cordyceps Vitalpilz* bei einem Infekt ausprobiert? Er kann einfach alles, was man jetzt braucht. Er wirkt antiviral, antibakteriell, regeneriert die Lungenfunktion und hebt die Energie an. Man fühlt sich besser, die Schwäche lässt nach und auch, wenn man immer noch viel Schlafbedürfnis hat, schläft man doch entspannter und kann die Regenerationskraft besser entfalten. Die Langzeiteinnahme von *Cordyceps* ist ebenfalls großartig, denn da-

durch wird das Immunsystem so trainiert, dass Krankheitserreger eher abgefangen werden.

9. FEHLT ZINK ODER EISEN BEI WIEDERKEHRENDEN INFEKTEN?

Wird man wiederholt krank, könnte eines der wichtigen Immun-Spurenelemente fehlen. Speziell Zink- und Eisenmangel erhöhten die Infektanfälligkeit schon bei Kindern. Besonders schnell wirksam, unserer Erfahrung nach, sind *kolloidales Zink* und *Eisen* zum Aufsprühen, etwa in die Armbeugen.

10. ASTRAGALUS HEIZT EIN

Kälte im Körper – erkennbar etwa an weißem Zungenbelag – benötigt laut TCM eine andere Vorgehensweise als Hitze. Die *Astragaluswurzel* wärmt und stärkt und ist ein wahrer Immunbooster. Sie stimuliert zusätzlich das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art.

11. IMMUNBOOSTER KATZENKRALLE

Die Regenwald-Liane vom peruanischen Amazonas wirkt hervorragend gegen Viren und Bakterien und steht im Ruf, die Immunkraft um 60 % zu erhöhen.

12. GRAPEFRUITKERN-EXTRAKT - ALTBEWÄHRT UND SENSATIONELL

Die Bioflavonoide der *Grapefruitkerne* sind nicht nur großartig zum Abnehmen, Cholesterinsenken, für gesunde Venen und für die Blutzuckerkontrolle. Sie bekämpfen massiv Infekte durch Viren, Bakterien und Pilze, sind als Anti-Schnupfen-Mittel bekannt. Besonders effektiv ist das Inhalieren mit *Grapefruitkernextrakt* (Kapselinhalt in heißem Wasser auflösen) bei Bronchitis. Denn nicht nur auf der Zunge, auch in der Lunge haben wir Bindungsstellen für bittere Substanzen. Beim Einatmen werden die Bronchien erweitert. Das hilft beim Abhusten von Schleim. *Grapefruitkernextrakt* sollte man aufgrund von möglichen Wechselwirkungen nicht mit Medikamenten einnehmen, auch nicht zeitversetzt.

