

Wintergrippe

Der grippale Infekt und seine naturheilkundliche Therapie

„Alles kommt vom Himmel, nur nicht Erkältung und Fieber“ weiß der Babylonische Talmud zu berichten. Friedrich Nietzsche hat die Beobachtung weitergedacht und kam zu der Erkenntnis, „Zufriedenheit hält einem sogar eine Erkältung vom Leib“. Dass man sich „einen Schnupfen holt“, weiß der Volksmund seit langem. Holen ist ein aktiver Prozess, der im Fall der bekannten Redewendung den Schnupfenpatienten nicht aus der Verantwortung entlässt. Eine stabile, robuste Psyche und ein abwehrstärkendes Ernährungsverhalten ist eine wirksame Form der Grippeprophylaxe, der man gar nicht genug Aufmerksamkeit schenken kann, will man die kalte Jahreszeit ohne Husten, Schnupfen und Heiserkeit überstehen.

Mit dem Winter kommt auch immer die Zunahme der Erkältungskrankheiten, die als grippale Infekte von einer echten Grippe abzugrenzen sind. Bei grippalen Infekten handelt es sich um Infektionen mit Rhinoviren, die sich auf unterkühlten Schleimhäuten wesentlich schneller ausbreiten können als auf warmen, gut durchbluteten, weshalb grippale Infekte im englischen Sprachraum auch mit *Common cold disease* bezeichnet werden.

Der Rhinovirus ist ein typischer Picornavirus, von dem etwa hundert verschiedene Serotypen bekannt sind. Ist der Virus in die Schleimhautzelle eingedrungen, beginnt bereits nach fünf bis sieben Stunden die Virusproduktion. Rhinoviren sind weltweit verbreitet, humanspezifisch und die häufigste akute Infektionskrankheit des Menschen, die für 60 - 70 % aller Erkältungskrankheiten verantwortlich ist. Da Rhinoviren eine Teilimmunität auslösen, sind Kinder und Jugendliche besonders häufig betroffen, während die Infektionsrate mit zunehmendem Alter nachlässt. Die Übertragung geschieht durch Tröpfcheninfektion und Personenkontakt, kann also durch Händeschütteln und das Berühren von Türklinken übertragen werden, wenn man anschließend mit der Hand den Mund abwischt oder beim Naseputzen die Nasenschleimhaut berührt.



Eine Virusinfektion mit Rhinoviren ist bereits ein bis vier Tage nach dem ersten Erregerkontakt nachweisbar, hält etwa drei bis fünf Tage an und ist erst nach drei Wochen vollständig überwunden. Hauptvermehrungsorte sind Nase und Luftröhre, die sich mit Hyperämie, Schleimhautschwellung und der Sekretion von Schleim und Flüssigkeit gegen die Viren wehren. Nach einer Inkubationszeit von zwei bis vier Tagen setzen die typischen Erkältungssymptome ein: Abgeschlagenheitsgefühl, Gliederschmerzen, rauer und trockener Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Kopfschmerzen, verstopfte und laufende Nase



mit zuerst wässrigem, später schleimigem Sekret, Atemnot, Fieber und oft auch eine leichte Bronchitis mit trockenem Husten. Die Rekonvaleszenz dauert in der Regel ein bis zwei Wochen. Patienten, die über eine robuste Abwehr verfügen, haben leichtere Verläufe, bei abwehrschwachen Personen kann es zu Komplikationen kommen im Sinne einer bakteriellen Superinfektion. Dann sind eitrige Nasennebenhöhlenentzündungen, Kehlkopfentzündungen, Mittelohrentzündungen und noch weitere

Virusinfekte, z. B. mit Herpes simplex, nicht selten.

Die Naturmedizin ermöglicht nicht nur eine symptomatische Therapie, sondern verfügt auch über ein breites Spektrum an arzneilich wirksamen Substanzen, die zwar nicht die Viren bekämpfen, aber durch eine sofortige, kräftige Ankurbelung der körpereigenen Abwehr den grippalen Infekt beschleunigt zur Abheilung bringen.

Mittel und Maßnahmen aus der Naturheilkunde

Komplexhomöopathie

In der Behandlung grippaler Infekte spielen die drei Einzelhomöopathika *Aconitum napellus*, *Eupatorium perfoliatum* und *Gelsemium sempervirens* eine wichtige Rolle, da ihre Prüf-symptome genauestens auf die Symptome von Erkältungskrankheiten passen. Ein Standardmittel, das alle drei Pflanzen zu gleichen Teilen als Dilution D4 enthält, ist das Präparat **Grippinfekt®**, das man nicht nur im akuten Fall verschreiben, sondern dem Patienten auch als Basisausstattung für die Hausapotheke empfehlen sollte. Wer **Grippinfekt®** schon beim leinsten Verdacht auf eine Erkältung einnimmt, kann den Krankheitsverlauf damit ebenso gut kupieren und als „stille Feiung“ ablaufen lassen wie schwere Verläufe schneller zum Abklingen bringen. Der Grund: Das Prinzip *Similia similibus* wird von der Kombination aus *Aconit*, *Eupatorium* und *Gelsemium* praktisch perfekt bedient.

Aconitum napellus, der Blaue Sturm- oder Eisenhut, wächst im kalten und zugigen Gebirge. Er enthält also bereits als Pflanze Qualitäten, dem Zugwind und der Auskühlung zu widerstehen. Aconit ist ein schnell wirkendes Mittel, das bei plötzlich einsetzenden Symptomen rasch wirkt. Zu seinen wichtigsten Symptomen gehören plötzliche Entzündungsprozesse durch kalte, trockene Luft, Unruhe, Empfindlichkeit gegen Licht und Geräusche, Atembeschwerden, Husten beim Atmen, Krupp-Husten, Kurzatmigkeit, Tachykardie, ansteigendes Fieber mit Kältewellen, neuralgische Beschwerden vor allem im Gesicht, brennende Kopfschmerzen, ein schwerer und sich heiß anführender Kopf sowie Schwindel beim Aufstehen.



Eupatorium perfoliatum, der Wasserhanf, wurde bereits vom römischen Militärarzt Dioskurides bei infektiösen Prozessen eingesetzt. Zu den homöopathischen Indikationen gehören Knochenschmerzen, Abgeschlagenheitsgefühl, Kopfschmerzen mit innerem Wundheitsgefühl, schmerzende Augäpfel, Husten mit Wundheitsgefühl bis in Luft- röhre und Bronchien hinunter sowie Schmerzen in den Gliedmaßen. Ein wichtiges Leitsymptom ist der starke Durst. Der Husten ist trocken, hackend und geht oft mit Krampfanfällen einher. Der starke Fieberanstieg wird von Schmerzen begleitet. Der Patient fühlt sich steif und wie zerschlagen, die Knochen tun ihm weh, er friert und leidet unter starkem Durst und pochenden Kopfschmerzen, außerdem ist er lichtempfindlich und hat ein gerötetes Gesicht. Schon bald beginnt ein Fließschnupfen. Der Geruch von Speisen löst Übelkeit und oft auch Erbrechen aus. Der Hals fühlt sich wund, trocken und heiser an; das Sprechen fällt schwer. Wegen des Wundheitsgefühls hinter dem Brustbein ist das Einatmen mühsam und unangenehm.



Gelsemium sempervirens, der gelbe Jasmin, ist in homöopathischer Potenzierung ein großes Neuralgiemittel und bessert die (Nerven-)Schmerzen im Rahmen grippaler Infekte. Erkältungen, die mit Kopfschmerz einhergehen, werden durch die Gabe von Gelsemium sofort leichter erträglich. Gelsemium ist das Mittel für entkräftete Patienten, die unter Schwindel, Benommenheit, Taubheitsgefühlen, Zittern, starker Ermüdung und Apathie sowie allgemeiner Muskelschwäche leiden. Dumpfheit und Mattigkeit sind ebenso typisch für dieses Mittel wie typische Grippesymptome, darunter Orbitalneuralgien, seröse Entzündungen, Niesen und Völlegefühl an der Nasenwurzel, trockene Nasenschleimhaut mit anschließender Schwellung der Nasenmuscheln, heißes Gesicht, Schluckbeschwerden, geschwollene Mandeln, Kloßgefühl im Hals und Schmerzen vom Rachen bis zum Ohr. Der Patient ist schlaflos durch Erschöpfung

und nervöse Erregung; es kommt zu Zittern während des Fieberanstiegs.

Grippinfekt® wird beim Auftreten erster Erkältungssymptome mit 5 – 10 Tropfen alle halbe bis ganze Stunde (maximal 12 mal täglich) dosiert, am besten in etwas Wasser. Patienten, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten dazu neigen, auch eine Nebenhöhlen- und/oder Mittelohrentzündung zu entwickeln, sollten **Grippinfekt®** mit **Otimed®** kombinieren. **Otimed®** enthält Pulsatilla pratensis und Calcium jodatum, jeweils als Dilution D4, und kann Sinusitiden sowie Otitiden bereits im Anfangsstadium kupieren bzw. bei fortgeschrittenen Verläufen zügig zum Abklingen bringen. **Otimed®** ist ein ausgezeichnetes Lymphmittel und hat sich als alleiniges und als Zusatzmittel bei Erkältungskrankheiten, gerade auch bei Kindern, seit vielen Jahren bewährt.

Spezielle Therapie für die Nase

Bei akuter Rhinitis empfiehlt sich zusätzlich eine Akupunkturbehandlung folgender Punkte: Lu 7, Di 4, Di 11, Bl 12, Bl 13, 3E 5, Gb 20 und Du 14. Ist die Nasenschleimhautentzündung bereits chronifiziert, arbeitet man über die Punkte Lu 7, Lu 9, Di 4, Ma 36, Mi 3, Mi 6, Mi 10, Bl 13, Bl 17, Bl 20, Bl 23, Bl 43, Ni 3, Gb 34, Gb 41 und Du 12.

Auf konventionelle Tropfen zur Abschwellung der Nasenschleimhaut sollte man verzichten, da sie nur das Symptom der verstopften Nase unterdrücken, dabei aber die Schleimhautabwehr schädigen und auch die spätere Schleimhautregeneration erschweren. Eine freie Nase macht ebenso gut die pflanzliche Nasenpflegesalbe **Nasulind®** mit ihren ätherischen Ölen aus frischer Pfefferminze und Thymus.

Bei akuter Rhinitis hilft eine Eigenbluttherapie mit zu Beginn 3,0 bis 5,0 ml EB, alternativ 2,0 ml EB plus 1 – 2 Ampullen Quentakohl® D5. Dies kann kurzfristig zu einem leichten Fieberanstieg und stärkerer Müdigkeit führen, beschleunigt die anschließende Abheilung allerdings ganz erheblich. In schweren Fällen kann man die Eigenbluttherapie nach 24 Stunden noch einmal wiederholen. Bei chronischer Rhinitis arbeitet man mit 0,5 ml EB plus Pascotox forte-Injektapas®, Juniperus-Injektapas®, Infekt 2-Injektapas® mit Wiederholungen nach 24 und 48 Stunden.

Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzung

Milch und Milchprodukte sind bei grippalen Infekten zu meiden, da sie die Verschleimung fördern. Wenn der Appetit nicht komplett darniederliegt, empfiehlt sich eine Kost mit viel frischem Obst und Salat, außerdem heiße Hühnerbrühe, die eine ganze Weile mit einigen Scheiben frisch aufgeschnittenem Ingwer geköchelt wurde.

An den ersten Tagen eines akuten Infekts braucht der Patient zur Unterstützung seiner körpereigenen Abwehr idealerweise täglich Vitamin A (Cave: Schwangerschaft), Vitamin C (am besten in Form einer Injektion), Vitamin E, einen hoch dosierten Vitamin-B-Komplex, Zink, Kupfer und Selen. Größere Mengen Eisen sind während einer akuten Infektion kontraindiziert, da ein Eisenüberschuss das Wachstum von Bakterien unterstützt.

Was sonst noch hilft ...

Altbewährt und immer wieder gut sind Nasenspülungen mit lauwarmem Salzwasser (1 Eßlöffel Salz auf 1 Liter Wasser mithilfe eines Nasenspülkännchens). Die Spülungen unterstützen die Schleimhäute beim Ausschwemmen der Viren.

Ansteigende Fußbäder kann der Patient bequem zuhause durchführen. Hierzu stellt man die Füße in eine entsprechend große Schüssel mit 33 Grad heißem Wasser und kippt über 15 Minuten kochendes Wasser so lange nach, bis die Temperatur auf 40 Grad angestiegen ist. Diese einfache Therapie regt über die Fußreflexzonen die allgemeine Abwehr an.

Es mag vielleicht als altmodisch gelten, hilft aber seit Jahrhunderten: der Aderlass. Ein bis zwei kleine Aderlässe von 150 bis 180 ml, an den ersten Tagen einer Erkältung durchgeführt, sind eine kräftige Ausleitung, die zu einer ebenso kräftigen Umstimmung führt. Auch das trockene Schröpfen des „toxischen Dreiecks“ (Schulterdreiecks) - bei heißen Gelosen auch blutiges Schröpfen - wirkt manchmal Wunder. Diese Verfahren sind alt, aber aus der Mode kommen sollten sie nie.

Autor: Margret Rupprecht

Literatur:

Elvira Bierbach, Michael Herzog (Hrsg.): „Handbuch Naturheilpraxis – Methoden und Therapiekonzepte“, Urban & Fischer Verlag bei Elsevier, München 2005

Burgersteins Handbuch Nährstoffe. Haug Verlag in Medizinverlage Stuttgart, Stuttgart 2007

William Boericke: „Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen“, Verlag Grundlagen und Praxis, Leer 1973

Ursel Bühring: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Sonntag Verlag, Stuttgart 2005

Der Neue Clarke - Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker, Dr. Grohmann Verlag für homöopathische Literatur, Bielefeld 2001

Wolfgang Gerok, Christoph Huber, Thomas Meinertz, Henning Zeidler: „Die Innere Medizin“, Schattauer Verlag, Stuttgart 2000

Robert F. Schmidt, Florian Lang, Manfred Heckmann: „Physiologie des Menschen mit Pathophysiologie“, Springer Verlag, Berlin 2011

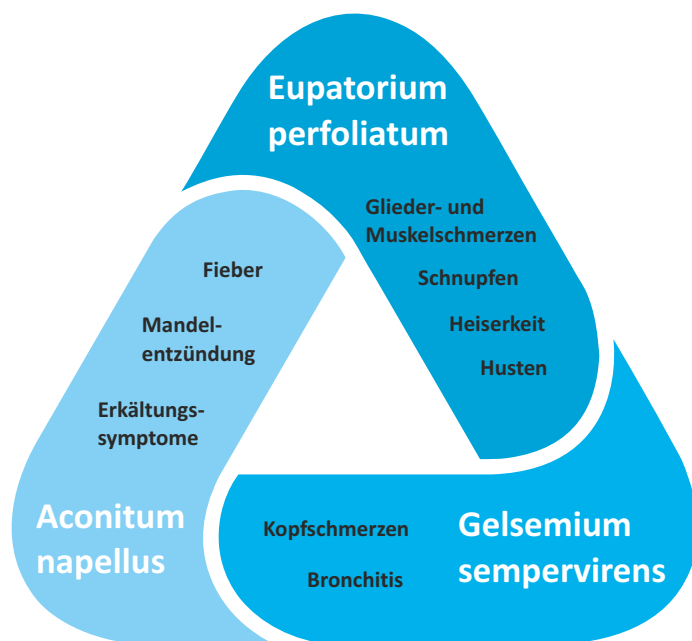
Karl Stauffer: „Klinische Homöopathische Arzneimittellehre“, Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, Regensburg 1955

Hildebert Wagner, Markus Wiesenauer: „Phytotherapie – Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2003

Grippinfekt®

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten: Wirkstoffe nach Art und Menge: Aconitum napellus Dil. D 4 3,33 g, Eupatorium perfoliatum Dil. D4 3,33 g, Gelsemium sempervirens Dil. D 4 3,34 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch.

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Grippale Infekte**. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 5 - 10 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5 - 10 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Grippinfekt® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Eupatorium perfoliatum und andere Korbblütler. Aufgrund des Alkoholgehaltes darf das Arzneimittel außerdem nicht bei Alkoholkranken angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Wegen des Alkoholgehaltes soll Grippinfekt® bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen zur Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, sollte Grippinfekt® nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 10198718.



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:

© drubig-photo - fotolia.com
© Di Studio - fotolia.com
Steierl-Pharma GmbH