

# Erkältung - was nun?

Erkältungen sind vermeidbar, bzw. der Erkrankungsverlauf ist oft verkürzbar.

Hier ein in der Praxis Dr. Reutter bewährter Stufenplan.

Sobald Sie bemerken, daß eine Erkältung beginnt, sollten Sie ohne Verzögerung ihr Immunsystem optimieren und mit Abwehrmaßnahmen unterstützen:

1. Bei stabilem Magen-/Darmtrakt 3 mal je 2 Brausetabletten Aspirin plus C in Wasser einnehmen (nur 1 Tag lang!). Keine Angst vor Chemie; Aspirin (=Acetylsalicylsäure) ist nichts weiter als industriell nachgebautes Weidenrindenextrakt (lat. Salix = Weide), welches schon seit Jahrhunderten in unserer Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) gegen frische Infekte und Fieber eingesetzt wird. Und Vitamin C ist das wichtigste Vitamin gegen Infektionen.



2. Investieren Sie Ihre Kraft intelligent: Nehmen Sie sich für 1 Tag lang aus der Arbeit heraus, stornieren alle Termine und geben Sie diese Zeit sich und Ihrer Gesundheit. Ihr Körper sollte jetzt seine Kraft zur Infektabwehr einsetzen und nicht für die Arbeit im Büro. Schlafen Sie sich gesund! Ansonsten - wenn Sie weiterarbeiten - fallen Sie vielleicht länger aus als nur 1 Tag!

3. Schlucken Sie Echinacin (Sonnenhut)-Tinktur, z.B. Ortitruw, 3 mal 20 Trp. tgl., um die Ausschüttung von Leukozyten (die zum Kampf gegen die Erregerinvasion zuständig sind) aus dem Knochenmark ins Blut zu stimulieren. Damit erhöhen Sie die aktuelle Präsenz Ihrer Abwehrzellen im Blut. Echinacin maximal 6 Wochen nehmen.
4. Nehmen Sie Eleutherococcus (Taigawurzel), z.B. Eleu-Kokk, ein, das pusht ihr Immunsystem und kann wochenlang zur Mobilisierung ihrer Immunkräfte verwendet werden.
5. Falls Sie sich in Praxisnähe befinden: Akupunktur kann Ihr Abwehrsystem zur Höchstform auflaufen lassen.

6. Zuhause: Nehmen Sie eine heiße Dusche oder ein heißes Bad. Oder noch besser: Stellen Sie Ihre Füße 10 Minuten lang bis über die Knöchel in ein heisses Fußbad, in das Sie eine Handvoll Senfmehl (Semen Sinapis Pulv.) geben. Das heizt Sie durch und erhöht die „Betriebstemperatur“ Ihres Immunsystems. Nicht bei Fieber! Danach ab ins Bett zum Schwitzen.



7. Sorgen Sie auch weiterhin stets für warme Füße, durch Hausschuhe, Wärmflasche etc. damit die Dynamik Ihres Immunsystems nicht wieder herunterfährt. Hüten Sie sich vor Kälte und Zugluft.
8. Bei Grippeverdacht: Trinken Sie sofort 2 mal täglich und auch die nächsten 2 Tage ein Grippe-Decoct (spezielle Rezeptur der Praxis Dr. Reutter) aus Heilkräutern. Sie sollten ein Päckchen mit diesen Kräutern stets griffbereit zuhause haben.



9. Ein traditionelles Hausmittel gegen unkomplizierte Erkältungen ist auch das selbstgemachte Ingwer-Decoct: 3-5 Scheiben frischen (nicht den getrockneten!) Ingwer zusammen mit einer Frühlingszwiebel (notfalls ein Stück von einer normalen Zwiebel) 10 Minuten lang in 3 Tassen Wasser köcheln und mit Honig (notfalls Zucker) süßen. Ist etwas scharf und treibt einen Infekt hinaus, indem es die Poren öffnet und schwitzen läßt. Nicht mehr nach draußen gehen oder sich Zugluft aussetzen, da Schweiß entsteht.

10. Falls Sie weder ein Grippe-Decoct noch einen frischen Ingwer zur Hand haben, trinken Sie einige Tassen Lindenblütentee (Flores Tiliae).

11. Bei Halsschmerzen: gurgeln Sie mit Salbeitee (H. Salviae off., lat. salvare = heilen) und beginnen Sie am 1. Tag stündlich 10 Trp. Meditonsin H Lsg. einzunehmen. Danach 3 mal täglich einnehmen. Die Flüssigkeit kurz vor dem Schlucken im Mund behalten.

12. Bei Husten oder Nasennebenhöhlen-Entzündung: Reiben Sie Brust und Rücken mit Transpulmin Salbe ein. Sie können die ätherischen Öle dieser Salbe auch gelöst in heißem Wasser inhalieren, das stimuliert den Atemreiz und die Atemtiefe und desinfiziert die Schleimhäute. So gelangt genügend Sauerstoff an den Ort des Gefechts, der Bakterien und Viren stoppt.



13. Ab 39,5 Grad Fieber können Sie kalte Wadenwickel machen (nur bei warmen Beinen), Ben-u-ron 1000mg bis 3 mal täglich einnehmen und sollten uns anrufen.

Bitte das Fieber nicht ständig unter 39 Grad senken, da erst ab dieser Temperatur körpereigene Antikörper gegen Viren gebildet werden.

Ernährungstipp: Trinken Sie viel, das senkt das Fieber, am besten Tees, Fleischbrühe oder auch Fruchtsäfte (außer Orangensaft!); essen ist jetzt nicht so wichtig. Vermeiden Sie Milchprodukte, da diese verschleimend wirken.

Falls alle Abwehrmaßnahmen nichts genutzt haben und Sie schlapp und fiebrig werden, hat die Viren- oder Bakterieninvasion gesiegt.

Entweder war

- a) die konfrontierende Virus-/Bakteriendosis zu massiv oder
- b) Ihr Immunsystem zu schwach.

Falls Antwort b) zutrifft, sollten Sie sich dringend nach den Ursachen fragen, wie sich diese Schwäche einstellen konnte. Ihr Immunsystem hat schließlich auch den Job, für andere Tätigkeiten fit zu sein. Als Kontrollinstanz gegen Autoimmunerkrankungen, Krebszellen und für die interne Autoregulation vieler Stoffwechselprozesse ist es unersetzlich. Und ein anhaltendes Defizit im Immunsystem kann schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen, die manchmal nicht wiedergutzumachen sind.

Wenn Sie krank im Bett liegen, sollten Sie sich Gedanken machen, mit welchen Maßnahmen Sie Ihr Immunsystem in Zukunft wieder in Ordnung bringen können und was Sie tun können, es dauerhaft fit zu erhalten. Ohne ein funktionierendes Immunsystem haben Sie ein Problem, das nicht mit Geld aufzuwiegen ist.

Bleiben Sie solange zuhause, bis Sie fieberfrei sind – am besten noch einen fieberfreien Tag zusätzlich, um die Rückfallquote zu mindern. Sie sind nach einem durchgemachten Infekt durch den Verbrauch an Immun-Ressourcen besonders anfällig.

**Wir wünschen Ihnen eine rasche Besserung!**  
Dr. Lydia Reutter mit Team

