



Was kann ich bei Erkältung tun?

Ungemütliches Wetter, nasskalt und dunkel. Das würde uns nichts ausmachen, aber trotzdem steigt zusätzlich unsere Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten.

Was kann ich bei einer Erkältung tun?

1. Sendung

Gibt es einen Unterschied zwischen einem grippalen Infekt und einer Grippe?

Wir sollten den Unterschied genau wissen, wissen, ob es sich um einen grippalen Infekt oder um eine echte Virusgrippe handelt.

Ein grippaler Infekt kommt schleichend, mit Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen und manchmal auch mit etwas Fieber.

Die Virusgrippe hingegen entwickelt sich rasch innerhalb eines Tages und ist mit hoher Temperatur verbunden, manchmal mehr als 40 Grad und wird begleitet von Schüttelfrost und Schweißausbrüchen. Bei Influenza, der echten Virusgrippe sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Welche Ursachen gibt es für grippale Infekte?

Es gibt verschiedene Ursachen, die eine Infektanfälligkeit auslösen können.

Zum Beispiel:

Schlafmangel, Kummer, Sorgen, körperliche und seelische Belastungen, auch Unterkühlung und Durchnässung können die Anfälligkeit bewirken.

Wobei die Anfälligkeit individuell sehr unterschiedlich und auch von der Belastungsfähigkeit des Einzelnen abhängig ist.

Nicht nur starke seelische und körperliche Belastungen können die Anfälligkeit bewirken, sondern auch starke Sonneneinwirkung, Alkohol, Zigaretten, Medikamente und Antibiotika. Sie können das Immunsystem schwächen.

Erfolgt die Ansteckung durch das Einatmen? Fliegen die Viren und Bakterien durch die Luft?

Ja, es handelt sich um eine Tröpfcheninfektion. Beim Husten und Niesen fliegen die Viren und Bakterien durch die Luft, die wir dann einatmen. Die Viren breiten sich schlagartig aus.

Bei einem geschwächten Immunsystem finden die Krankheitserreger sehr schnell ihre Opfer.

Zum Beispiel sind Schleimhäute bei nasskaltem Wetter schlecht durchblutet und bei zu warmen, trocknen Räumen trocknen sie aus.

Sollte man bei Erkältungen lieber zu Hause bleiben, oder trotzdem zu Partys gehen?

Vermeiden Sie im kranken Zustand zu Partys, ins Theater oder in sonstige öffentliche Einrichtungen zu gehen,

1. damit Ihr geschwächtes Immunsystem nicht noch mehr belastet wird und Sie nicht noch mehr einfangen als Sie schon an Krankheitserregern abwehren müssen,
2. weil Sie andere Menschen nicht auch noch anstecken wollen und sollten
3. weil Sie Unlust verspüren und Ihr Körper Ruhe und Entspannung braucht, darum:
Hören sie auf Ihr Bauchgefühl, desto schneller geht es Ihnen wieder besser.



Was kann ich bei Erkältung tun?

Sauna ist ebenfalls bei einer Erkältung zu vermeiden. Die Anstrengung und Belastung ist zu groß. Als Prophylaxe ja, aber nicht im kranken Zustand.

Wie sieht es eigentlich mit Urlaub aus?

Ebenso ist von einer Urlaubsreise abzuraten. Urlaub ist nicht nur Erholung für unseren Organismus, sondern auch eine Belastung.

Bei einem geschwächten Immunsystem finden die Krankheitserreger schnell ihre Opfer.

Es ist keine gewohnte vertraute Umgebung, das Essen ist auch fremdartig und bekommt uns nicht unbedingt.

Eine Erkrankung im Urlaub bringt dem Kranken nicht die gewünschte Erholung.

Im Gegenteil, der Urlaub wird im kranken Zustand als Strapaze empfunden!

Können wir bei grippalen Infekten die Selbstheilungskräfte selbst aktivieren und unterstützen?

Ja, es ist sogar sehr wichtig die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen. Man ist schneller wieder gesund.

Wir können das, indem wir

1. entspannen und ausruhen, schlafen, damit der Körper sich erholen kann.
2. für Wärme sorgen, sie im Allgemeinen sehr wohltuend ist.
3. viel trinken, das hilft uns besser zu entgiften.
4. Vitamin C einnehmen, das unterstützt ebenfalls unsere Selbstheilungskräfte. Wir Menschen können ab einem gewissen Alter (ca. Mitte 20) kein Vitamin C mehr selbst produzieren, ganz im Gegensatz zu den Tieren. (Die Ziege stellt 15.000mg Vit. C selbst her.)
5. Ginkgo biloba einnehmen, das durchblutet nicht nur das Gehirn, so dass wir uns noch besser konzentrieren können, sondern es erfolgt auch eine Mikrodurchblutung, kleinste Gefäße werden besser durchblutet.
6. leichte Kost zu uns nehmen, mit viel frischem, gesundem Obst und Gemüse
7. für warme Füße sorgen, besonders wichtig.
8. bei kalten Füßen ein ansteigendes Fußbad nehmen.

Wie führt man ein ansteigendes Fußbad durch?

Füße bis zum Knöchel in lauwarmes Wasser stellen, sie können auch den Saft einer halben Zitrone hinzufügen,

dann die Wassertemperatur auf 38-40 Grad ansteigen lassen und danach sorgfältig abtrocknen und Socken anziehen.



Was kann ich bei Erkältung tun?

2. Sendung

Was mache ich bei Halsschmerzen?

Bei Halsschmerzen ist es gut,

1. auf warme Kleidung zu achten und den Hals warm zu halten.
2. kalte Luft ist unbedingt zu vermeiden, ist es jedoch unvermeidbar, dann nur
3. durch die Nase atmen.
4. auf kalte Speisen und Getränke zu verzichten.
5. die Stimme schonen
6. eine Mischung von Salbei, Kamille und Thymian schlückchenweise bei Halsschmerzen zu trinken.

Wie wirken eigentlich Salbei, Thymian und Kamille?

Heilkräuter haben immer mehrere Heilfunktionen.

Im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Medikamenten, die immer nur einen Wirkstoff und viele Nebenwirkungen haben.

Salbei wirkt antibakteriell, hat auch eine gerbende Wirkung, hilft bei Halsschmerzen, ist auch bei Nachtschweiß sehr wirkungsvoll einsetzbar.

Thymian wirkt ebenfalls antibakteriell und hilft bei Husten.

Kamille wirkt entzündungshemmend als auch beruhigend.

Welche natürlichen Präparate können wir bei Husten anwenden?

1. Thymian, Spitzwegerich und Salbei wirken antibakteriell.
2. Schlüsselblume und Süßholz wirken schleimlösend.
3. Malve, Eibisch und Efeu wirken reizlindernd bei Husten.

Welche weiteren Maßnahmen zur Linderung bei Erkältungen gibt es noch?

- Das Aufhängen von feuchten Tüchern in trocknen Räumen die nach Eukalyptus duften, helfen den Heilungsprozess zu unterstützen (100% naturreines Pflanzenöl anwenden, jedoch vorsichtig mit ätherischen Ölen umgehen, es sind hochkonzentrierte Aromastoffe.) Beginnen Sie zum Beispiel mit 2 Tropfen Eukalyptusöl auf 150ml Wasser. Der Duft hält ca. 3 Stunden an.
- Sie können auch zum Luftbefeuchten eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen.
- Zuerst ist der Husten trocken, dann bildet sich Schleim, der unbedingt abgehustet werden muss, damit die Krankheitserreger sich nicht ansiedeln können. So verhindern Sie eine Bronchitis oder eine Lungenentzündung.
- Trinken Sie viel. Täglich 2-3 l Flüssigkeitszufuhr ist ratsam. Trinken verflüssigt auch die Schleimbildung. Sie können auch besser Abhusten und es hilft Ihnen die Krankheitserreger wieder auszuschwemmen.

Was ist an Getränken empfehlenswert?



Was kann ich bei Erkältung tun?

Zum Beispiel: Kräutertees, Früchtetees, Bio- Gemüsesäfte und Fruchtsäfte oder selbst hergestellte Säfte, auch heiße Zitrone (ungespritzte und frisch ausgepresste Zitronen verwenden). Sie können auch bei Bedarf Bienenhonig (kalt geschleudert) hinzufügen.

Was ist mit der Ernährung?

- Achten Sie auf eine leichte vitaminreiche Kost. Wenig Eiweiß und Fette, schwer verdauliche Kost vermeiden.

Was ist eigentlich mit dem Rauchen?

- Stellen Sie das Rauchen ein. Rauchen verlängert die Krankheitsdauer.

Bringt ein Bronchialbalsam Linderung?

Ja. Sehr oft wird auch das Einreiben von Brust und Rücken mit einem Bronchialbalsam als angenehm empfunden.

Wann sollte unbedingt ein Arzt verständigt werden?

Länger als 9 Tage sollte ein Infekt mit Husten nicht dauern, sonst wäre ein Arztbesuch angebracht. Im Prinzip sollte nach 3 Tagen bereits eine starke Besserung eingetreten sein.

- bei Atemnot,
- bei schmerzhafter oder beschleunigter Atmung,
- bei eitrig-blutigem Auswurf, jedoch
- wenn die Temperatur über 39 Grad steigt, ist ein Arztbesuch ratsam.

Wie kann ich noch den geschwächten Körper unterstützen?

1. Das Immunsystem stärken mit Echinacea, dem roten Sonnenhut (wurde bereits bei Entzündungen von den nordamerikanischen Indianern eingesetzt).
2. Mit einer Mischung von Salbei, Kamille und Thymian kann man wunderbar inhalieren, diese Teemischung eignet sich auch zum Trinken. Möglichst oft warm und schlückchenweise bei Halsschmerzen trinken.

Wie führe ich zum Beispiel ein Kamillendampfbad bei verstopfter Nase durch?

- Falls Sie kein Inhaliergerät haben, dann geht auch eine ganz einfache Anwendung.
- 3 Esslöffel Kamillenblüten (Tee aus der Apotheke oder Bioladen) in eine feste Schüssel geben und mit 1l heißem Wasser übergießen.
- Mit einem Badetuch, den über die Schüssel gebeugten Kopf zudecken und den heißen Dampf durch die Nase einatmen.
- Danach sich unbedingt in geschützten, zugfreien Räumen aufhalten und ausruhen. Es ist für Kleinkinder nicht geeignet, da die Verbrennungsgefahr zu groß ist.



Was kann ich bei Erkältung tun?

3. Sendung

Was mache ich bei Fieber?

- Zuerst ist die Frage, wie hoch und seit wann das Fieber ist.
- Ist der Infekt plötzlich gekommen und die Temperatur über 39 Grad, dann ist ein Arzt notwendig, da die Gefahr einer echten Virusgrippe besteht.
- Bei erhöhter Temperatur ist es wichtig, im warmen Bett zu bleiben.
- Das Schlafzimmer sollte zwischenzeitlich gut durchlüftet werden. Ungestörte Ruhe und viel Schlaf sind sehr eine gute Voraussetzung für eine schnelle Genesung. (Kein Fernsehapparat, kein Handy, kein Computer)
- Bei Kindern ist es wichtig, ihnen das Gefühl der Geborgenheit zu geben und sie besonders liebevoll und verständnisvoll zu behandeln.
- Selbstverständlich ist auch hier viel trinken angesagt. Kräutertees, Früchtetees, Biosäfte, alles was dem Kranken schmeckt, jedoch keine kohlenensäurehaltigen Getränke.
- Die Nahrung sollte leicht und bekömmlich sein. Keine schwerverdaulichen Nahrungsmittel, wenig Fett und wenig Eiweiß, mehr Obst und Gemüse.
- Die besten Gewürze für alle Speisen sind Liebe und Freundlichkeit
- Soll das Fieber unbedingt unterdrückt werden?
- Fieber nicht nur einfach unterdrücken, da Fieber den Heilungsprozess unterstützt.
- Besser ist eine Schwitzkur mit Holunderblütentee oder mit Lindenblütentee.
- Nach dem Schwitzen ist das Wechseln der durchnässten Wäsche wichtig. Steigt jedoch das Fieber weiter an, sind Wadenwickel (ein alt bewährtes Hausmittel) sehr gut.

Wie führe ich ein Wadenwickel durch?

1. Voraussetzung ist, dass der Kranke warme Füße und warme Waden hat.
2. Zwei kleine Handtücher werden in lauwarmes Wasser getaucht.
3. Die Temperatur des lauwarmen Wassers ist etwas geringer als die erhöhte Temperatur des Kranken.
4. Nun wickeln Sie die Handtücher um die Waden und packen darauf noch ein trocknes Handtuch und decken den Kranken wieder zu.
5. Nach 15 Minuten abnehmen.
6. Temperatur des Kranken kontrollieren, notfalls nochmals einen Wadenwickel wiederholen, falls die Temperatur noch nicht gesunken ist.

Vorbeugen ist besser als Heilen.

Was kann man tun, um das Immunsystem zu stärken?

1. Planen Sie Ihre Freizeitermine wie Geschäftstermine ein, damit Ihr Körper auch nach Belastungen entspannen und ausruhen kann. Stress abbauen!
2. Gehen sie täglich und zu jeder Jahreszeit spazieren. Gehen sie möglichst täglich an die frische Luft.
3. Wichtig ist die Kopfbedeckung, da wir sonst zuviel Körperwärme verlieren. (40%). Bequemes nicht zu kleines, wasserundurchlässiges Schuhwerk tragen, damit die Füße warm bleiben.



Was kann ich bei Erkältung tun?

4. Körperliche Bewegung ist sehr hilfreich. Zum Beispiel Schwimmen, Rad fahren oder was Ihnen persönlich viel Spaß bereitet. Es regt den Stoffwechsel an, dient zur Entgiftung, gibt uns Sauerstoff.
5. Regelmäßig in die Sauna gehen, Wechselbäder und Wechselduschen unterstützen Ihre Abwehrfähigkeit, härten uns ab. Bürstenmassagen regen den Kreislauf an.
6. Ausreichend Schlaf ist wichtig, weil der Organismus gerade nachts Energie tankt. Genügend Schlaf ist zur Regenerierung unseres Organismus lebensnotwendig.
7. Eine ausgewogene vitaminreiche Kost ist notwendig und ein abwechslungsreicher Speiseplan unterstützt unsere Gesunderhaltung.
8. Täglich viel trinken. Flüssigkeitszufuhr 2-3l insgesamt.

4. Sendung

Was heißt Stress abbauen?

Stress heißt übersetzt Belastung. Jeder muss für sich entscheiden, wo und wie er Belastungen ausschalten kann.

- Körperliche Bewegung baut Stress ab
- und nicht vergessen, die Seele baumeln lassen,
- entspannen Sie je nach eigenem Empfinden.
- Probleme sind im Prinzip Herausforderungen. Das heißt, Herausforderungen annehmen, im Hier und Jetzt bleiben.
- Wer es schafft in seiner inneren Balance zu bleiben, in Frieden mit sich und den anderen zu leben, ist weniger anfällig.

Wir sehen: Verständigung löst so manches Problem auf einfache Art und Weise.

Aber es gibt ja noch andere Faktoren, die wir im Zeitalter der Technik beachten sollten?

Wir leben in einer modernen Welt, die leistungsorientiert und gewinnbringend arbeitet. Wir erleben täglich eine für uns noch nie da gewesene Flut von unterschiedlichen Reizen, die uns erheblich belasten, und unser Immunsystem schwächen.

Zum Beispiel?:

Fernsehen, Handys, Mikrowellen, Computer. Die Strahlenbelastung wird unterschätzt und ebenso der Bewegungsmangel der meisten Menschen durch die sitzenden Tätigkeiten.

Nicht vergessen sollten wir die Belastungen durch eine falsche Ernährung, bedingt durch ein riesiges Angebot an denaturierter Nahrung, an Fertigprodukten und damit auch an viel zu viel Chemie, die neben der Nahrungsaufnahme auch durch Reinigungsmittel, Waschpulver, Kosmetik, Parfüms in unseren Organismus gelangen. Dazu kommen die Luftverschmutzung und die Pestizide, die uns genauso belasten, wie unser Ökosystem.

Das heißt also: Wer oft krank ist, hat ein geschwächtes Immunsystem und sollte unbedingt über eine neue Ernährungs- und Lebensweise nachdenken.



Was kann ich bei Erkältung tun?

Wir haben bereits über das Thema Wandern gesprochen. Sind Spaziergänge bei jeder Jahreszeit und entsprechender Bekleidung sehr wohltuend und empfehlenswert?

Ja!

1. Wenn bei der Erkältung keine erhöhte Temperatur eingetreten ist.
2. Die Sonne warm genug scheint. Während im Sommer ein Spaziergang in der heißen Mittagssonne nicht angebracht ist, wäre gerade im Winter ein Spaziergang mittags gut.
3. Vergessen Sie im Winter und bei schlechtem Wetter, neben der entsprechenden Bekleidung und dementsprechenden Schuhwerk, die Kopfbedeckung nicht.
40% Wärmeverlust ohne Kopfbedeckung.

Eine Menge Hinweise und Hilfestellungen erhalten Sie in meinen Seminaren und auf meiner Webseite www.wie-bleibe-ich-gesund.de

Lachen, singen, lächeln ist gesund?

Ja! Lachen und lächeln Sie so oft wie möglich, auch das unterstützt unser Immunsystem.

- Wenn wir fröhlich sind, wenn wir uns freuen, schickt unser Organismus die positiven Impulse zum Nervensystem, und von dort werden diese positiven Impulse über die Nervenübertragungs-botenstoffe auch Neurotransmitter genannt, zu unserem Immunsystem geleitet und das stärkt uns.
- Derselbe Vorgang erfolgt auch bei Ärger, Wut, bei traurigen Gedanken, nur dass das unser Immunsystem nicht stärkt, sondern schwächt.
Wenn wir es lernen, unsere Humorfähigkeit zu steigern, können wir auch besser mit vielen Situationen umgehen. (Schauen Sie sich mehr nach Fröhlichkeit um, lustige Filme, lustige Witze, denken Sie an schöne Dinge.
- Deshalb sollten Sie sich nicht länger als 30 sec. ärgern.
- Wenn jeder von uns täglich 3 Meckerprogramme abstellt, vielleicht wird unsere Welt dann ein bisschen freundlicher?
- Lächeln Sie, der andere lächelt bestimmt dankbar zurück.
- Diese Hinweise sind für jede Altersgruppe notwendig. Sie erhalten uns jung und fit. Altern ist nicht eine Frage des Körpers, sondern des Kopfes.