

Grippe und Erkältung - Teil 2

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit dem Gesundheitsbrief zum Thema „**Grippe und Erkältungen - Teil 1**“ haben wir Ihnen erste Tipps gegeben. Heute setzen wir das Thema mit vielen praktischen Hinweisen zur Vorbeugung fort. Schwerpunkt des heutigen Briefs ist: „Grippe - Wie man sich davor schützt und wie man sie kuriert“.

In der nächsten Woche folgt dann mit dem Teil 3 das Ende dieser kleinen Serie.

Natürliche, naturbelassene, artgerechte Ernährung

Wichtigste Maßnahme des Selbstschutzes vor Grippe und Erkältungen (und vor vielen anderen Krankheiten) ist eine natürliche, dem genetischen Stoffwechselprogramm des Menschen entsprechende Ernährung. Diese sichert ein intaktes Abwehrsystem gegen Infektionen, und lässt im Organismus keinen Nährboden entstehen, auf welchem sich eingedrungene Viren und Bakterien vermehren können.

Der Mensch ist, wie durch die von Dr. Richard Lehne begründete vergleichende Gebissanatomie nachgewiesen werden konnte, ein Frugivore (Fruchtesser im Sinne von Samen, Wurzelknollen, zarten Blattschösslingen und Früchten). Eine entsprechend aus Getreiden, Hülsenfrüchten, Wurzelgemüsen, Blattsalaten, Nüssen und Obst zusammengesetzte Nahrung sichert nachhaltig seine Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Reproduktionsfähigkeit (die Fähigkeit, gesunde, wohlgestaltete Kinder zu bekommen).

Eine wichtige Voraussetzung ist dabei, dass diese "Lebens"mittel überwiegend in naturbelassenem, lebendigem Zustand verzehrt werden. Hitzebehandlungen, Extraktion, Pasteurisierung, Sterilisation, Ultraheißerhitzung, Rösten, Grillen, Kochen und Oxidation (z.B. durch Lagern von Vollkornmehlen und -schrotten statt frischer Verwendung) zerstören die wesentlichen gesund erhaltenden Werte dieser Lebensmittel.

Welche Nahrungsmittel und Zubereitungen vermieden werden sollen

Im wesentlichen sind zu meiden:



- Isolierte Kohlenhydrate: Stärken, Auszugsmehle, Industriezucker und alle damit hergestellten und zubereiteten Nahrungsmittel, Gerichte und Getränke;
- sonstige Teilnahrungsmittel wie raffinierte und extrahierte Teilprodukte aus ursprünglichen Lebensmitteln, z.B. auch Säfte, selbst frisch gepresste, oder getrocknete Früchte;
- tierische Nahrungsprodukte (diese entsprechen nicht der genetischen Programmierung des Menschen und können deshalb vielfältige nachteilige Wirkungen haben): Fleisch, Wurstwaren, Geflügel, Fisch, "Meeresfrüchte" wie Muscheln etc., Eier, Milch und Milchprodukte (z.B. Käse, Quark);
- Oxidation - z.B. durch Lagerung von Vollkornmehl und -Schrot statt frischer Weiterverarbeitung direkt nach dem Mahlen;
- Hitzedenaturierung durch Kochen, Dünsten, Grillen, Sterilisieren, Pasteurisieren, Ultrahoherhitzen, Mikrowellenbehandlung (Ausnahmen, die der Gesundheit nicht schaden: Das Dämpfen von Kartoffeln, und das Backen von Vollkornbrot und -gebäck);
- Genveränderte Nahrungsmittel; die verändernden Eingriffe sind in der Regel aus anderen als gesundheitlichen Gründen erfolgt; deren gesundheitlichen Auswirkungen, vor allem auch die langfristigen über mehr als eine Generation hinweg, sind überhaupt nicht untersucht.



Training der Temperaturregelung

Wer sich keine "Erkältung" einfangen will, sollte seine Haut darauf trainieren, dass sie rasch und wirksam auf Änderungen der Außentemperatur und auf notwendige Wärmeabgabe des Organismus reagiert. Das geschieht am besten, indem morgens nach einem warmen Bad oder einer warmen Dusche noch kurz mit kaltem Wasser nachgeduscht wird. Außerdem ist danach ein kurzer Aufenthalt mit unbekleidetem Körper in frischer Luft, z.B. bei geöffnetem Fenster, hilfreich.

Auch Sauna-Besuche sind nützlich. Man achte jedoch darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch gewählt wird; das kann der Lunge und den Schleimhäuten der Atemwege nachhaltig schaden. Das Aufgießen von Wasser zur Dampferzeugung sollte wohldosiert erfolgen. Der Körper sollte einen Rest an Verdunstungsmöglichkeit zur Kühlung behalten. Die zwischendurch erfolgenden Abkühlungen in einem kalten Wasserbecken oder im Schnee außerhalb der Sauna sind ein besonders wirksames Training der Temperaturregelung.

Vermeidung von Hitzestau im Körper

Wer sich zu dick bekleidet in zu warmen Räumen aufhält, oder sich beim Schlafen zu dick zudeckt, hat die besten Chancen, sich zu "erkälten". Der entstehende Hitzestau im Organismus führt - wie, ist nach unserer Kenntnis noch nicht näher untersucht - zu einer Situation, in welcher Viren die besten Chancen zur Vermehrung finden. Man sollte sich also nur so weit bekleiden oder zudecken, dass man nicht friert. So kann der Körper durch mehr oder weniger Wärmeabgabe selbst seinen Wärmehaushalt regulieren, ohne einen Hitzestau zu erleiden.

Nach körperlicher Anstrengung und Schwitzen: Sofort duschen und umziehen!

Zunächst bringt körperliche Anstrengung und Schwitzen, auch über mehrere Stunden hinweg, keine Erkältungsgefahr mit sich, auch wenn die Kleidung völlig durchgeschwitzt ist, wie z.B. bei intensivem Laufen oder Radfahren oder hartem körperlichem Arbeiten. Sobald aber die Anstrengung beendet ist, muss man sofort aus den nassen Kleidern heraus und sich zumindest abtrocknen, besser noch duschen, und dann frische Kleidung anziehen. Schon 10 Minuten Herumstehen in den nassen Kleidern kann genügen, um eine "Erkältung" zu erzeugen, die hier sogar die richtige Bezeichnung trägt.

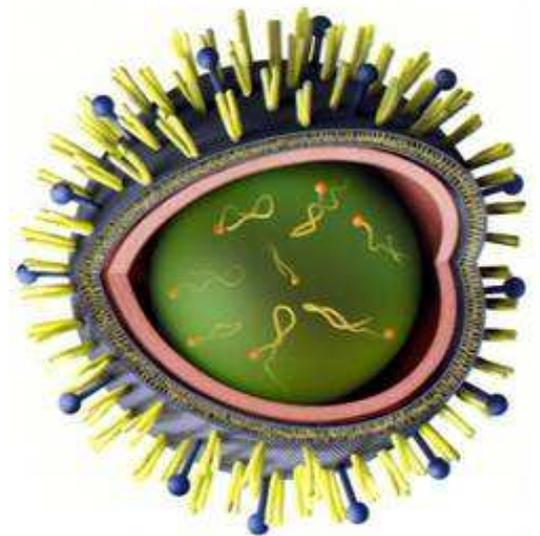
Durchzug vermeiden

Durchzug entsteht, wenn in einem Raum auf verschiedenen Seiten Fenster oder Türen geöffnet sind und Wind von draußen die Luft in einer Richtung durch den Raum bläst. Dieser gerichtete Luftstrom führt häufig zur "Erkältung", besonders dann, wenn man vorher etwas geschwitzt hat, oder auch, wenn man schon vorher etwas unterkühlt gewesen ist, vielleicht durch längeres unbewegtes Sitzen. "Durchzug" sollte also tunlichst vermieden werden. Wer einen Raum mit geöffnetem Fenster betritt oder verlässt, sollte die Türe sogleich wieder schließen.

Eigenartigerweise hat derselbe Wind im Freien diese nachteilige Wirkung weit weniger. Vielleicht liegt es daran, dass man im Freien sich mehr bewegt, oder daran, dass die Luft mehr verwirbelt wird und den Körper von allen Seiten umspült, oder auch daran, dass man im Freien nicht von den aufgeheizten Wänden des Raumes umgeben ist.

Was tun, wenn Grippe und Erkältung schon im Gange sind?

Die meisten Besucher unserer Internet-Seite werden wohl nach Information zu Grippe und Erkältung gesucht haben, weil sie im Augenblick selbst damit zu kämpfen haben. Da sind die bisherigen Erläuterungen nur noch zu einer rascheren Überwindung der Erkrankung und für einen künftigen besseren Schutz davor nützlich. Wenn Grippe und Erkältung schon im Gange sind, wird es außerordentlich wichtig zu wissen, was da eigentlich im Körper abläuft, wie eine zügige Überwindung unterstützt werden kann, und - noch viel wichtiger - wie Dauerschäden für die Gesundheit vermieden werden können, indem nachteilige Behandlungsmaßnahmen vermieden werden.



Grippevirus

Grippe und Erkältung sind "reinigende Gewitter"!

Wenn Sie von einer solchen akuten Erkrankung "erwischt" worden sind, hat Ihr Körper diese wahrscheinlich nötig. Das klingt sehr überraschend, wird aber deutlich, wenn man weiß, was da abläuft.

Es kann damit anfangen, dass Sie sich nicht wohl fühlen. Vielleicht entwickeln sich Kopfschmerzen (eine "Imprägnationsphase" nach Dr. H. H. Reckeweg, biologisch eine schwerere

Phase als z.B. Fieber oder Entzündung), ein Hinweis, dass sich Viren im Körper vermehrt haben können und ihre Gifte in Nervenzellen eingedrungen sind. So weit konnte es kommen, weil das Abwehrsystem ungenügend fit und zu langsam war, um eingedrungene Viren gleich zu neutralisieren. Vielleicht fanden die Viren auch reichlich passenden "Nährboden" vor, der sich im Körper durch ungesunde Ernährungsgewohnheiten abgelagert hatte.

Jetzt spätestens erfolgt die "allgemeine Mobilmachung" des Abwehrsystems, wenn es denn dazu fähig ist. Bei Krebspatienten ist diese Fähigkeit häufig verloren gegangen. Sie können Gifte nicht mehr ausscheiden, sondern nur noch im Tumor kondensieren. Andererseits wurde von Krebspatienten berichtet, die noch zur Fiebererzeugung fähig waren, dass nach einer fieberhaften Erkrankung die Krebskrankheit zur Ausheilung kam.

Die Körpertemperatur wird erhöht (Fieber), weil dann der Angriff rascher und wirksamer abgewehrt werden kann. Das bemerken Sie als Frösteln und das Bedürfnis, sich wärmer anzuziehen oder im Bett stärker zuzudecken. In dieser Phase kann ein gut warmes Bad - Temperatur so, wie man sich am wohlsten fühlt - sehr nützlich sein. Schneller aufgeheizt, kann der Körper die Viren in einer früheren Phase ihrer Vermehrung stoppen und erfolgreich bekämpfen.

Anschließend sollte man im Bett ruhen. Genau das haben übrigens die Hausärzte aus fast vergessenen Zeiten auch geraten.

Das Milieu im gesamten Bindegewebe schaltet auf saure Reaktion um.

Hyaluronidasen werden produziert - das sind Enzyme, welche überschüssige Bindegewebseinlagerungen (z.B. Eiweißüberschüsse aus tierischer Nahrung) verflüssigen, sodass diese ausgeschieden werden können. Das merken Sie an einer gesteigerten Empfindlichkeit - selbst das Berühren der Haarspitzen auf der Haut kann schon Schmerzempfindung auslösen. Gleichzeitig schwärmt die ganze Armee an Abwehr- und Fresszellen im Körper aus, Antikörper zur Neutralisierung der Feinde und ihrer Gifte werden produziert. Das ist auch deshalb notwendig, weil der Organismus nur neutralisierte Gifte ausscheiden kann.

Gleichzeitig schwindet jeglicher Appetit. Warum? Normalerweise wird der Hauptteil des Lymphsystems, der sich im Bauchraum befindet, für die Verarbeitung der Nahrung gebraucht. Jetzt aber, in der Hauptphase der generalisierten Abwehr, wirkt auch dieser Teil des Lymphsystems an der Neutralisierung und Ausscheidung unerwünschter Substanzen mit. Teils werden diese Substanzen auch direkt im Stoffwechsel verheizt, der dadurch genügend Energiezufuhr erhält, auch wenn von außen keine Nahrung zugeführt wird. Halsschmerzen deuten ebenfalls auf diese Beteiligung des Lymphsystems am Abwehrkampf hin.

Als bald fängt der Organismus auch damit an, die ungebetenen (gekillten) Gäste hinauszuerwerfen, und unerwünschte Substanzen (z.B. zu Schleim verflüssigte überschüssige Bindegewebssubstanzen) auszuscheiden. Die Nase fängt an zu laufen, Husten scheidet Schleim aus, teils wird auch per Durchfall die Ausleitung über den Darm aktiviert, und der Körper - inzwischen genügend durch Erzeugung von Fieber aufgeheizt - fängt intensiv zu schwitzen an.

Interessanterweise werden jetzt die Kopfschmerzen in der Regel verschwunden sein: Es ist dem Organismus gelungen, die schwerwiegendere Imprägnationsphase Kopfschmerz in die biologisch leichtere, zur Ausleitung der Gifte führende akute Reaktionsphase überzuführen.

Das Fieber und die Ausscheidungsvorgänge halten genau so lange an, bis alles, was neutralisiert und ausgeschieden werden soll, auch draußen ist. Wer nur wenig belastet ist und ein effektives Abwehrsystem hat, braucht dazu nur eine einzige Nacht; bei anderen hält es tagelang an. Der Ablauf kann biomedizinisch unterstützt und beschleunigt werden. Er kann aber auch durch ungeeignete Maßnahmen verlängert, behindert oder ganz abgebrochen werden, was schwerwiegende langfristige Folgen für den Organismus haben kann (z.B. Auslösung von Diabetes oder Leukämie).

Sobald der Organismus sich gereinigt hat und alles Unerwünschte ausgeschieden ist, sinkt die Körpertemperatur auf Normalwerte, und das Schwitzen hört auf. Gleichzeitig kommt der Appetit wieder.

Wenn diese Abwehr- und Ausscheidungsmaßnahmen ungehindert ablaufen konnten, fühlt man sich schon unmittelbar danach gesünder als vor Beginn der Erkrankung; und manche werden erfreut feststellen, dass auch ein erheblicher Teil unerwünschten Übergewichts verschwunden ist. Wie nach einem reinigenden Gewitter ist alles frischer und klarer, auch z.B. die Gedanken, und es kann sein, dass auch Farben intensiver gesehen werden. An diesen Zeichen erkennt man, dass der Organismus die Grippe oder Erkältung "nötig gehabt hat".

Wir haben noch einige weitere Informationen zum Thema Grippe und Erkältung gesammelt. Mehr darüber dann im Gesundheitsbrief der nächsten Woche. Den Gesundheitsbrief der letzten Woche finden Sie inzwischen auf unseren Webseiten: Gesundheitsbriefe im Archiv.

Zum Schluss noch ein Hinweis zu unserem Gesundheitsbrief

Unser Gesundheitsbrief erscheint wöchentlich. Wir informieren darüber, was man tun kann um dauerhaft gesund zu bleiben.

Unser Gesundheitsbrief ist kostenlos. Wo sonst bekommen Sie noch etwas kostenlos?

Wir meinen, dass unser Wissen rund um die Gesundheit nicht nur für Sie persönlich wertvoll ist. Deshalb unsere Bitte: Leiten Sie den Brief an andere Menschen weiter. Gesundheit ist für alle da. Erzählen Sie anderen Menschen, dass man diesen kostenlosen Gesundheitsbrief auf unseren Internetseiten abonnieren kann.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu

den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln