

Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 1

Liebe Leserinnen und Leser,



Was kann man gegen Erkältungen tun?

Erkältungsviren, von denen es über 200 verschiedene Arten gibt, verursachen Entzündungen der Nasen- und Rachenschleimhaut. Symptome sind unter anderem Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, tränende Augen und manchmal auch Fieber. Die mittlere Erkrankungsdauer liegt bei 7 Tagen. Dauern die Symptome länger an, kann eine bakterielle Superinfektion dazu gekommen oder Komplikationen wie Mittelohrentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, evtl. sogar Lungenentzündung aufgetreten sein. In diesem Fall sollte man therapeutischen Beistand wählen.

Normalerweise kann die Schleimhaut in unseren Atemwegen die eingeatmeten Krankheitserreger abwehren. Wenn sie jedoch schlecht durchblutet, zu trocken oder zu kalt ist oder zu viele Erreger auf einmal eindringen, wird sie mit dieser Aufgabe nicht mehr fertig, die Viren verursachen eine Infektion. Das Immunsystem muss alle Kräfte zur Bekämpfung aktivieren, was sich u. a. in geschwellenen Schleimhäuten und in der Absonderung von Schleim äußert.

Im Durchschnitt bekommen wir zwei- bis dreimal jährlich eine Erkältung, bei Kindern sehen Ärzte inzwischen bis zu neunmal als normal an. Oft verordnet die Schulmedizin Antibiotika, die jedoch nie gegen Viren sondern ausschließlich gegen Bakterien wirken können. Man möchte damit eine bakterielle Superinfektion des durch die Viren geschwächten Körpers verhindern. Bedenken sollte man bei ihrem Einsatz, dass sie nicht zwischen infektiösen und nützlichen Bakterien unterscheiden können und immer mindestens einen Teil der Darmflora zerstören, die zu einem großen Teil an einem gut funktionierenden Immunsystem beteiligt ist. Der nächste Infekt lässt dann häufig nicht lange auf sich warten. Es gibt aber eine gute Alternative, die zum Schluss beschrieben wird.

Was kann man vorbeugend tun?

Erstens: Maßnahmen über die Ernährung:

Das Immunsystem kann durch übermäßigen Genuss von raffinierten Nahrungsmitteln wie z.B. Zucker, Weißmehl, raffiniertes Öl usw. geschwächt werden. Bereits der Verzehr von 100 g Zucker (in 1 Liter Cola oder in 1l Limonade enthalten) kann die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen,

Bakterien und Viren zu zerstören, bis zu 5 Stunden lang stark beeinträchtigen. Übergewicht, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte sowie starker Alkoholkonsum schwächen die Immunabwehr. Eine unzureichende Ernährung lässt einen Mangel an Proteinen, essentiellen Fettsäuren, Enzymen und Vitalstoffen entstehen und schwächt damit das Immunsystem. Gestärkt wird es hingegen durch den Genuss von reichlich frischem Gemüse und Obst, evtl. ergänzt durch frisch gepresste Säfte. Samen, Nüsse und Vollkornprodukte sind ebenfalls förderlich.

Glutathion, ein Antioxidans, das auch Viren zerstört, ist enthalten in Avocados, Wassermelonen, Spargel, allen Kohllarten, Tomaten, Kartoffeln, Grapefruit, Orangen, Erdbeeren, Pfirsichen, Honigmelonen. Von den genannten Sorten sollte man stets die bevorzugen, die in der entsprechenden Jahreszeit wachsen, weil sie dann mehr Wirkstoffe haben.

Möhren, Süßkartoffeln, Spinat, Broccoli, Grünkohl und alle grünen Blattsalate sind reich an **Beta-Carotin, das natürliche Killerzellen und virustötende Lymphozyten** fördert. Alle Gemüse- und Obstsorten mit reichlich Vitamin C helfen bei der Zerstörung der Viren und Vitamin E-reiche Samen, Nüsse und kaltgepresste Öle helfen sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien.

Flavonoide z.B. in Äpfeln, Zwiebeln, Knoblauch, Tee, Grünkohl, Broccoli, Zitrusfrüchten, Preiselbeeren, roten Trauben, Endivie, Winterkohl sind starke Antioxidantien und können Krankheitserreger daran hindern, sich im Körper einzunisten.

Vorbeugend in Erkältungszeiten oder zu Beginn eines Infektes zweimal täglich 1 Zehe fein gehackten Knoblauch in die Mahlzeiten geben – wirkt antiseptisch. Wer den Geruch vermeiden muss, kaut anschließend frische Petersilie oder nimmt statt dessen Ingwer.

Um die günstigen Wirkungen zu zeigen, sollte Obst und Gemüse in genügender Menge aufgenommen werden. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt 5 Portionen davon täglich, das bedeutet fünf Hände voll, was für einen Erwachsenen insgesamt 700 – 1000 g bedeutet, für ein Kind entsprechend weniger.

Bei beginnenden Erkältungen sollte man spätestens Milchprodukte und glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste) meiden, weil sie die Schleimbildung verstärken. – Übrigens wird in der Naturheilkunde empfohlen, bei häufigen Ohrenentzündungen und Mandelentzündungen in der Kindheit, einfach die Milchprodukte wegzulassen!

Zweitens: Einige weitere Vorbeugungsmaßnahmen:

Bei Unterkühlung des Körpers oder bei kalten Füßen wird ein Reiz ausgelöst, der die Durchblutung der Schleimhäute verringert und sie damit anfällig für Erreger macht. Zur Anregung der Durchblutung hilft ein heißes Fußbad, das man ruhig öfter machen sollte: Wasser von 38 – 42 °C (Achtung bei Krampfadern!) mit Zusatz von einer Hand voll Totes Meer Salz oder 1 EL Basenbad und/oder evtl. 1 EL Senfmehl versehen, 10 – 15 Min. oder auch länger die Füße darin baden. Bei längerem Bad nur eine Temperatur von 37 – 38 °C wählen.

Auf ein gesundes Raumklima achten: Heizung nicht zu hoch aufdrehen und regelmäßig lüften. Für höhere Luftfeuchtigkeit sorgen (Pflanzen, Heizungsverdunster...), damit die Schleimhäute ihre Abwehrkraft behalten.

Wechselduschen, Bürstenmassage, Sauna, Wassertreten und Schneelaufen (ca. 30 Sekunden lang, barfuß) regen ebenfalls das Immunsystem an.

Schlafmangel schwächt das Immunsystem, genügend Schlaf und Bewegung helfen Infektionen zu

vermeiden.

Rauchen beeinträchtigt die Funktion der weißen Blutkörperchen sehr stark und erhöht das Infektionsrisiko beträchtlich, daher möglichst stark reduzieren oder meiden.

Positive Gefühlserlebnisse wie Lachen und gemeinsame Aktivitäten stärken die körpereigene Abwehr, Stress, Angst und Depression schmälern sie.

Abwehrsteigernde Tees: Hagebutten (gibt es auch als Kapseln), Holunderblüten, Thymian, Ringelblume, Schafgarbe.

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