

Wie Fieber Ihrer Gesundheit nutzen kann

Liebe Leserinnen und Leser,



mein heutiger Gesundheitsbrief beschäftigt sich mit Fieber. Fieber scheint eine ziemlich gefährliche Sache zu sein, die man unmittelbar und direkt bekämpfen muss. Täglich wird im Werbefernsehen für Grippemittel, Mittel bei Erkältungen und Mittel gegen Fieber geworben. Es geht für die Pharmas um einen nicht kleinen Markt, denn es wird uns eingeredet, dass man gegen Fieber aktiv werden muss. Das ist so aber nicht richtig. Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers und Naturheilkundler sehen Fieber sehr viel differenzierter und raten eben nicht zur chemischen Keule.

Wir haben übrigens wieder Katzenkralle im Sortiment. Viele von Ihnen haben das vermisst.

Eine ausführliche Beschreibung zu Katzenkralle finden Sie im Vitalstoff-Journal.

Und ein weiteres neues Produkt ist Vitamin K2. Demnächst werde ich Ihnen mehr Informationen zu Vitamin K zusammenstellen.

Neu bei Nature Power: Vitamin K2 (Menachinon-7 - MK-7)

Das fettlösliche Vitamin K spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K, Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon). Vitamin K1 (Phyllochinon) ist Bestandteil pflanzlicher Lebensmittel, während Vitamin K2 (Menachinon) tierischen und bakteriellen Ursprungs ist. In unserem Körper wird Vitamin K2 in kleinen Mengen auch von Darmbakterien gebildet. Vitamin K2 scheint die aktivere Form zu sein. Unsere westliche Ernährung enthält vor allem Vitamin K1 (ca. 90 % unserer gesamten Vitamin-K-Zufuhr). Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an Vitamin K2. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt). Die Bezeichnung Vitamin K leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab. Vitamin K ist als Cofaktor des Enzyms -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungs-faktoren beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin K, u.a. über das Protein Osteocalcin, entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen.

- natürliche Form des Vitamin K2 (Menachinon-7 (MK-7) aus Kichererbsen)
- 8 bis 12mal höhere biologische Verfügbarkeit als andere Formen von Vitamin K (Phyllochinon)

und Menachinon-4)

- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei

Noch einmal der Link zum Produkt in unserem Shop

Wie Fieber Ihrer Gesundheit nutzen kann

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft leben mit der Vorstellung, Gesundheit sei ein Zustand des »Wohlbefindens« und »Nichtkrankseins«. Wir fürchten den Kontakt mit Bakterien, Viren und anderen Mikroorganismen. Wir greifen zu antibakteriellen Seifen, Sprays, Pillen, Tropfen und Lotionen. Ständig sind wir dabei, uns auf die nächste Grippeepidemie »vorzubereiten«.

In traditionellen Kulturen wurde Fieber schon immer respektiert und verstanden. Die meisten Menschen wussten, dass das Fieber steigen und anschließend wieder sinken würde, ähnlich einer Welle, die auf das Festland trifft.

Unsere heutige Gesellschaft hingegen versucht, das Fieber umgehend mit fiebersenkenden Mitteln zu unterdrücken.

Zu diesen fiebersenkenden Mitteln gehören Paracetamol und Ibuprofen. Sie senken die Temperatur schnell, aber sie bringen auch den Körper zum Schweigen und behindern die Entwicklung des Immunsystems. Dadurch können die angreifenden Organismen überleben, sodass eine chronische Erkrankung entstehen kann.

Ihr Immunsystem ist ein Muskel

Das Immunsystem funktioniert wie ein Muskel, der herausgefordert werden muss, wenn er stärker werden soll. Ohne Widerstand kann das Immunsystem nicht stärker werden. Ein gewisser Widerstand kann manchmal bedeuten, dass jemand eine Erkältung oder Fieber bekommt. Das ist eine natürliche adaptive Reaktion des Körpers, um das Immunsystem zu besserer Funktion anzuregen.

Sich zu erkälten oder eine Grippe mit fiebrigen Symptomen zu bekommen, ist womöglich der beste Ausdruck der Gesundheit eines Betroffenen. Sein Immunsystem ist vielleicht so schwach, dass es mit den natürlichen Umwelt-Stressoren nicht mehr fertig wird. Dementsprechend ist der Körper verletzlich geworden und hat eine virale oder bakterielle Infektion entwickelt.

Fieber stimuliert das Immunsystem

Das Immunsystem reagiert damit, eine Infektion abzuwehren und den Körper zu stärken. Mikroorganismen können nur unter bestimmten Temperaturbedingungen überleben. Die eingeborene Intelligenz unseres Körpers versteht das und ist seit Urzeiten darauf eingestellt, eine Umgebung zu erzeugen, die das Überleben dieser infektiösen Organismen nicht zulässt.

Wenn unsere Kerntemperatur steigt, wird die Last der Mikroorganismen im Körper gesenkt. Der Körper will die Temperatur nicht so weit erhöhen, dass alle guten Mikroben abgetötet werden, wird es im Notfall aber tun. Bei einer extremen Infektion muss die Kerntemperatur das innere

Ökosystem regulieren, indem die Temperatur erhöht wird und die Mikroben vernichtet werden.

Als normale Körpertemperatur gelten 37 Grad Celsius. Fieber beginnt definitionsgemäß bei einer oral gemessenen Temperatur von mehr als 38 Grad. Bei 38,3 Grad können die meisten Bakterien nicht überleben, bei 38,9 Grad können sich Viren nicht mehr vermehren und im Körper verbreiten. Fieber sind normalerweise selbstbegrenzend und von kurzer Dauer. Gefährlich werden sie erst, wenn die Temperatur über 40 Grad steigt.

Die steigende Temperatur aktiviert das Immunsystem

Bei steigender Körpertemperatur wird die CD8+-zytotoxische T-Zelle aktiviert. Dabei handelt es sich um einen besonderen Lymphozyten, der kanzeröse Zellen und durch Viren infizierte Zellen ausschalten kann. Wissenschaftler haben entdeckt, dass die Zahl der CD8+-zytotoxischen Zellen bei steigender Körpertemperatur zunimmt. Dies führt zu einer deutlich stärkeren Immunreaktion gegen die Infektion.

Der Anstieg der Kerntemperatur erhöht auch die Zahl der neutrophilen Zellen, besonderer Immunzellen, die selektiv infektiöse Bakterienzellen aufs Korn nehmen. Der Temperaturanstieg steigert zudem die enzymatische Aktivität, sodass eine Umgebung entsteht, die infektiösen Mikroben nicht förderlich ist.

Dr. John Wherry, Vize-Chefredakteur der Zeitschrift Journal of Leukocyte Biology, schreibt: »Fieber zu haben mag unangenehm sein, ... aber Forschungsberichte zeigen, dass Fieber Teil einer wirksamen Immunreaktion ist.«

Wenn wir unsere Umgebung übersterilisieren und synthetische Chemikalien wie Medikamente, künstliche Vitamine und fiebersenkende Mittel verwenden, schwächen wir unseren Körper nur. Diese Produkte wirken wie eine Krücke, die den Körper daran hindert, sich anzupassen und stärker zu werden. Also werden wir schwach und verwundbar und unfähig, uns effektiv an eine herausfordernde Umgebung anzupassen.

Die Rolle der Schleimbildung

Schleimhäute sind die wichtigsten Eintrittspunkte für pathogene Mikroorganismen in den Körper. Bis in die jüngste Zeit betrachteten die meisten Wissenschaftler Schleim nur als physische Barriere, die dazu beitrug, uns vor dem Eindringen infektiöser Organismen zu schützen. Außerdem nahm man an, dass er eine Art Schmierwirkung zwischen verschiedenen Geweben spielte. Doch neueste Untersuchungen zeigen, dass Schleim offenbar der wichtigste Sitz besonderer Organismen, der so genannten Bakteriophagen, ist.

Bakteriophagen, die auch kurz »Phagen« genannt werden, sind Viren, die Bakterien infizieren und sich in ihnen vervielfältigen. Sie nehmen selektiv feindliche Mikroben ins Visier und stärken dadurch die Gesundheit des Wirts. Überall, wo sich Bakterien und andere Mikroorganismen ansiedeln, findet man auch Phagen.

Wissenschaftler haben auch Hinweise darauf gefunden, dass sich Phagen mit Wirtstieren und Menschen zusammentun, um unerwünschte Bakterienkolonien auszuschalten und die Zusammensetzung freundlicher Mikroorganismen im Körper zu kontrollieren. Das mindert die Zahl infektiöser Organismen und stärkt das Immunsystem.

Bei Fieber steigert der Körper die Schleimbildung, um Bakterien abzufangen und die Aktivität der Phagen gegen infektiöse Organismen zu steigern – eine intelligente Reaktion des Körpers, um der Entwicklung einer chronischen Infektion und Krankheit vorzubeugen. Vertrauen Sie Ihrem Körper und Ihren Symptomen!

Wann ist Fieber gefährlich?

Sie sollten immer, wenn das Fieber über 39,4 Grad steigt oder wenn es länger als vier Tage anhält, unbedingt Ihren naturheilkundigen Arzt konsultieren. Wenn das Fieber großes Unwohlsein, Atembeschwerden oder Krämpfe hervorruft, muss die Notaufnahme aufgesucht werden.

Man sollte sehr viel sauberes Wasser trinken und Elektrolyte wie frisch gepresste Zitrone zu sich nehmen. Das stärkt den Körper, denn dieser verbraucht Flüssigkeiten und Elektrolyte sehr schnell bei dem Versuch, die infektiösen Organismen loszuwerden. Wenn die Temperatur auf über 40 Grad steigt, kann ein Eisbad (Wadenwickel) helfen, sie ein wenig zu senken, damit lebenswichtige Organe keinen Schaden nehmen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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