

## Was Sie sonst noch tun können

### Trockene Wärme

Trockene Wärme ist eine Alternative oder Abwechslung zu feucht-heissen Wickeln. Geeignete Wärmequellen sind eine Rotlichtlampe oder ein Taschenwärmer. Achten Sie darauf, dass Sie damit nicht zu heiss und zu lange behandeln. 2–3x tägl. 10–15 Minuten genügen.

Hinweise zum Taschenwärmer:

Umwickeln Sie den Taschenwärmer mit Haushaltspapier oder Gaze. Benutzen Sie aus hygienischen Gründen für jede Anwendung eine frische Umhüllung. Evtl. ist die Wärme kurz nach der Aktivierung noch zu intensiv. Warten Sie einige Minuten, bis die Temperatur angenehm ist.

### Bei einem Hagelkorn

Feucht-warme Anwendungen können den Auflösungsprozess unterstützen. Besonders empfehlenswert sind Leinsamenwickel in Kombination mit Ringelblumensalbe.

# Grippe

(Influenza)

**Grippe wird durch Viren verursacht. Diese werden durch Tröpfcheninfektion, d.h. durch Niesen, Husten, Sprechen, sowie direkten Kontakt (z.B. Händegeben oder Küssen) übertragen. Je nach Virus ist die Grippe eine mehr oder weniger schwere Erkrankung. Auch die individuelle Konstitution und die aktuellen Lebensumstände beeinflussen die Heftigkeit der Beschwerden.**

**Die Symptome entwickeln sich meistens rasch und heftig. Die Patienten fühlen sich wirklich krank und können, im Unterschied zu einer gewöhnlichen Erkältung, beim besten Willen nicht mehr weiterarbeiten.**

**Die häufigsten Symptome sind hohes Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, Schwäche, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, evtl. Übelkeit und Erbrechen.**

## Wichtige Hinweise

- Meistens dauert die akute Krankheitsphase 4–10 Tage.
- Nach einer Grippe ist der Organismus mehr oder weniger erschöpft. Die Rekonvaleszenz kann einige Tage bis mehrere Wochen dauern. Wird das Ruhebedürfnis nicht beachtet, kann es leicht zu einem Rückfall kommen. Die Gefahr ist dann relativ gross, dass sich ernstere Komplikationen entwickeln. Schonung lohnt sich! Mehr dazu siehe «Rekonvaleszenz» → Seite 166.
- Viren sind richtige Verwandlungskünstler, sie mutieren ständig. Das Virus vom Vorjahr kommt im nächsten Jahr meistens nicht mehr in der gleichen Form vor.
- Durchschnittlich macht ein Mensch alle paar Jahre eine richtige Grippe durch.
- Positiv betrachtet ist die Grippe, wie jede andere Infektionskrankheit auch, ein Intensivtraining für das Immunsystem. Man geht in der Regel gestärkt, mit einem leistungsfähigeren Abwehrsystem, daraus hervor.
- Die Wirkung der Grippeimpfung wird sehr unterschiedlich beurteilt. Aus den oben erwähnten Gründen ist man in der ganzheitlichen Medizin skeptisch zurückhaltend eingestellt.
- Egal, um welches Virus es sich handelt, die vorbeugenden Massnahmen und die richtige Pflege bleiben sich immer gleich.
- Der Arzt behandelt die Grippe in der Regel mit einem der neuen Antigrippemittel, über deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen zum Teil kontrovers diskutiert wird. Man muss wissen, dass diese Medikamente das Immunsystem nicht im eigentlichen Sinn stärken.

Je nach Beschwerden werden fiebersenkende, schmerzstillende oder hustendämpfende Medikamente verordnet.

- Bei heftigen Krankheitsverläufen helfen individuell ausgewählte homöopathische Mittel sehr gut.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Bestehende schwere oder chronische Krankheiten, z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Asthma.
  - Hartnäckiger Husten mit Atemnot und Brustschmerzen.
  - Kopfschmerzen mit Lichtempfindlichkeit, Nackensteifigkeit und Erbrechen.
  - Anhaltend hohes Fieber mit deutlich beeinträchtigtem Allgemeinzustand.

## Vorbeugung

Auch bei einer Grippe gilt «Vorbeugen ist besser als Heilen». Es ist Viren fast unmöglich, in einem kräftigen, gut ausgeruhten Organismus mit intakten Schleimhäuten «Fuss zu fassen». Die regelmässig auftauchenden Angstkampagnen vor Grippewellen klammern diese Tatsache meistens aus. Wir können sehr wohl viel dazu beitragen, dass wir nicht erkranken, und wenn, dass die Krankheit ohne Komplikationen vorbei geht.

- Da eine Infektionserkrankung oft nach Unterkühlung ausbricht, ist die erste vorbeugende Massnahme der Schutz davor.

Tragen Sie warme, der Witterung angepasste Bekleidung. Besonders für Personen, die rasch und viel schwitzen, ist Unterwäsche aus Seide, Wolle oder atmungsaktiven Materialien empfehlenswert.

- Sorgen Sie für warme Füsse. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füssen sind Wollsocken ideal. Wärmen Sie kalte Füsse sofort mit einem ansteigenden Fussbad. Das hat schon oft den Ausbruch einer Grippe verhindert.
- Schaffen Sie ein gutes Raumklima, u.a. indem Sie regelmässig lüften und zu trockene Luft befeuchten. Falls Sie sich mit Kranken in den gleichen Räumen aufhalten müssen, kann ein passendes ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Thymian, Eukalyptus▲, Weihrauch, Weisstanne, Zirbelkiefer) in der Duftlampe oder das Räuchern des Zimmers (z.B. mit Weihrauch, Salbei, Wacholder) die Luft reinigen und desinfizieren.
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft – mindestens 30 Minuten spazieren bei jeder Witterung!
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem, z.B. mit Sport, Sauna, Kneippanwendungen wie Wassertreten, kalten Waschungen oder kalten Güssen.

- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress und Übermüdung das Immunsystem schwächt. Arbeitsintensive Zeiten lassen sich zwar nicht immer vermeiden. Doch mit etwas gutem Willen und Fantasie kann man sich Ruheoasen schaffen. Es kommt nicht von ungefähr, dass nach der hektischen Weihnachtszeit die Grippesaison startet. Nehmen wir uns die Natur als Beispiel, sie hält Winterschlaf!



Echinacea (Sonnehut)

- Ernähren Sie sich vollwertig. Führen Sie sich viel wärmende Nahrung zu. → «Rekonvaleszenz» Seite 166
- Trinken Sie viel. Ein gut entschlackter Organismus ist weniger infektanfällig. Die Schleimhäute der Atemwege mit ihrer wichtigen Abwehrfunktion sind auf genügend Flüssigkeit angewiesen. Besonders empfehlenswert sind durchwärmende Getränke wie Holunderpunsch, Gerstenwasser, Ingwertee oder Gewürztees. → Rezepte Seite 254
- Halten Sie Distanz zu kranken Menschen, besonders wenn Sie müde und gestresst sind.
- Waschen Sie Ihre Hände nach dem Kontakt mit erkrankten Personen.
- Verzichten Sie auf das Rauchen und meiden Sie rauchige, überheizte Räume.
- In ausgewählten Situationen kann es sinnvoll sein, das Immunsystem mit Heilpflanzen zu stärken. Dies sollte jedoch gezielt geschehen. Ich rate von einer «Dauerprophylaxe» dringend ab. Besonders geeignet sind Sonnenhut (Echinacea), Thymian und Bibernelnwurzel. Diese können Sie einzeln oder als Mischung in Form von Tee oder Tinktur einnehmen.

- Vitamin C hilft die Abwehrkräfte des Organismus auf Hochtouren zu bringen. Viel Vitamin C enthalten Sanddornsaft, Kiwi, Orangen und Zitrone. Erwachsene können sich bei erhöhtem Krankheitsrisiko Vitamin C in Tablettenform zuführen. Nehmen Sie 500–1000 mg pro Tag.

## Basiswissen Pflege

Schnupfen und Husten sind bei fast jeder Grippe anzutreffen. Daraus können sich unter Umständen Komplikationen entwickeln, z.B. Lungen-, Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung. Durch eine fachgerechte Pflege können diese grösstenteils verhindert werden.

Untenstehend finden Sie für die Grippe allgemein geltende Pflegemassnahmen. Je nach Beschwerden verweise ich Sie auf die entsprechenden Kapitel, z.B. Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündung usw.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- den Organismus zu entlasten.
- die Abwehr zu stärken.
- die verschiedenen Beschwerden zu lindern.
- Komplikationen zu verhindern.

## Betruhe und Schonung

Grippepatienten sollen zuhause bleiben, nicht nur der eigenen Gesundheit zuliebe, sondern auch, damit sie Andere nicht anstecken. Um Komplikationen vorzubeugen und eine rasche, vollständige Genesung zu beschleunigen, ist Betruhe und generelle Schonung angesagt. Sie sollten erst wieder zur Arbeit respektive zur Schule gehen, wenn Sie sich einen ganzen Tag ausserhalb des Bettes aufgehalten haben und die Energie dabei gut geblieben ist. Auch Husten und Schnupfen sollte eindeutig gebessert sein. Selbstverständlich muss ein fieberfreier Tag zuhause eingehalten werden.

## Ansteigendes Fussbad → Seite 224

Das ansteigende Fussbad wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend. Alle durch die Grippe ausgelösten Beschwerden werden damit positiv beeinflusst.

Je nach Heftigkeit der Beschwerden 2–3x täglich durchführen, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

## Warmes Vollbad → Seite 28

Vor allem bei grosser Frostigkeit und Gliederschmerzen während der ersten Krankheitsphase sind warme Vollbäder eine Wohltat. Der Zusatz von ätherischen Ölen (z.B. Lavendel, Thymian oder Eukalyptus▲) unterstützt das Immunsystem. Als Nachbehandlung können Sie, um

die aufgenommene Wärme besser speichern zu können, ein Körperöl leicht einmassieren. **Achtung!** Bei hohem Fieber sind warme Bäder zu belastend für den Kreislauf.

## Fieber zulassen

Fieber ist bei der Bewältigung der Grippe zentral wichtig. Es ist eine der ersten und wirksamsten Reaktionen des Organismus auf den Kontakt mit Grippeviren. Die gewaltsame Unterdrückung durch chemische Medikamente oder zu intensive kühlende Anwendungen kann verheerende Auswirkungen haben. Denken Sie daran, Schmerzmittel und die meisten Grippemedikamente sind immer auch fiebersenkend. Weiterführende Informationen siehe «Fieber» → Seite 83.

## Viel trinken

Der Organismus braucht für seine Entgiftungsaufgaben genug Flüssigkeit und auch die Schleimhäute sind für ihre reinigenden Aufgaben darauf angewiesen.

Erwachsene sollten mind. 1½–2 l pro Tag trinken. Bei Fieber und starkem Schwitzen entsprechend mehr. Ideal sind warme Kräutertees (z.B. Lindenblüte, Holunderblüte), Gewürztees, Gerstenwasser, Ingwertee, warmes Hahnenwasser, leichte Früchtetees, Holunderblütensirup, Holunderbeerenpunsch, Sanddornsirup, stark verdünnte Fruchtsäfte, heisses Zitronenwasser.

## Fasten oder leichte Kost

Der Körper braucht viel Kraft für die Auseinandersetzung mit den Viren und ist dankbar, wenn er nicht auch noch Verdauungsarbeit leisten muss. Es ist darum empfehlenswert, während der akuten Krankheitsphase zu fasten.

Bei Hunger eignen sich Suppe, (z.B. Hafersuppe, Karottensuppe), Zwieback, Darvida, Knäckebrot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren mit etwas Gemüse, Früchtekompott. Meiden Sie unbedingt Fettiges, Fleisch und Milchprodukte.

## Regelmässige Darmentleerung

Flüssigkeitsmangel und zu wenig Bewegung während der Krankheit bewirken nicht selten Verstopfung. Das belastet den Organismus unnötig. Bei Personen, die eher zu Darmträgheit und Verstopfung neigen, empfehle ich bereits beim Ausbruch der Grippe einmalig ein Klistier → Seite 236. Nach Notwendigkeit wiederholen.

Weitere Tipps zur Anregung der Darmtätigkeit finden Sie im Kapitel «Verstopfung» → Seite 197.



Holunderblüten

## Was Sie sonst noch tun können

### Vitamin C hochdosiert

Vitamin C stärkt das Immunsystem. Viel Vitamin C enthalten Sanddornsaft, Kiwi, Orangen und Zitrone. In höheren Dosen können Sie Vitamin C in Tablettenform einnehmen. Dosierung 1–2 g pro Tag, z.B. Vitamin C Kapseln der Firma Burgerstein.

Sehr empfehlenswert, v.a. auch für Kinder, sind Vitamin C Lutschtabletten (A. Vogel). Sie bestehen aus Trockenpresssaft der Acerolakirsche und enthalten 100 mg natürliches Vitamin C pro Tablette.

### Abwehrstärkende Heilpflanzen

Verschiedene Heilpflanzen haben eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem und aktivieren die körpereigene Abwehr. Vor allem bei schweren und langwierigen Krankheitsverläufen sind Sie sehr hilfreich.

### Tinkturen

#### Mischung 1

Echinacea, Thymian und Johanniskraut zu gleichen Teilen

#### Mischung 2

je 20 ml Echinacea, Fenchel, Pelargonium, Holunder, Thymian

Dosierung:

Erwachsene 3–5x tägl. 15–25 Tropfen in wenig Wasser vor den Mahlzeiten

Kinder 3–5x tägl. pro Altersjahr 1 Tropfen



Holunderbeeren

### Kräutertee

#### Mischung 1

je 20 g Fenchel, Holunderblüten, Lindenblüten, Thymian, Malvenblüten

#### Mischung 2

35 g Lindenblüten  
20 g Echinacea  
20 g Taigawurzel  
15 g Sanddornbeeren  
10 g Hagebutten

### Holunderbeerensirup

Holunderbeeren enthalten unter anderem antiviral wirkende Stoffe und stärken das Immunsystem. Das wohl-schmeckende Getränk eignet sich auch zur Vorbeugung von Grippe. Nebst dem selbstgemachten Sirup ist der Holle Holundersirup von Morga besonders empfehlenswert. Dieser enthält die Wirkstoffe der Blüten und Beeren und ist darum auch sehr gut bei fieberhaften Zuständen geeignet.

## Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

Säuglinge und Kleinkinder erkranken selten an einer richtigen Grippe. Für die Pflege finden Sie wichtige Hinweise in den jeweiligen Beschwerdekäpiteln, z.B. «Husten», «Schnupfen», «Fieber».