

# WIE BEUGE ICH ERKÄLTUNGEN VOR?

(aus Sicht der Ganzheitlichen Funktionellen Medizin)

Um sich frei von Erkältungen zu halten, empfehle ich als Arzt für Naturheilkunde und Integrative Funktionelle Medizin:

- sich vollwertig und ausgewogen zu ernähren.
- ausreichend lange zu schlafen.
- lernen, Stress zu erkennen und zu bewältigen.
- die passende Vitalstoffe in entsprechender Konzentration zu nehmen.
- eine gute Hygiene zu betreiben (häufiges Händewaschen während der Erkältungssaison).
- sich täglich zu bewegen - am besten mindestens 30 Minuten zügig gehen.

Das ganze über Jahr sollte man sich z.B. durch **Kneipp Güsse** oder Sauna abhärten. Das Normalgewicht zu halten und **Sport** zu treiben, hilft ebenfalls das Immunsystems zu stärken. Die **Beseitigung körpereigner Schlacken** (regelmäßig Sauna) unterstützt das Entgiftungssystem des Körpers und hält die Energieproduktion in den Zellen auf einem hohen Niveau. Auch **Teilfasten** – Essenspause von 12-16 Stunden ist für das Entschlacken und **die Stimulation der Mitochondrien** sehr gut. Das konsequente **Reduzieren von Stressfaktoren**, die Pflege der **Balance der Bakterien im Darm** und eine **Lebenszufriedenheit** sind weitere, sehr wichtige Faktoren für eine gute Gesundheit von Körper und Geist. **Liebevollen Beziehungen** sollte man nicht außer Acht lassen, denn sie sind einer der Grundpfeiler der Gesundheit.

Zu Zeiten, in denen man sich gesund fühlt, sollte man die individuellen Konzentrationen der Vitalfaktoren (Vitamine, Mineralien und Fette), den Grad der Energieproduktion in den Mitochondrien und die Anti-oxidative Arbeit des Körpers (Entschlackung) durch Laboruntersuchungen bestimmen lassen. Daraus lässt sich ermitteln, welche Vitalstoffe (wenn überhaupt) zusätzlich eingenommen werden müssten, um eine optimale Konzentration der Vitalfaktoren im Körper zu erreichen. Dies ist ein wichtiger Beitrag zur regelrechten Funktion aller Organe und der Gesamtsituation des Körper-Geistes.

Menschen, die durch Krankheiten oder Stress gefährdet sind, können sich leichter erkälten und Erschöpfung verspüren. Durch die

Einnahme von Vitalstoffen (Mineralien, Vitamine, Öle) kann ein vorbeugender Schutz aufgebaut werden.

## **Wie vermeidet man praktisch einen Infekt? Was stärkt das Immunsystem bevor man erkrankt ist?**

Denken sie daran dass in der Traditionellen Chinesischen Medizin immer wieder gesagt wird: „Die Krankheiten des Winters behandelt man (vorbeugend) im Sommer“. Mehr dazu kann ich Ihnen persönlich, an Ihre eigene situation angepasst, in der Sprechstunde sagen.

Die meisten Erkältungen werden durch Viren verursacht und es gibt keine sichere Methode, einen Virus Infekt zu vermeiden.

Daher empfehle ich während der ganzen „Grippe Saison“:

- Menschenmengen meiden, wenn man dies kann. Darauf achten, dass man nicht angehustet wird, etwa 8-10 Mal die Hände Waschen (Seife reicht).
- die tägliche Einnahme von 3 x 4 Gramm Vitamin C, am besten als Pulver. (1 gestrichener Teelöffel = 4 Gramm).
- täglich 2 x 20 mg Zink (Drogerie oder Apotheke).
- Vitamin D: Die Sonne reicht nicht mehr aus, da sie im Winter schräg steht und der Körper größtenteils bedeckt ist. Genügend Vitamin D3 einnehmen. Am besten ist es die Vitamin D Konzentration im Blut bestimmen zu lassen. Dann kann man Ihnen gezielt Ihnen die Menge empfehlen, die notwendig ist um eine gesundheitsfördernde Konzentration im Blut zu haben.
- Ingwer zu Brei pressen (Knoblauchpresse), 3 x täglich ein Teelöffel Ingwerbrei einnehmen.
- täglich zwei Suppenlöffel Leinöl (z.B. mit Quark) einnehmen.
- ein halbes Glas Multivitaminsaft (Obst, Gemüse, Kräuter) oder 1 Suppenlöffel Konzentrat als sehr gute Multivitamin Ergänzung für den Winter.

**Sind nun plötzlich krank geworden**, haben hohes Fieber (über 38,5) verspüren Atemnot, Kopfschmerzen und/oder Zerschlagenheit (Knochenschmerzen) haben beim Husten grün-gelben Auswurf, starke Halsschmerzen und/oder andere beunruhigende Symptome, **rate ich Ihnen schnell einen Arzt aufzusuchen.**

Sollten Sie an chronische Krankheiten, wie Diabetes, COPD, Asthma, Psoriasis, Arthritis leiden, empfehle ich Ihnen bald nach dem Eintreten der Symptome eine ärztliche Praxis aufzusuchen. Hier kann man mit einem Schnelltest (Preis etwa 15.-Euro) bestimmen, ob die Erkältung durch einen Virus oder ein Bakterium verursacht worden ist. Damit kann (wenn es um einen Virusinfekt handelt) die **unnötige** Gabe von Antibiotika vermieden werden, da diese bei Viren unwirksam sind und sehr nützliche Darmbakterien vernichten. Sollten Sie doch ein Antibiotikum brauchen, weil sie eine bakterielle Bronchienentzündung oder eine Lungenentzündung haben dann empfehle ich immer die gleichzeitige Gabe von einem Präbiotikum (z.B. Omni-Biotik 10 AAD) für etwa 4 Wochen.

Ist ihre Erkältung durch einen Virus verursacht und zeigen ihre Symptome, dass es sich um eine leichte Erkältung handelt, können Sie sich mit den bewährten Mittel der Erfahrungsmedizin und der Naturheilkunde Linderung verschaffen.

Das Folgende ist eine Aufzählung der Möglichkeiten für die Selbstbehandlung zu Hause:

- Ruhe und Schlaf
- viel trinken(2-3 Liter täglich) und wenig essen
- ACC 200 (3 x 1 Tbl. täglich)
- Vitamin C Pulver - 5 x täglich, 1 gestrichener Teelöffel
- 4 x täglich eine Zinktablette 20mg lutschen
- Ingwer wie oben empfohlen

## **Wie behandelt man die Symptome eines akuten grippalen Infekts?**

**Fieber:** Bettruhe, ggf. Wadenwickel und fiebersenkende Mittel

**Schnupfen:** Propolis Spray, Nasensalben, abschwellende Nasentropfen (nicht länger als 3-4 Tage !), Schleimlöser, Luffa Comp. Nasenspray, Nasendusche mit Salzwasser, Rotlicht

### **Probleme der Nasennebenhöhlen:**

Sinifrontal, Sinupret forte, Akupressur, Rotlicht nur am Anfang der Beschwerden, Inhalationen mit Salzwasser (2 EL Salz in 1 Liter Wasser)

**Husten** :Plantago-Bronchialbalsam, Bronchipret oder andere Schleimlöser, ACC 200, Inhalationen mit Salzwasser (2 EL Salz in 1 Liter Wasser), Kartoffel- oder Ingwerwickel, warme Getränke

## **Halsschmerzen:**

*Gurgeln:* 3 Mal täglich - 1 EL Kaisernatron in einem Glas mit warmen Kamillentee oder Salbeitee, 3 x täglich eine Messerspitze Bolus Eukalipti compositum (Weleda) im Mund behalten, Propolispray, Tonsipret, Apis/Belladonna; *Halswickel vor dem Schlafengehen:* Stofftaschentuch in kaltes Wasser tauchen, gut auswringen, am Hals anlegen, Plastikfolie auflegen, dann mit Wolltuch/Wollschal umwickeln, damit schlafen

Auf den Schleimhäuten können sich nach der Viruseinwirkung Bakterien vermehren und eine bakterielle Erkrankung verursachen, gegen die Antibiotika gut wirken. Diese töten zum Teil auch die, für Gesundheit extrem wichtigen Darmbakterien.

Oft erlebe ich in meiner Praxis, dass Patient\*innen Antibiotika als „etwas Richtiges“ einnehmen möchten, ohne zu wissen, ob diese Einnahme medizinisch Sinn macht. Beraten Sie sich mit einem Arzt, ob Sie wirklich Antibiotika brauchen.

## **Während einer Erkältungskrankheit ist auch die kleinste Menge Alkohol schädlich.**

Am Ende ein Wort zu den Grippeimpfungen: gegen welche Viren eine Impfung in die Produktion geht wird etwa ein Jahr VOR einer Grippezeit entschieden. Daher bleibt es unsicher ob man gegen den richtigen Virustyp geimpft wird. Die Ständige Impfkommision (STIKO) gibt jedes Jahr eine Empfehlung heraus welche Impfstoff für welche Altersgruppen empfohlen wird. Meine Aufgabe ist es den Patienten diese Empfehlungen zu erläutern, damit sie selbst eine Entscheidung treffen können.

## **Bleiben Sie gesund!**

Dr. med. Peter Auhagen  
Homepage: [www.peterauhagen.de](http://www.peterauhagen.de)

Juni 2018