

Sie sind hier: [Startseite](#) » [Katalog](#) » [Gesund und munter](#) » [Vorbeugen](#) » [Schutz vor Erkältungs- und Grippeviren](#)

Suche

Erweiterte Suche »

Kategorien

- » **Das sollten Sie wissen**
- » **Helfen Sie mit**
- » **Beauty**
- » **Das trägt man gern**
- » **Ernährung**
- » **Gesund und munter**
 - Ratgeber
 - Ursache und Wirkung
 - Heilmittel
 - **Vorbeugen**
- » **Für Geniesser**
- » **Rezepte**
- » **Alles für das Kind**
- » **Wohnen und Ambiente**
- » **Freizeitspaß**
- » **Reisen**
- » **Schönes zum Fest**

Mehr über...

- » Allgemeines
- » Datenschutz
- » Unsere AGB's
- » Impressum
- » Kontakt

Informationen

- » Sitemap

Neue Artikel

TUI: Einwöchige Rundreise durch den Süden Portugals

[<<Erste Seite][<zurück]6 Artikel in dieser Rubrik

Seite drucken

Schutz vor Erkältungs- und Grippeviren

... die besten Strategien, damit Sie gut durch den Winter kommen

Mit dem Herbst hält auch das Schmuddelwetter Einzug. Ein Blick aus dem Fenster zeigt alles Grau in Grau. Schnupfen, Husten, Heiserkeit sind allorts. Schnell fängt man sich eine Erkältung ein. Aber das muss nicht sein. Dr. med. Vinzenz Mansmann, Naturmediziner und Anti-Stress-Experte der NaturaMed Vitalclinic aus Bad Waldsee weiß, wie man Erkältungs- und Grippeviren in der kalten Jahreszeit besser aus dem Weg gehen kann.

Medikamente sind nicht immer die beste Lösung

„Immer mehr Patienten bevorzugen natürliche und sanfte Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten vor“, stellt Dr. Mansmann fest. Erkältungen werden meist von Viren verursacht, gegen die chemische Mittel wie Antibiotika nichts ausrichten können. So macht es zum Beispiel keinen Sinn, bei einer klassischen Erkältung zum Antibiotikum zu greifen, da es als Nebenwirkung die gesunde Darmflora schwächt (von 70 auf 40 Prozent). Die Darmflora hat 300 qm Oberfläche und produziert 70% der Abwehrkräfte. Der Antibiotika-Schutz gegen Bakterien hält keine vier Wochen, während sich die Darmflora oft erst nach 6 Monaten wieder erholt hat. Die Folge: Schlecht Schleimhautabwehr und alle vier bis sechs Wochen wieder krank.“ Auch chemische Hals-Desinfektionsmittel schaden oft mehr als sie nutzen, da sie den natürlichen Schleimhautschutz aus gesunden Mundbakterien im Rachen zerstören.



Von einer Grippe-Schutz-Impfung rät der Naturmediziner ebenfalls ab. „Sie helfen nur gegen wenige so genannte Grippe-Viren, die in vielen Gegenden teilweise schon jahrelang nicht mehr aufgetreten sind. Gegen die üblichen Erkältungsviren und Bakterien ist sie sowieso wirkungslos. Eine Grippe-Schutz-Impfung belastet das Abwehrsystem und führt eher zu einer Schwächung des Immunsystems, so dass man sich erst recht eine Erkältung holt“, erklärt Mansmann.

Erwachsene werden durchschnittlich bis zu viermal pro Jahr durch Erkältungskrankheiten außer Gefecht gesetzt. Kinder holen sich sogar bis zu zehn Erkältungen im Jahr. Damit gehört der banale Infekt zu der häufigsten Erkrankung des

Menschen überhaupt. Vor allem ab November bis Februar stehen wir vor der Herausforderung, den Erkältungsviren mit einem starken Immunsystem zu trotzen.

Aufgrund der Erfahrung von Dr. Vinzenz Mansmann, Autor des Buches „Grippe auf Homöopathisch“ sind die meisten Erkältungskrankheiten mit recht einfachen und natürlichen Mitteln vorzubeugen. Der Experte verrät die 10 wirksamsten Strategien gegen die Viren & Co.:

Warm anziehen.

Ziehen Sie sich nach dem Zwiebelprinzip an. Statt einer einzigen dicken Jacke besser mehrere dünnere Kleidungsschichten übereinander tragen. Wird einem zu warm, kann eine Schicht abgelegt werden. Besonders pubertierende Mädchen sollten nicht nabelfrei laufen.

Keine kalten oder nassen Füße.

Kalte Füße stören den Wärmehaushalt, was eine geringere Durchblutung zur Folge hat und somit zur einer verminderten Abwehrkraft gegenüber Bakterien und Viren führt. Wenn man trotzdem kalte oder nasse Füße bekommen hat, kann ein heißes Fußbad helfen.

Den Hals mit einem Schal warm halten.

Keine nassen Haare.

Vermeiden Sie nach dem Duschen mit feuchten Haaren ins Freie zu gehen. Bei Bedarf Mütze oder Hut tragen.

Nicht auf kalte Steine oder Erde setzen. Frauen bekommen sofort Blasenentzündungen.

Einmal in der Woche in die Sauna gehen.

Regelmäßige Saunabesuche bringen den Kreislauf in Schwung und entschlacken den Körper über die Haut. Außerdem wird der Körper trainiert, Temperaturunterschiede besser zu regulieren. Bei kräftiger Konstitution ist ein wöchentlicher Saunabesuch sehr gut, bei zierlichem Körperbau mit kalten Füßen ist eine Dampfsauna besser.

Abwehrsteigernde Mittel einnehmen.

Echinacea-Präparate steigern die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien. Morgens 50 Tropfen einnehmen, aber nur montags, dienstags und mittwochs, dann vier Tage eine Pause machen, da es sonst nach 6 Wochen einen Gewöhnungseffekt gibt. Dieses

Willkommen zurück!

eMail-Adresse:

Passwort:

[Passwort vergessen?](#)

Hersteller Info

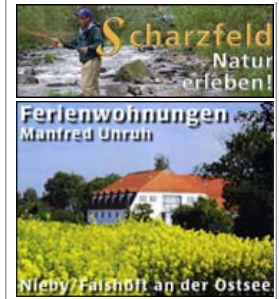
Dr. med. Vinzenz Mansmann
Mehr Artikel

Hersteller

Bitte wählen

Newsletter Anmeldung

eMail-Adresse



Programm aber über den ganzen Winter durchziehen.

Homöopathische Mittel gegen Windempfindlichkeit.

Zum Beispiel zwei Aconit D6 Tabletten vor dem Frühstück lutschen oder besser Aconit PTK von DHU. Mittel gegen Entzündung, z.B. morgens vorbeugend eine Sulfur jod D4 Tablette oder besser Sulfur PTK.

Enzyme gegen Schleimhautschwellungen vorbeugend einnehmen.

Als Nahrungsmittel in Form von Papaya und Ananas. Ansonsten ein Bromelain-Präparat aus der Apotheke morgens eine Tablette vor dem Essen schlucken.

Darmflora stärken.

Denn 300 qm Oberfläche produzieren 70 Prozent der Abwehr gegen Bakterien. Nehmen Sie also täglich einen Jogurth oder ein Darmfloramittel (z.B. Mutaflor 100mg) zu sich. Eine Kapsel enthält so viel darmstärkende gesunde Bakterien wie 240 Jogurth-Becher.

Wenn es trotzdem passiert

Aber auch wenn trotz aller Vorsicht ein Erkältungsinfekt im Körper wütet, kann man noch viel tun, um die Symptome zu lindern. Der Experte empfiehlt folgende Prinzipien der Behandlung von Erkältung und Grippe:

- Abwehrsteigerung (Echinacea u.a.)
- Entzündungsmittel (Sulfur)
- Abschwellung (Arnica D3, Bromelain)
- Schleimlösung (Mucosolvan, ACC)

In der NaturaMed Vitalclinic in Bad Waldsee gibt es spezielle homöopathische Spritzen aus Spanien, den so genannten Grippe-Cocktail, der allerdingst nicht getrunken, sondern in den Po gespritzt wird und der oft innerhalb von zwei Tagen eine Erkältung kurieren kann.

Daneben bietet NaturaMed auch verschiedene Heilpflanzentees zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung bei Erkältungen an. "Heilpflanzentees sind naturbelassene Arzneimittel. Der Unterschied zu einem industriell gefertigten Medikament liegt in der milden Wirkung. Schädliche Nebenwirkungen sind ausgeschlossen. Besonders zur Vorbeugung geeignet sind Heilpflanzen mit breit gefächerter Wirkung auf viele Zellen des Organismus, mit Antistresswirkung sowie mit Eigenschaften gegen Entzündungen und zur Abwehrsteigerung. Heilpflanzentees werden bevorzugt von aktiven Patienten getrunken, die sich für ihre Gesundheit mitverantwortlich fühlen. Der Arzt sollte diese engagierte Haltung unterstützen, da die Mitarbeit des Patienten bei jeder Therapie unerlässlich ist.", erläutert Dr. Mansmann.

Infos:

Eine kostenlose Infobroschüre mit allen Tee-Zusammensetzungen für Ihren Apotheker erhalten Sie, wenn Sie einen frankierten und adressierten Rückumschlag (DIN A4, 1,45 €) an den gemeinnützigen NaturaMed-Verein e.V., Eschle 6/1, 88339 Bad Waldsee senden.

Weitergehende Informationen zur NaturaMed Vitalclinic und deren Angebot erhalten Sie direkt im Internet. Klicken Sie dazu bitte auf den weiterführenden Link.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte die [Homepage](#) zu diesem Artikel.

Diesen Artikel haben wir am Sonntag, 19. November 2006 in unseren Katalog aufgenommen.

Bewertungen

Bewerten Sie diesen Artikel!

© 2005 - 2006 krm-media

eCommerce Engine © 2006 xt:Commerce Shopsoftware

Parse Time: 2.626s