



TIPPS ZUR BEGLEITUNG UND BEHANDLUNG VON ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Wenn Sie eine Erkältung haben, ist etwas an oder bei Ihnen erkaltet, bei Schnupfen haben Sie evtl. die Nase voll und bei Husten können Sie sich fragen, was oder wem Sie etwas husten wollen. Waren Sie leicht angeschlagen und haben gebadet oder sind Sie mit nassen Haaren an die frische Luft, haben Sie sich überanstrengt, mit ihren Kräften Raubbau betrieben?

All diese Gründe bringen meist nur das Fass zum Überlaufen, eine grundlegende Störung hat sehr wahrscheinlich kurz zuvor auf der emotionalen Ebene stattgefunden. Sollten sich die Erkältungen häufen, bietet die Klassische Homöopathie die beste Möglichkeit, diese evtl. chronische Veranlagung zu bekämpfen. Hier reichen die nachfolgenden Tipps nicht mehr alleine aus.

Es besteht in meinen Augen immer noch ein Missverständnis bezüglich der Wirkung eines **Vollbads** bei einer Erkältung. Wenn Sie das Bedürfnis haben, dass die **Erkältung ganz und gar zum Ausbruch** kommt, dann nehmen Sie ein Vollbad. Sie sitzen zwar im warmen oder im heißen Wasser, der Körper gibt aber gleichzeitig seine Wärme ans Wasser ab, was einem Energieverlust gleichkommt. Für die Ruhephase ist eine zusätzliche Person nötig, die Sie pflegt. Andernfalls ist es ganz wichtig, dass Sie im Erkältungsfall ihre **eigene Körperwärme bei sich behalten**, d.h. nehmen Sie dann auf keinen Fall ein Vollbad.

Ziehen Sie sich wärmer an als sonst, gerade nachts dürfen Sie sich mal ein Unterhemd oder ein Sweatshirt mehr anziehen. Natürlich sollten diese Kleidungsstücke sowie die Bettwäsche häufiger als sonst gewechselt werden. Sobald Sie das Bett verlassen, ziehen Sie sofort Socken und warme Kleidung an, dass auch hier kein Wärme- und somit kein Energieverlust stattfindet. Sobald es Ihnen wieder bessergeht, ziehen Sie sich unbedingt wieder normal an, denn sonst findet ein Gewöhnungseffekt statt. Zusätzliche Wärme ist dann immer gut angezeigt (Tees, Punsch, Wärmflasche, heißer Ofen, Kirschkernsäckchen etc.). Ein ansteigendes Fußbad erwärmt den Körper und regt das Immunsystem an.

Vermeiden Sie Erkältungssalben bzw. Erkältungsbäder, denn Schnupfen und Husten können willkommene Zeichen einer Ausscheidungsreaktion sein. Hier können Nasenspülungen mit Meersalz (Nasenkännchen) bzw. Inhalationen mit Meersalz oder Salbei gemacht werden. Mentholhaltige Präparate unterdrücken die Immunabwehr. Bei einer richtigen Erkältung mit Kopfschmerzen und Gliederschmerzen kann auch mal zur Entlastung ein Einlauf gemacht werden. Sie werden sehen, dies erleichtert ungemein.

Schlafen Sie sich gesund und nehmen Sie sich ruhig auch mal eine Auszeit. Treten Sie kürzer, Dienste anderen gegenüber sollten reduziert werden, da Sie diese Zeit für sich und ihre Heilung benötigen. Nach gut überstandener Erkältung sind Sie meist leistungsfähiger wie zuvor.

Trinken Sie viel, schwimmen Sie aus mit:

- Lindenblütentee, frischem Ingwer in Wasser oder in einer heißen Zitrone
- meinem Erkältungspunsch (Rezept auf der Homepage) oder vielen anderen Tees und warmen Getränken.

Fieber lassen Sie erstmal zu. Machen Sie dann einen Einlauf. Fieber kann chronische Belastungen und Erkrankungen heilen oder reduzieren, handeln Sie daher nicht zu schnell, beobachten Sie erstmal. Auch die Höhe des Fiebers ist nicht entscheidend, sondern der Zustand des Fiebernden.

Fieberzäpfchen und **fiebersenkende Säfte** können eine mögliche, tiefer gehende Heilungsreaktion behindern. Hier bieten sich ein Wadenwickel (nur bei warmen Extremitäten), ein ansteigendes Fußbad, aber noch besser ein Einlauf an. Geben Sie auf keinen Fall homöopathische Fiebersäfte oder -zäpfchen (z.B. Viburcol).

Bei **Husten** empfiehlt sich auch mal Schwarzwrettich oder Zwiebel mit Kandiszucker, Prospan oder Soledumhustensaft. Wichtig wäre auch hier, Brust warmzuhalten und für den Hals eher ein Seidentuch, weil man hier gerne schwitzt. Jeglicher Wärme- und somit Energieverlust ist zu meiden. Thymiantee mit Honig (Thymian sollte immer im Gewürzregal stehen).



Bei **Halsschmerzen** sind ein Rolli oder ein Schal zu empfehlen, um diese Körperpartie vor Kälte zu schützen. Schmalzwickel, Kartoffelwickel, wenn toleriert, bringen Wärme und ziehen Ausscheidungen nach außen.

Haben Sie keine Angst mit kurzzeitig geschwollenen Lymphknoten am Hals, denn diese sind einfach ein Zeichen einer akuten Ansammlung von Abwehrkörpern (Leukozyten).

Salbeibonbons (z.B. von Dallmann), Malzbonbons können Schmerzen reduzieren. Achten Sie darauf, dass kein Menthol oder Eukalyptus in den Bonbons enthalten ist. Lakritze (gegessen) lindert auch oft Halsschmerzen. Gut ist es hier auch, Salbeitee, Erkältungspunsch etc. zu trinken.

Bei **Nasennebenhöhlenproblemen** bringen Sie heiße Kartoffeln auf die Nebenhöhlen (in einem Tuch zerdrückt mit Schale, denn so hält die Wärme besser). Sie können auch Teefilter mit gekochten Leinsamen aufbringen. Hier bieten sich Nasenspülungen und/oder Inhalationen mit Meersalz an – und zwar über dem Kochtopf, da das ganze Gesicht auch Wärme erhält.

Bei **Ohrenschmerzen** sind Zwiebelwickel immer praktisch. Auch Heilwolle (warm gemacht) lindert oft die Schmerzen. Überlegen Sie auch, warum das Kind Ohrenweh hat. Wollte es etwas nicht hören, wurde es beschimpft? Neben Unterkühlung und Zugluft sind diese Beispiele die Hauptgründe für Ohrenschmerzen.

Nasenspülung kann eine Drainagewirkung entfalten. Achten Sie bei Ohrenschmerzen auch immer auf warme Füße. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Wechseln Sie **Schlafanzug** und **Bettwäsche** häufiger als sonst, da der Körper in diesen Zeiten mehr ausscheidet.

Vermeiden Sie **ätherische Öle**, wie z.B. Campher, Chinaöl, Eukalyptus, Menthol Pfefferminze, Tigerbalsam oder Teebaumöl, die in Badezusätzen, Bonbons (z.B. Hustenbonbons), Duftölen, Kaugummis, Massageöle, Salben, Tees (z.B. Pfefferminztee) etc. enthalten sind. Ätherische Öle, die sehr stark riechen, können betäubend wirken. Dies setzt automatisch ihre Abwehrkraft herab!

Achtung:

Nehmen Sie keine homöopathischen Arzneien, Komplexmittel, Schüsslersalze, Bachblüten, immunbiologische Spritzen, oder akut-homöopathische Arzneien ein. Sie behandeln damit nur die Krankheitssymptome und nicht den kranken Menschen und unterdrücken ihren Zustand. Zudem kann eine eventuelle Konstitutionsarznei empfindlich gestört werden.

Nahrungsergänzungsmittel, Enzyme und Coenzyme, Algen, Kupfer, Zink, Selen u.a. rechtfertigen ihren Gebrauch nur in schwerwiegenden Krankheitsfällen. Meist werden diese wieder ausgeschieden, bevor der Körper sie aufnehmen kann.

Natürlich ist eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse ganz wichtig, nicht nur im akuten Krankheitsfall. Für chronische Krankheiten ist auch eine Ernährungsberatung angezeigt.

(zur Weitergabe empfohlen | Stand 24.11.2020)

Günter Lutz

