



HOMÖOPATHIE bei Erkältungen und Fieber

Lektion 1

Hier geht es um die allerersten Tipps und Hausmittel bei Erkältungen. Also die Methoden, auf die wir uns wieder besinnen, um den Krankheitsverlauf direkt zu erleichtern und das Immunsystem zu unterstützen, meist BEVOR wir ein homöopathisches Mittel einnehmen.

Schnupfen ist bei den meisten Menschen ein ganz typisches Symptom im Beginn der fieberhaften Erkältungskrankheit und ist im Beginn, also ganz zu Anfang, fast immer virusbedingt – erst später kommt oft eine bakterielle Infektion hinzu.

Bei einigen Leuten verläuft so ein Schnupfen häufig auch absteigend in die Bronchien.

Für den virusbedingten Infekt gilt als Faustregel: 3 Tage kommt der Schnupfen, 3 Tage bleibt er und 3 Tage geht er wieder. Hier ist also erst einmal etwas Geduld angeraten, denn durch unterdrückende Mittel wie z.B. durch gefäßzusammenziehende Mittel wie abschwellendes Nasenspray, wird im einen die Nasenschleimhaut angegriffen und ein tiefergehender Verlauf, eine Etage tiefer, in die Bronchien wird begünstigt.

Es ist sehr sinnvoll den Nasenfluss zu fördern und die Schwellung zu erleichtern. **Wirklich „behandlungsbedürftig“ mit Homöopathie wird der Schnupfen erst dann, wenn das Immunsystem es alleine nicht schafft und Unterstützung braucht.**

Also wenn beispielsweise

- der Schlaf gestört ist,
- und eventuell Hals-, Kopf-, Ohren-, Gliederschmerzen auftreten
- und der Allgemeinzustand sich verschlimmert,



- auch wenn der Schnupfen bakteriell wird (man erkennt das meist an den Absonderungen, die dann nicht mehr klar sind sondern gelblich und grün werden)
- auch bei Durstlosigkeit (gerade auch bei Babies und Kleinkindern muss man sofort reagieren, manchmal ist auch das Trinken der Säuglinge gestört, weil die Nase verstopft ist.)
- Und auch dann, wenn bereits ein „Etagenwechsel“ stattgefunden hat, der Infekt also in den Hals oder auf die Bronchien gerutscht ist.

Tipps für direkte Maßnahmen sind

- Viel trinken!
- Erwärmung der Füße, evtl. durch ein Fußbad – die Füße sollten nie kalt sein, wenn man eine Erkältung hat!
- Ausreichend Entspannung, Ruhe, genug Schlaf ist wichtig.
- Eine Massage im Nacken und an der Nasenwurzel kann sehr wohltuend und erleichternd sein.
- Massage der Fußreflexzonen.
- Nasenspülungen mit Kochsalz,
- aber auch das Inhalieren mit Kochsalzlösung.
- Eine spezielle Majoranbutter bekommt man in der Apotheke und die kann unter der Nase eingerieben werden, das ist auch bei Säuglingen und Kleinkindern hilfreich.

Bei Baby´s und Kleinkindern hängt man ein Zwiebelsäckchen übers Bett. Die ätherischen Öle machen den Nasenschleim etwas flüssiger und erleichtern das Ablaufen des Sekrets.

Auch Zwiebelkompressen können unten an die Fußsohlen gepackt werden, mit Socken darüber – und auch die Ohrenkomresse kennst Du sicher, die bei Ohrenschmerzen super lindernd wirken. Denn gerade bei Kleinkindern kommt es durch die verstopfte Nase und die enge Eustachsche Röhre oft zu Ohrenschmerzen durch den Schnupfen.



Die Zwiebel für alle Anwendungen fein hacken und zwischen einem Baumwolltuch etwas quetschen, damit die ätherischen Öle gut wirken.

Die Zwiebel enthält, gut verpackt unter ihren sieben Häuten, scharf riechende ätherische Öle mit Säuren, Vitaminen und vielen anderen Wirkstoffen.

Sie hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung. Sie zieht Krankheitsstoffe an. Ihr hoher Schwefelgehalt regt die Stoffwechselprozesse an. Auffallend bei der Anwendung von Zwiebelwickeln ist immer wieder die **rasche, schleimlösende Wirkung**, was bei Husten mit zähem Schleim eine wichtige Voraussetzung für die Heilung ist. Bei Husten ist auch das Zwiebelsirup sehr beliebt:

Zwiebelsirup:

- Eine Zwiebel
- 4-6 EL Honig (oder Zucker)
- 1 leeres Marmeladenglas

Und so bereitest du den Zwiebelsirup zu:

Schneide die Zwiebel in möglichst kleine Stücke (geht auch in der Küchenmaschine) und fülle sie in das leere Glas. Nun den Honig hinzufügen und etwa 1-2 Stunden im Kühlschrank verschlossen ziehen lassen. Noch besser: Über Nacht. Damit ist der Zwiebel-Sirup auch schon fertig.

Anwendung: 3 x tägl. oder bei Bedarf einen Teelöffel.

Dann gibt es auch noch das tolle Rezept mit dem Hustensirup aus schwarzem Rettich, dass Du vielleicht von Deiner Oma noch kennst.



Hustensirup aus schwarzem Rettich:

- **1** Schwarzen Rettich
- **4 bis 6** EL braunen Kandiszucker
- **2 bis 3** Teelöffel Honig

1. Schneide zunächst die **Kappe des Rettichs** ab und höhle etwa **ein Drittel** des Fruchtfleisches aus.
2. Nun steche mit einer langen Nadel etwa **fünf** Mal durch die Aushöhlung bis durch den Boden des Rettichs durch und setze ihn auf ein **Gefäß** (beispielsweise ein kleines Glasschälchen).
3. Fülle die Aushöhlung nun bis zum Rand mit **Kandiszucker** und einem **Esslöffel Honig** auf.
4. Anschließend setze die **Kappe** wieder auf den Schwarzen Rettich.

Der Zucker **schmilzt und verbindet** sich mit dem **Honig** und dem Fruchtfleisch des **Winterrettichs**. Durch die Löcher, die Du zuvor hineingestochen hast, tropft die Flüssigkeit **unten in das Gefäß**: der fertige Hustensaft. Nach wenigen Stunden ist genügend Hustensaft entstanden, sodass Du bereits die **erste Ration** einnehmen kannst.

Wenn der **Zucker im Rettich** nach etwa **ein bis zwei** Tagen komplett aufgelöst ist, kannst Du mit einem **scharfen Messer** etwas Fruchtfleisch entlang der Mulde herausschneiden, die Löcher nachstechen und den Rettich erneut mit **Kandis und Honig füllen** - so entsteht frischer Hustensaft. Diesen Vorgang **wiederholen**, bis kein Fruchtfleisch übrig ist.

Der **Hustensaft, aus dem Schwarzen Rettich, ist zur sofortigen Anwendung gedacht**. Da der Rettich während der Herstellung des Hustensafts **nicht gekühlt** wird, solltest Du den Saft einnehmen, sobald **genügend Flüssigkeit** vorhanden ist. Das sollte etwa **zwei- bis dreimal** täglich der Fall sein.



Außerdem sinnvoll ist

- feuchte, kühle Raumluf, Vernebler usw.
- Gurgeln mit Salbeitee, Thymiantee
- Bevor die homöop. Behandlung einsetzt evtl. auch mit äther. Ölen wie z.B. Pfefferminze, Eukalyptus, Eisenkraut usw. arbeiten.

Wenn der Schnupfen dann schon weiter auf Hals und Bronchien gewandert ist tut eine Brustkomresse mit Lavendelöl und Thymian sehr gut: **Lavendel wirkt bakterienhemmend**, beruhigend und stärkend –

Thymian hat die Fähigkeit den Organismus zu durchwärmen und die Abwehrkräfte zu stärken. Seine ätherischen Öle wirken stark hemmend auf das Bakterienwachstum. Deshalb sagte man früher auch, Thymian sei das Antibiotika der armen Leute.

Zusätzlich zu dieser **entzündungshemmenden** Wirkung, hat Thymian auch eine krampfstillende Eigenschaft. Das ätherische Öl wird über die Haut und die Atemwege aufgenommen, wo es auch lokal **desinfizierend und antibakteriell** wirkt.

Und vielleicht hast Du auch schon vom **Quarkwickel** gehört. Kommt der Quark mit der Haut in Berührung, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, welche durch die saure Substanz abgeleitet werden. Er trocknet bald ein und regt die Durchblutung an. Er wirkt **abschwellend und schmerzlindernd**, was durch seine feuchte Kälte unterstützt wird .

Unterstützend für die Abwehrkräfte ist

- natürliches Vitamin C, z.B. Acerola und Zink, aber auch
- Holundersaft und
- die Zistrose
Zistrose/Cystus hat eine sehr stark antivirale Wirkung, außerdem



ist sie antioxidativ – Man bekommt die Zistrose z.B. als Lutschtabletten oder auch Cystus-Tee.

Übrigens ist Cystus Tee etwa drei Mal so gesund wie Grüntee und Holunderbeersaft, schützt das Herz vier Mal besser als Rotwein und hat gar eine zwanzigfach stärkere antioxidative Kraft als frisch gepresster Zitronensaft. Er schützt die Zellen vor frühzeitiger Alterung, entgiftet den Körper von Schwermetallen - und hilft sogar bei Akne und Neurodermitis.

Besonders Kinder, aber auch Erwachsene entwickeln schon frühzeitig während eines grippalen Infekts Fieber. Dazu muss man wissen:

Fieber ist keine Krankheit! Im Gegenteil, Fieber ist Ausdruck der Fähigkeit, gegen Krankheiten aktive Gegenwehr zu leisten.

Unser Körper kann auf Erkrankungen nur reagieren in dem die Körpertemperatur erhöht wird, um Fieber zu erzeugen, damit Erreger abgetötet werden. Er kann mit Erbrechen und Durchfall reagieren, um Giftstoffe auszuscheiden und damit der Organismus entlastet wird um mehr Energie für die Infektabwehr zur Verfügung zu haben.

Insbesondere bei Kindern ist häufiger heftiges, hohes und auf 2-3 Tage begrenztes Fieber zu beobachten und das ist Zeichen für eine gute Gesundheit, ein gutes Immunsystem. **Also bitte nicht sofort fiebersenkende Mittel geben. Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers um mit Viren klarzukommen.**

Geht das Fieber über 39 Grad, kann man es mit Wadenwickeln etwas regulieren. Hält Fieber länger als 2-3 Tage an und der Allgemeinzustand fühlt sich nicht gut an, dem Patienten geht es nicht gut, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um diagnostisch alles abzuklären.



Mit Säuglingen die länger als einen Tag hoch fiebern, unbedingt zum Kinderarzt! Und bei fiebernden Kindern immer beachten, dass genug getrunken wird – Essen ist nebensächlich. **Aber Trinken ist sehr wichtig!**

Chronisch kranke Menschen mit Allergien, Abwehr- (Immun-) Schwächen oder gar Krebserkrankungen weisen in ihrer Vorgeschichte häufig die Unfähigkeit zu fiebern auf und benötigen gar Fieber als natürlichen Schutz. Mit hohem Fieber bessern sich Allergien. Nur lässt sich Fieber schwer künstlich erzeugen und erreicht dann nicht die Wirksamkeit des natürlich auftretenden Fiebers.

Soviel also zu Tipps und Hausmitteln, die für unsere Großeltern noch sehr geläufig waren und mit denen man den Krankheitsverlauf sehr gut unterstützen kann. Es macht übrigens wirklich Sinn und auch Spaß, sich mit unterschiedlichen Wickeln und Auflagen näher zu beschäftigen!

Bücher die ich dazu empfehlen kann:

„Wohltuende Wickel“

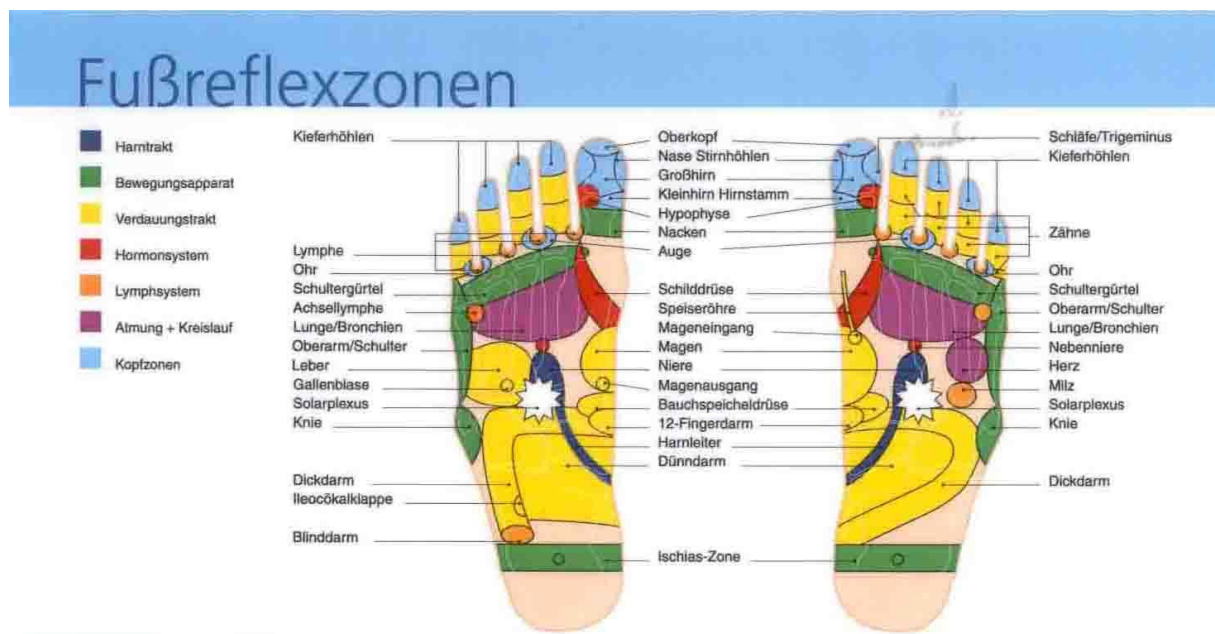
Maya Thüler (leider nur noch gebraucht)

„Heilsame Wickel und Auflagen“

Bernadette Bächle-Helde



Massage der Fußreflexzonen



Bei Erkältungen die **hellblau und orange** eingezeichneten Zonen der Füße massieren – das bringt Erleichterung.