

## Infekte und wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken

von Adelheid Henke

Kribbeln im Hals, schnarrende Stimmbänder. Sie sind nervös. Nur jetzt nicht krank werden. Ich habe morgen doch eine so wichtige Präsentation. Wie oft mögen Sie diesen Seufzer insgeheim schon in den Herbsthimmel gesandt haben. Heilpraktiker haben für termingeplagte Manager Ratschläge, die sie der Apotheke der Natur entnehmen.

**Tipp 1:** Setzen Sie schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältungskrankheit ein abwehrsteigerndes Medikament (z. B. einen Echinacea-Extrakt) ein.

**Tipp 2:** Nehmen Sie hohe Dosen von Vitamin C. Das dient der Stärkung Ihrer Abwehrkräfte. Auch die Acerola-Kirsche leistet hier gute Dienste. Vitamin C ist eine Schlüsselsubstanz für die sich schnell teilenden Immunzellen. Ein Mangel hemmt die Leistungen der Abwehrcellen. Daneben sind regelmäßig eingenommene Mineralstoffe wie Zink und Selen probate Mittel gegen die Erkältung.

**Tipp 3:** Die richtige Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung um einen grippalen Infekt bereits in den Anfängen in Schach zu halten. Legen Sie einen Reis- oder Obsttag ein, damit Ihr Körper Zeit hat, sich mit dem Infekt erfolgreich auseinanderzusetzen.

**Tipp 4:** Trinken Sie dazu 2 Liter heißen Kräutertee. Reiner Lindenblütentee hilft dem Körper, die Entzündungsmediatoren auszuleiten. Tee aus Holunder, Brennessel und Schafgarbe regt den Stoffwechsel an und trägt ebenfalls zur Ausscheidung der Erreger bei. Ein Präparat aus Weißdornextrakten ist nötig, um Ihren Kreislauf während der Auseinandersetzung mit dem Infekt zu stabilisieren.

**Tipp 5:** Mit dem Einsatz von Ferrum phosphoricum D6 und Calcium phosphoricum D6 folgen Heilpraktiker in den Anfängen einer Erkältung den Erkenntnissen des Oldenburger Arztes Wilhelm Heinrich Schüssler, der im 19. Jhd. die Grundlagen der biochemischen Behandlung legte. Nach seinen Forschungen entstehen Krankheiten durch Störungen im Mineralhaushalt des Körpers. Die leeren Speicher der durch Krankheit ausgelaugten Zellen können durch homöopathisch zubereitete Nährsalze wieder aufgefüllt und dadurch geheilt werden.

**Tipp 6:** Besonders zur Anwendung der Homöopathie raten die Heilpraktiker auch bei den alljährlichen Erkältungswellen. Ähnliches mit Ähnlichem heilen ist der Grundsatz dieser Therapieform. Sie bedarf jedoch einer individuellen, auf den einzelnen Patienten zugeschnittenen Arzneimittelfindung. Das Erkältungsmittel schlechthin gibt es nicht. Die eingesetzte Substanz muß zum Patienten ganz speziell passen.. Hier sind Anamnese und Diagnose des fachkundigen Heilpraktikers gefragt.

**Tipp 7:** Ist der Infekt einmal da, raten wir Naturheilkundler Ihnen zu Kneippschen Anwendungen. Die von Sebastian Kneipp begründete Wasserheilkunde bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Zur Anregung der Abwehrkräfte und des Stoffwechsels würden wir Ihnen eine kalte Abreibung mit groben Leintüchern verordnen. Sie fördert Durchblutung und Atmung. Ein Fieberbad bei hohen Wassertemperaturen führt Entgiftung über die Haut herbei. Auch das klassische Mittel des Wadenwickels wirkt fiebersenkend. Doch auch diese Wasser- und Wickelanwendungen bedürfen der fachkundigen Anleitung eines Heilpraktikers.

**Tipp 8:** Fragen Sie uns um Rat. Wir sind Experten und Wahrer der Naturheilkunde. Unser Erfahrungsschatz läßt sich in der westlichen Kunst des Heilens bis auf Hippokrates im vierten Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Die Traditionelle Chinesische Medizin, die insbesondere die Kunst der Akupunktur pflegt, blickt gar auf eine Tradition von mehr als 4000 Jahren zurück. Wir helfen Ihnen gern.