HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!

Erkältung

Allgemeine Vorsorgemassnahmen bei starker Umgebungsbelastung

Was hilft wirklich vor dem Ausbruch einer Erkältung, hier erhalten Sie 7 überraschende Ergebnisse:

1 Naturheilkundliche Tipps
2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
3 Nahrungsergänzungsmittel
4 Laborchecks
5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe
6 Neueste Studien / neueste Entwicklungen
7 Symptomatik/ Ursachen

1 Naturheilkundliche Tipps
(ausführlicher in unseren Email-Tipps):

Erholsamer Schlaf ist das beste immunstärkende und antioxidative Mittel des Menschen (besser als alle Vitamine und Erkältungsmittel zusammen;

Belüftung der Nase erhalten:
Die Nasenbelüftung sollte auf beiden Nasenseiten so gut wie möglich sein (Sauerstoff zerstört Viren)
Äterische Ölmischung zum Freihalten der Nasenbelüftung:
Thymian, Zitrone, Pfefferminze, Melaleuca auf Hals, Schläfen, Stirn oder unter der Nase leicht verreiben

Warm halten, warm essen:
bei einer Erkältung kommt „Kälte in den Körper“, welche es den Viren ermöglicht, leichter einzudringen, daher alles zur Erwärmung des Körpers tun:

Eine obst- und gemüsearme Ernährung begünstigt die Ausbildung eines Vitamin-Mangels.
Zudem führt eine erhöhte oxidative Belastung des Körpers durch Krankheiten, Entzündungen, Stress oder

Rauchen und die Einnahme mancher Medikamente zu einem erhöhten Bedarf an Vitaminen.
Ein Mangel an Vitaminen kann sich durch Müdigkeit, Schwäche, erhöhte Infektanfälligkeit oder Depressionen zeigen.

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

Umckaloabo®*

Natürlich stark bei Atemwegsinfekten. Jetzt zum Sonderpreis bei DocMorris.

Biogena AP Komplex*

Geballte Pflanzenkraft aus fünf traditionellen Extrakten: Knoblauch, Ingwer, Enzian, Süßholz und Löwenzahn

Lokale Mittel:

Regelmäßige Nasenspülung mit Salzlösung zur Vorbeugung (1x/Tag, am besten abends)
Hyaluronsäure Lutschtabletten: beruhigt und befeuchtet die entzündeten Schleimhäute und
Salbei in unterschiedlichen Zubereitungsformen: wirkt gegen Bakterien
Echinacea in Tropfenform: wirkt gegen Bakterien und erwärmend
Ätherische Öle zum Zerstäuben, Einnehmen oder Einreiben
Naturheilkundliche Medikamente bei Erkältung: Rhodiola rosea bei Erschöpfungszuständen (nicht bei eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion, nicht unter 18 Jahre)
1. bei entsprechender Verträglichkeit scharf essen (Thailändisch, Curry, Chili, Ingwer, Knoblauch)
2. die chinesische Ernährungsmedizin empfiehlt: keine sauren Lebensmittel: Orange, Zitrone nur zur Vorbeugung in warmer Umgebung ut, aber nicht bei akuter Virenbelastung oder Halsschmerzen, da die Schleimhäute angegriffen werden und ein leichteres Eindringen der Viren möglich ist.
3. warme Getränke: Ingwer (erwärmt stark), Eibisch (hält die Schleimhäute geschmeidig)
4. warme Suppen: scharf, Hühnersuppe (enthält virenzerstörende Eiweiße: Cystein, Lysin: anti-viral)
5. Zug und Wind vermeiden, vor allem beim Sport
evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln

Mit einer bereits erprobten Ernährungsumstellung kann man ein verbessertes Schleimhaut-Milieu (pH-Wert, allergiestabilen Schleimhaut Darm-Flora) ermöglichen. Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung kann im Rahmen einer so genannten mikrobiologischen Diagnostik und mikrobiologischen Darm-Sanierungs-Therapie unterstützt und überprüft werden.

Nährstoffmangel bedingte Immunsystemstörung bei Erkältung
Das Schleimhaut-Immunsystem benötigt viele Vitamine und Mineralien. Bei Immunschwachen/ Allergikern besteht häufig aufgrund einer geschädigten Darmflora ein verdauungsbedingter Mangel an diesen Nährstoffen.
Diese Darmflorastörung und die Nährstoffmängel sollten im Blut oder im Stuhl gemessen und entsprechend dauerhaft über eine geeignete Ernährung oder Ergänzung ausgeglichen werden.

Stress reduzieren, Entspannungspausen, Yoga

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Immunsystem unterstützende Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe

Bei Zeitmangel geht es hier zu den konkreten Tips mit Dosierungen Einnahmehinweisen.

Grundsätzlich werden bei einer Erkrankung natürlicherweise vermehrt Nährstoffe wie z.B. alle Vitamine,

Mineralien oder sogenannte zellschützende Antioxidantien verbraucht, da diese für das Immunsystem zwingend notwendig sind.

Der erkrankte Mensch versucht mit einer Ankurbelung des Immunsystems und einer Schwächung des Muskelsystems mit den Symptomen Pulsbeschleunigung, Fieber, Ruhebedürftigkeit mit evtl. begleitenden Gliederschmerzen den Körper zur Ruhe zu zwingen und damit die Erkrankung zu besiegen.

Da der "Immun-Körper" in dieser Situation auf Hochtouren läuft, verbraucht und benötigt er auch deutlich mehr der o.g. Nährstoffe. Daher ist logischerweise das gesamte Spektrum der Nährstoffe, die für die Abwehr benötigt werden, für eine schnelle Genesung oder eine erfolgreiche Abwehr von Krankheitserregern notwendig.

Bei einzelnen Nährstoffen wie z.B. dem Mineralstoff Zink, Selen oder dem Vitamin D kommt es aufgrund unserer Lebensweise oder geringer Nährstoffdichte im Boden (wenig Sonne, wenig zinkhaltige Lebensmittel, Allergien, selenarme Böden) häufig zu besonders hohen Mängeln.
Ein entsprechender Ausgleich auch nur einzelner Nährstoffe kann deshalb manchmal bereits zu guten Erfolgen führen, meist aber etwas schlechter als in Kombination mit Multi-Nährstoffmitteln.

Im Optimalfall beinhaltet ein Vitaminpräparat zur Unterstützung des Immunsystems daher nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe als Basisabsicherung.

Zur weiteren Beschleunigung der Stoffwechselprozesse können dann besonders wichtige und im Blut deutlich verminderte Nährstoffe zusätzlich eingenommen werden.

Hierfür ist manchmal eine Messung der individuellen immunwirksamen Nährstoffwerte im Blut sinnvoll, um die bei Erkältungen besonders wichtigen Nährstoffmengen im Blut zu bestimmen.

Manche Vitamine (z.B. die fettlöslichen Vitamine A, E, D, K) oder auch bestimmte Mineralien (z.B. Kupfer, Jod, Zink) können bei Überdosierungen deutliche Nebenwirkungen verursachen.
Gezielte Einnahmehinweise (z.B. in Bezug auf die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten) sowie alters- und geschlechtsspezifische Nährstoffmengen sind daher äußerst sinnvoll.

Hier erhalten Sie gezielte Dosierungen und Einnahmehinweise zum Thema Erkältung.

Folgende Nährstoffe spielen bei Erkältungen eine wichtige Rolle:

Vitamin C
Vitamin C ist bekannt für seine Funktion für das Immunsystem und als starkes Antioxidans, das den Körper effektiv vor oxidativem Stress schützt. Aber Vitamin C kann mehr: Es ist notwendig für die Kollagensynthese und damit wichtig für Gefäße, Gelenke, Muskeln, Knochen und Haut. Weiter ist Vitamin C u.a. an der Funktion des Nervensystems, der Hormonproduktion und am Cholesterinstoffwechsel beteiligt.

Zink und Vitamin C vermindern die Dauer und Schwere von Erkältungskrankheiten, v.a. bei sportlich aktiven Menschen.
Auch die Häufigkeit von Erkältungen kann durch die vorbeugende Gabe gemindert werden.

Eine optimale **Vitamin-D**-Versorgung ist für eine starke Immunfunktion wesentlich.

Selen wirkt aktivierend auf das Immunsystem und hat zudem virushemmende Wirkung.

Beta-Glucan unterstützt die Abwehrkräfte, da es verschiedene Zellen des Immunsystems aktiviert.

B-Vitamine wie Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 sind wichtig für gesunde Schleimhäute des Darms und der Atemwege. Diese dienen auch als Barriere gegenüber krankheitsfördernden Erregern.

Stress, Entzündungen und Schlafmangel fördern die Freisetzung von **freien Radikalen**, die u.a. die Immunzellen schädigen können.

Vitamin C und **Vitamin E** sowie die Mineralstoffe **Selen** und **Zink** wirken gegen diese zellschädigenden sogenannten “freien Radikale“ als sogenannte „Antioxidantien“.

Vitamin C als Ester-C®

Vitamin C ist bekannt für seine Funktion für das Immunsystem und als starkes Antioxidans, das den Körper effektiv vor oxidativem Stress schützt. Aber Vitamin C kann mehr: Es ist notwendig für die Kollagensynthese und damit wichtig für Gefäße, Gelenke, Muskeln, Knochen und Haut. Weiter ist Vitamin C u.a. an der Funktion des Nervensystems, der Hormonproduktion und am Cholesterinstoffwechsel beteiligt.

Eine obst- und gemüsearme Ernährung begünstigt die Ausbildung eines Vitamin-C-Mangels. Zudem führt eine erhöhte oxidative Belastung des Körpers durch Krankheiten, Entzündungen, Stress oder Rauchen und die Einnahme mancher Medikamente zu einem erhöhten Bedarf an Vitamin C.

Ein Mangel an Vitamin C kann sich durch Müdigkeit, Schwäche, erhöhte Infektanfälligkeit oder Depressionen zeigen.

In der Therapie wird Vitamin C häufig bei Allergien und Asthma (Histaminsenkung), Augenerkrankungen, Arthrose und Harnwegsinfekten eingesetzt.

Hochwertige Präparate enthalten patentiertes Vitamin C (Ester-C®) mit hoher Bioverfügbarkeit ergänzt um Quercetin.

Weitere antioxidativ wirksame Substanzen sind unter anderen Pflanzenstoffe wie Grüntee-Catechine und Citrus-Bioflavonoide**.**

Immunregulierende Bakterien wie z.B. Probiotika (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien) unterstützen den Aufbau des Darmimmunsystems und haben einen positiven Einfluss auf das Schleimhaut-Immunsystem.

Präbiotika oder **präbiotische Substanzenzen** sind Nährstoffe für die immunrelevante Bakterienflora des Darms und auch für die Bakterien, die mit den **Probiotika** zugeführt werden.
Nahrungsergänzungsmittel - Konkrete Dosierungen und Einnahmehinweise
Seitenanfang
4 Laborchecks
Immunsystem:

Testung der wichtigsten Vitamine und Mikronährstoffe im Fingerblut:

Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität,

Test der Übersäuerung ders Körpers als immunbelastenden Faktor:

Test des Säure-Basenhaushaltes als Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Immuntherapie

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit

Anleitung zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie hier.

Testung der Schleimhaut-Immunität über Darmfloratests:

Testung der Immunsystemlage der Bakterienflora bei häufigen Erkältungs-Erkrankungen

Testung der Stresshormone:

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:

Burnout plus (Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Testosteron, Progesteron und Östradiol) zur Ermittlung von organischen Störungen im Stressstoffwechsel

Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe

N-Acetyl-Cystein wirkt schleimlösend und abschwellend.

Vorbeugung vor grippalen „Banalinfekten“ durch:

1.Konsequentes mehrmals tägliches Hände waschen (Lancet 2015; 386: 1631-9) normale Handseifen genauso wirksam wie alkoholhaltige Handwaschmittel (MMW 2017; 159: 42-44)
2.Schlaf: regelmäßig und ausreichend
3.Bewegung: regelmäßiges Training an der frischen Luft, Studie: Aktive Menschen haben nur halb so viele Erkältungstage wie inaktive Menschen
4.Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen 30 Prozent weniger erkältungsbedingte Krankheitstage (PLoS One 2016; 11: e0161749, MMW 2017; 159: 42-44).
5.Ergänzung von Vitaminen und Spurenelementen, Vitamin C (mind. 200 mg/Tag) halbiert das Erkrankungsrisiko bei hoher körperlicher oder geistiger Belastung (Chochrane Database Syst Rev 2013, Jan 31;(1): CD000980).
6.Impfungen

Impfungen

gegen Grippe:
Wenn möglich, mit dem sogenannten tetravalenten Impfstoff impfen lassen (er schützt gegen 4 Viren-Stämme und nicht nur gegen 3 Virenstämme, die üblicherweise in den Impfstoffen vorhanden sind (2015/16 waren daher 80 % der Impfungen daher unwirksam).
An den Folgen einer echten Grippe-Erkrankung sterben laut Robert Koch Institut durchschnittlich 10.000 Menschen jedes Jahr, im Jahr 2014/2015 und 2012/2013 gab es sogar über 20.000 „Grippetote“.
gegen Lungenentzündungserreger (Pneumokokken):
auf dem Boden einer Grippe kann eine Lungenentzündung vor allem für Kinder und Ältere und chronisch Kranke Menschen lebensgefährlich (siehe oben) sein.

Seitenanfang

6 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

Vitamin D scheint nur in Kombination mit anderen hier genannten Maßnahmen wirksam zu sein und nicht als alleinige Therapieform (Br J Nutr. 2015; 114 (7): 1026-1034, JAMA 2017; 318(3): 245-254).
Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen

Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.
J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327 CrossRefPubMed
Seitenanfang

7 Symptomatik/ Ursachen

Symptomatik

Halsschmerzen sind häufig das erste Symptom einer normalen virusbedingten Erkältung, die normalerweise keinen Arztbesuch erfordert.

Meist folgen bei einem „normalen“ durch Viren verursachten grippalen Infekt 1-3 Tage nach den Halsschmerzen Schnupfensymptome und je nach Erkältungsvirus wiederum 1-3 Tage später Hustensymptome, die letztlich insgesamt die Erkältung auf durchschnittlich ca. 7-20 Tage Dauer bringen. (mit Husten durchschnittlich 16!! Tage).

Die „Erkältung“ geht einher mit leichtem bis mäßigem Krankheitsgefühl, verbunden mit Fieber zwischen 37,5 Grad Celsius und 39 Grad Celsius und ist deutlich unterscheidbar von der „echten“ Grippe, die mit plötzlichem und anhaltendem sehr hohem Fieber (ab 40 Grad) und schwerem Krankheitsgefühl verbunden ist.

Im Halsschmerz- Stadium besteht bei frühzeitiger Behandlung meist die letzte Chance, die Erkältung zu vermeiden bzw. die Erkältungsdauer zumindest deutlich abzukürzen.

Eine sichtbare Erkältung ist immer ein Hinweis darauf, dass das Immunsystem durch verschiedene Faktoren geschwächt ist und „Kälte“ (in Form von Viren oder Bakterien) eindringen kann.

Daher ist gerade bei hohen Krankenzahlen in der Umgebung die Zufuhr von „Wärme“ in allen möglichen Formen (z.B. Ernährung, Trinken, Kleidung) so entscheidend für den Schutz vor einer grippalen Infektion.

Ursachen

1. Inaktives B-Vitamin "Folsäure"

Das zur Regeneration der Schleimhäute wichtige B-Vitamin "Folsäure" ist aufgrund einer in der Bevölkerung weit verbreiteten Genvariante häufig inaktiv.

Menschen mit dieser Genvariante neigen zu Erkrankungen der Schleimhäute.

Diese Menschen sollten eine bestimmte Form der Folsäure (sogenanntes Hydrofolat), welche die Genproblematik umgeht, dauerhaft zu sich nehmen.

Erkennen kann man die Problematik an einem meist erhöhten Laborwert, dem sogenannten "Homozystein", der ausserdem Hinweise auf eine stressbedingte Gefäß-Belastung und evtl. auch auf ein Alzheimer-Risiko hindeutet.

2. Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:

Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben.

Bei häufigen (mehr als drei pro Jahr) und langanhaltenden Erkältungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können.

Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere Krankheiten zur Folge haben können.

Systemische Therapeuten schauen z.B. auf das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“.
Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved – 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023