

GRIPPE, HUSTEN, HALS-NASE-OHR-PROBLEME

1 - Definition und Verlauf

"Grippe, lateinisch **Influenza**, wird hervorgerufen durch **Influenza-Viren**, welche die oberflächlichen Schleimhautschichten befallen und diese nach einer symptomlosen Zeit von einigen Stunden bis 4 Tagen zerstören können. Dies kann den Weg für eine bakterielle Infektion bereiten. Mögliche Symptome sind

- Plötzliches Krankheitsgefühl mit Schmerzen
- Frösteln, hohes Fieber
- Rachenbeschwerden, Heiserkeit, trockener Husten
 - selten Erbrechen, Durchfall

Nach 4-8 Tagen ist die Grippe vorbei. Der Mensch bleibt resistent gegen genau diesen Virus. Weil sich aber der Virus dauernd verändert und es verschiedene Grippeviren gibt, kann man immer wieder an Grippe erkranken. Mit zunehmendem Alter (schlechterer Immunabwehr) verläuft die Erkrankung schwerer.

Die schulmedizinische Therapie ist vorwiegend symptomatisch, d.h. schmerzstillend und fiebersenkend." (Psychembel, med. Wörterbuch)

Im ersten Lebenshalbjahr ist Fieber ein Alarmzeichen und der Arzt muss kontaktiert werden. **Ab dem 6. Lebensmonat** (3-Tage-Fieber) ist das Immunsystem aber in der Lage, auf äussere Erreger zu reagieren.

Der Fieberkrampf tritt fast nur in der ansteigenden Fieberphase zwischen 38-39 Grad C auf, wird durch eine Überhitzung im Gehirn hervorgerufen und kommt fast nur bei Kindern unter 5 Jahren vor. Er ist harmlos, solange der Krampf nicht länger als fünf und die anschließende Benommenheit nicht länger als dreissig Minuten dauern. Er löst kein chronisches Krampfleiden aus, kann aber Indikator für ein grösseres Problem (z.B. drohende Epilepsie) oder vererbte Belastung sein und kommt heute immer häufiger vor (Folge von Immunschäden durch fiebersenkende Mittel und Impfungen?).

2 - Bedeutung der Symptome

Die Grippesymptome sind Symptome der Immunabwehr beim Kontakt mit einem Influenza-Virus.

Fieber: Um die Körpertemperatur um 1 Grad zu steigern, braucht der Körper ca. 17% mehr Energie. Im Lauf der Evolution haben alle Warmblüter die Möglichkeit entwickelt, Fieber zu erzeugen: offensichtlich sind die Vorteile dieses aufwendigen Abwehrmechanismus grösser als seine eventuellen Nachteile. Die auf den Menschen spezialisierten Mikroorganismen vermehren sich am besten bei 37 Grad C. Bei Temperaturen ab 38,5 Grad werden sie geschwächt und zerstört. Zudem laufen bei höheren Temperaturen die

Abwehrreaktionen schneller ab. Der Körper erhöht deshalb durch Muskelbewegung (Schüttelfrost) gezielt seine Körpertemperatur: **Fieber von 40 Grad ist Ausdruck eines reaktionsfähigen Immunsystems.** Lebenskräftige Kinder machen oft sogar Fieber über 40 Grad, wenn sie sich in einem stabilen Zustand befinden, muss auch da das Fieber nicht gesenkt werden. **Fieber wirkt Verhärtungstendenzen entgegen und hat eine organisierende Wirkung. Es ist deshalb positiv, wenn ein Mensch zwischendurch richtig hohes Fieber machen kann. Es hat sich gezeigt, dass Menschen, welche richtiges Fieber entwickeln können, seltener Tumore entwickeln. Wird Fieber aber unterdrückt, können Mikroorganismen nur mangelhaft bekämpft werden; das Immunsystem wird geschwächt und es können chronische Krankheiten entstehen:** Eine Studie in der medizinwissenschaftlichen Zeitschrift Lancet 372 (2008, 1039-1048) zeigt auf, dass die Gabe des Schmerz- und Fiebersmittels Paracetamol (z.B. Dafalgan®) bei Säuglingen und Kleinkindern zu einem dreimal höherem Auftreten von Asthma führt. Bei Fieber sollte man deshalb auf die Einnahme von schmerz- und fiebersenkenden Mitteln verzichten. Auch der Verzicht auf homöopathische Mittel kann deshalb bei gutem Fieber sinnvoll sein.

Wenn der Erreger bezwungen ist und der Körper die hohe Temperatur nicht mehr benötigt, kühlt er sich durch **Schwitzen** wieder ab. Dann können unterstützend auch kühle Wadenwickel angewendet werden. Ansonsten sollten Wadenwickel zur Temperatursenkung nur angewendet werden, wenn zu hohes Fieber zu Problemen führt.

Nach einem Fieberschub sollte man dem Körper Zeit zum Wiederaufbau, zur **Regeneration** geben. Es macht deshalb Sinn, nach der Fieberphase zumindest einen Tag zu Hause zu ruhen.

Ein schlechtes Zeichen ist hingegen, wenn jemand trotz Erkrankung und Krankheitsgefühl kein Fieber machen kann. Es ist bezeichnend, dass ältere und immunschwache Menschen generell weniger hohes Fieber machen als Kinder. In solchen Fällen kann die äussere Unterstützung durch ein Überwärmungsbad sinnvoll sein.

Gliederschmerzen und Müdigkeit zwingen den Patienten zur Ruhe. Das ist sinnvoll, da der Mensch die Energie ja zur Temperaturerhöhung und Abwehr benötigt. Es macht deshalb Sinn, eine entsprechende Umgebung zu schaffen.

Appetitlosigkeit führt zum Stoppen der Verdauung, da diese viel Energie und starke ICH-Kräfte benötigt. Es ist deshalb nicht sinnvoll, den Patienten zum Essen zu animieren. Typischerweise setzt der Durst meist auch erst ein, wenn das Fieber wieder sinkt.

3 - Unterstützung der Abwehr

richtige Umgebung schaffen

Alle Energie soll auf die Infektabwehr gelenkt werden: **Starke Sinneseindrücke sollten vermieden werden** (gedämpftes Licht, akustische Ruhe, keine starken Aromen, sondern frische Luft im Zimmer).

Bei Schüttelfrost soll der Körper von außen **mit Wärme unterstützt werden** (Betflasche, bei Durst warmer Kräutertee).

Zuneigung geben: das Gefühl des Geborgenseins ist sehr wichtig für die Entwicklung des kindlichen Selbstbewusstseins.

Die **Bedürfnisse des Patienten respektieren**. Ein Kind kann sich trotz Fieber wohl fühlen und nicht im Bett bleiben wollen.

Nach dem Abklingen des Fiebers ist ein ganzer **symptomloser Erholungstag** nötig, bevor man zur gewohnten Arbeit zurückkehrt.

Essen und Trinken

Appetitlosigkeit macht Sinn: **Essen und Getränke sollen nur gegeben werden, wenn der Patient danach verlangt**.

Gekochte Gemüse z.B. Rüebisuppe und Früchte sind leichter verdaulich als rohe.

Süßigkeiten dienen Bakterien als Nahrung und sollen bei Halsentzündung gemieden werden. Honig hingegen hat antibiotische Eigenschaften.

Milchprodukte bilden Schleim und sollten bei Entzündungen nicht eingenommen werden.

Durst löschen mit kalten oder warmen Getränken:

Vit-C-haltige Säfte unterstützen die Abwehr (Holunder, Sanddornsaft Weleda), Hagebuttentee, Zitronensaft; nach starkem Schwitzen zum Ersatz der Salze eher eine **Bouillon**.

Anregung der Ausscheidung: Birkenblätter- und Zinnkrauttee regen die Nierentätigkeit an.

unspezifische Anregung der Abwehr

Die Immunabwehr ist immer individuell, abhängig von der angeborenen Disposition, von den bisherigen Umwelterfahrungen (z.B. unterstützende psychische und physische Umgebung als Kind, bisherige Umweltkontakte) und von der aktuellen Belastung. Die Immunabwehr formt sich in der Konfrontation mit der Welt. Ob ein mangelhaftes sich in der Welt behaupten durch unspezifische materielle Mittel verbessert werden kann, ist fraglich. Es werden neben Echinacea-Extrakten potenzierte Entenleber (Occilloccinum® und Thymulinum®) vorgeschlagen. Bei wiederholten und chronischen Problemen macht aber eine spezifische längerdauernde Therapie bei einem Therapeuten mehr Sinn.

spezifische Unterstützung

Zur Unterstützung bei einem akuten Infekt sind oft pflanzliche Mittel in materieller Form (Urtinkturen, Tees) oder tiefe Potenzen homöopathischer Mittel indiziert.

Fieber:

Bei ersten Anzeichen von Kranksein: warmes Fussbad.

Fieber über 40 Grad C (aber nicht bei Frost oder kalten Füßen): Zwiebfusswickel über Nacht, Fusswickel mit 1 EL Essig oder 1/2 Zitrone od. 1 EL Weleda Arnica Essenz pro 1/2 Liter Wasser.

Lindenblüten-, Bitterklee- (Menyanthes) und Holundertee sind schweisstreibend und fiebersenkend.

Homöopathisch unterstützen Eisen und Phosphor den Menschen, den Körper im Fieber individuell und erfolgreich durchzugestalten: zB. Ferrum phosphoricum D12 oder Infludo® Tropfen oder Infludoron® Globuli Weleda.

Je nach Symptomen können spezifische homöopathische oder spagyrische Einzelmittel oder Kombinationen angewendet werden (zB. Echinacea-Präparate)

Fieberkrampf:

Prophylaxe und Behandlung mit homöopathischen Potenzen: Belladonna bei hohem Fieber mit Delirium, Cuprum metallicum beim Krampf, Helleborus niger bei Benommenheit nach einem Krampf.

Gliederschmerzen:

Abreiben mit verdünnter Arnica- oder Rosmarin-Tinktur

Gereiztheit, Unruhe:

Kamillentee

Halsweh:

Myrrhe, Salbei, Kamille, Nelke und Knoblauch desinfizieren; Rathanha gerbt die Schleimhaut; Usnea-Flechte ist reizmildernd bei Heiserkeit: pflanzliche, spagyrische oder homöopathische Mischungen.

Lutschen von Melbrosept®, Salvisept®, Usneasan®, Spagyrom®, Gurgeln mit Bolus Gurgelpulver® Weleda, Dentaforce®, Paradontax® kalter Lehm-, Magerquark- oder Zwiebelwickel wirken entzündungshemmend.

stockender Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh:

Nase spülen mit 0,9%-igem warmem Salzwasser
Inhalation von Thymeantee
warme Leinsamenkompressen
Fussbad mit 1 (-2) Löffel Senfmehl
heisse Ingwerkomresse (frische oder 2 TL Pulver in 500 ml Wasser) 30 Min. auf Lende
pflanzlich Sinupret®, Gelomyrtol®
potenziert Sinfrontal® Tbl, Euphorbium Nasenspray® und Similasan® Nasenspray oder Kügelchen

Laufschnupfen:

Zwiebel als Wickel oder gehackt neben Bett

Abschwellende Schnupfentropfen und -kapseln stellen den Nasenfluss ab, können aber zur chronischer Verstopfung der Nebenhöhlen führen.

Mittelohrentzündung:

Plötzlich nach Kälte mit heissem Kopf: Belladonna potenziert

Ganz zu Beginn ohne klare Symptome mit warmem Kopf: Ferrum phosphoricum potenziert (>Kälte, <frühmorgens)

Levisticum (D4, stündlich 10 gtts bis Besserung) oder Apis/Levisticum II Glob Wala

Nasenspülen mit Kochsalzlösung und Thymeaninhalation zum Abschwellen.

Warmer Kartoffel-, Leinsamen-, Bockshornklee- oder Zwiebelwickel, Senfwickel hinter Ohr und auf Nacken, Knoblauch ins Ohr, Kohlblätter hinter Ohr. Tinkturenmischung: Echinacea 30g, Salix 20g, Chamomilla 20g, Populus 20g, Bursa pastoris 10g
Abschwellende schulmedizinische Nasentropfen zur Belüftung des Ohrs vom Rachen her.

verhockter Husten:

Eibisch (Althaea), Bibernell (Pimpinella), Brechwurz (Ipecacuanha), Spitzwegerich (Plantago), Huflattich (Tussilago farfara) als Tee oder Tropfen

Weleda Hustenelixier®, Pulmonium®-Sirup Wala, Usneasan®-Tropfen, potenziert: Catarsan®-Tabletten

Codeinhaltige **Hustenmittel** können unter Umständen zum Schlafen sinnvoll sein. Sie haben allerdings keine Heilwirkung, sondern blockieren einzig das Hustenzentrum und behindern dadurch das Abhusten von Sekreten.

Reizhusten:

Thymean, Efeu (Hedera), Sonnentau (Drosera), Pestwurz (Petasites, krampflösend), Spitzwegerich als Tee mit Zitrone, Honig und Zwiebel, oder als Tropfen.

Usneasan®-Lutschtabletten, (potenziert: Doron®, Thydroka®)

Heiserkeit:

Salbei-, Bibernell-, Eibischtee, Emsersalz, Salvisept®, Salbeipastillen Wala®

Verstopfung:

Glycerinzäpfchen oder Einlauf mit Kamillentee
Viel Trinken

Durchfall:

Rüebli püriert mit wenig Salz als Suppe, zum Trinken eine Lösung von 1 KL Kochsalz und 9 KL Zucker auf 1 Liter Wasser

Bauchweh:

Warme Bauchwickel mit Schafgarbe (Tee/Tinktur)

Die homöopathische Behandlung der Grippe mit potenzierten Mitteln ist sinnvoll, wenn bei mangelhafter Abwehr der Krankheitsprozess nicht richtig abläuft. Die Wahl eines passenden

homöopathischen Mittels sollte gemäss den individuellen Symptomen des Kranken erfolgen und erfordert eine genaue Beobachtung und gewisse Fachkenntnisse. Es macht deshalb Sinn, sich die Grundlagen der Homöopathie mittels entsprechender Literatur anzueignen. Unpassende Mittel wirken nicht, solange sie nicht über lange Zeit eingenommen werden. Aber sogar akut wirksame potenzierte Mittel können Schaden anrichten, wenn sie zu lange eingenommen werden. Deshalb sollten Sie selbst gewählte Arzneimittel nur kurzzeitig einnehmen und bei einem chronischen Problem (z.B. regelmässiges Halsweh, Schnupfen, Anginen), einen Therapeuten konsultieren. Informationen über die Prinzipien der Homöopathie finden Sie in meiner sechsseitigen Homöopathieschrift, eine Darstellung der in der Homöopathie wesentlichen Begriffe auf meiner homepage.

4 - Impfung

Eine schulmedizinische Impfung halte ich aus den oben erläuterten Gründen in den meisten Fällen als kontraproduktiv. Wenn man dies als nötig erachtet, können evtl. die aktuellen potenzierten Viren (z.B. Influenzinum®) prophylaktisch eingenommen werden.

5 – Literaturvorschläge

Vagedes und Soldner, anthroposophische Kinderärzte: Das Kindergesundheitsbuch ISBN 978-3-8338-0416-8 (ca 51.-)

Gerhard Köhler: Lehrbuch der Homöopathie, Klett-Verlag, Band 2: Praxis, (ca. 115.-)

Maja Thüler: Wohltuende Wickel

Michaela Glöckler: anthroposophische Kinderärztin: Kindersprechstunde und Elternsprechstunde

Mit ® wurden mögliche Spezialitäten bezeichnet; es gibt auch andere. Zudem wirken - nach homöopathischen Kriterien ausgewählte - spagyrische Mischungen bei akuten Beschwerden oft sehr gut. Sie sind in spezialisierten Apotheken und Drogerien erhältlich. Auch anthroposophische Arzneimittel und homöopathische Komplexmittel wie Similasan können bei akuten Befindensstörungen angewendet werden. Werden potenzierte Mittel regelmässig eingenommen, empfiehlt es sich, sich an Hand von entsprechender Literatur die Grundlagen der Homöopathie bewusst zu machen.

Bern, rev. 5/13