



Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Naturheilkundliche Behandlung
von Erkrankungen der kalten Jahreszeit

Prävention

Um das Immunsystem zu stärken, ist eine gesunde Lebensweise das wichtigste. Hierzu zählen neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung vor allem ein erholsamer Schlaf und Zufriedenheit. Dauerhafter Stress führt zur dauerhaften Ausschüttung von Stresshormonen, z.B. Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol. Die Folgen sind u.a. Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und eine Unterdrückung des Immunsystems.

Eine Pflanze, die das Immunsystem hervorragend stärkt, ist der Sonnenhut (Echinacea). Der Sonnenhut erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und insbesondere die Anzahl bestimmter Zellen und Botenstoffe der unspezifischen Abwehr (z.B. Erhöhung der T-Helferzellen und der Interleukine 1 und 6). Im Handel werden verschiedene Fertigprodukte angeboten. Als Beispiel sei „Echinacin“ von Madaus genannt. Über einen Zeitraum von ca. 3 – 4 Wochen können jeden Morgen 20 – 50 Tropfen eingenommen werden – gerade auch dann, wenn keine akute Infektion vorliegt.

Eine weitere sehr sinnvolle präventive Maßnahme ist das Händewaschen: Die meisten Keime werden über die Hände übertragen. Man niest oder hustet sich in die Hand oder erwischt beim Ausschneuben mit dem Taschentuch eine benutzte Ecke. Danach berührt man in der Bahn die Haltegriffe oder im Büro die Türgriffe. Besser ist es, in die Ellenbeuge zu husten oder zu niesen – und sich nach jeder Bahn- und Busfahrt und auch zwischendurch immer mal wieder die Hände zu waschen.

Während der Infektion

Die Annahme, wer nie Fieber hätte, verfüge über ein starkes Abwehrsystem, ist nicht richtig. Fieber ist die natürliche und sinnvolle Reaktion des Körpers auf eine Infektion, denn die meisten pathogenen Keime überleben höhere Temperaturen nicht. Die Unterdrückung von Fieber ist daher in den meisten Fällen wenig sinnvoll. Da wir außerdem permanent pathogenen Keimen ausgesetzt sind, ist eine fieberhafte Erkältung erst einmal kein Anzeichen eines schwachen Immunsystems. Erwachsene haben durchschnittlich 2 – 3 Erkältungen im Jahr; bei Kindern können es mehr sein.

Wenn das Fieber erst einmal ausgebrochen ist, haben sich Schwitzkuren sehr bewährt: Ab in die heiße Badewanne, bis man schwitzt, und danach im Bett dick eingepackt noch eine halbe Stunde nachschwitzen. Unterstützt werden die Schwitzkuren mit Lindenblüten- oder Holundertee.

Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben und ruhen. Erstens steckt man so seine Kollegen oder die Kinder ihre Klassenkameraden und Lehrer nicht an. Und zweitens wird eine Infektion in Ruhe schneller auskuriert.

Vitamin C erhöht die Abwehr. Frisch gepresster Zitronensaft, der mit warmem Wasser aufgefüllt wird, ist ein guter Vitamin-C-Lieferant. Aber auch Johannisbeersaft liefert viel Vitamin C.

Bakterielle Infekte reagieren gut auf Thymian- oder Salbeitee. Beide Kräuter wirken antibakteriell und hemmen auch das Wachstum von Viren.

Verstopfte Nasen und Nebenhöhlen lassen sich auch gut mit einem Dampfbad behandeln. So werden die Schleimhäute wieder befeuchtet und die pathogenen Keime lokal durch die Hitze abgetötet. Das Dampfbad sollte einige Minuten lang andauern und mehrfach täglich wiederholt werden. Es empfiehlt sich, das heiße Wasser mit Salz und Thymiantee oder –tropfen anzureichern.

Homöopathie

Die Homöopathie verfügt über eine Vielzahl von Arzneien, die die Heilung von Erkältungserkrankungen unterstützen. Nachfolgend nenne ich bewährte Arzneimittel für verschiedene Indikationen. Die Arzneien werden im Anschluss kurz erläutert.

INDIKATION

Fieber

Aconitum, Belladonna, Chamomilla, Gelsemium

Folge von Kälte

Aconitum, Calcium carbonicum, Dulcamara, Ferrum phosphoricum (Otitis), Hepar sulfuris

Halsentzündung

Apis, Belladonna, Lac caninum, Mercurius, Nux vomica, Phosphorus

Heiserkeit

Phosphorus, Spongia

Husten

Aconitum, Drosera, Hepar sulfuris, Kalium sulfuricum, Spongia, Rumex

Mittelohrentzündung

Belladonna, Calcium carbonicum, Ferrum phosphoricum, Mercurius, Pulsatilla

Nebenhöhlenentzündung

Belladonna, Hepar sulfuris, Kalium sulfuricum, Mercurius sol., Silicea

Schnupfen, Grippe

Arsenicum album, Bryonia, Eupatorium perfoliatum, Pulsatilla

Einnahme bei akuten Krankheiten

Potenz: C12

jede Stunde (hochakut) bis zweimal täglich (milde)

3 Globuli in ein wenig Wasser auflösen, mit einem Plastiklöffel umrühren, trinken

Arzneimittelbilder

Aconitum

- Folge von trockener Kälte (z.B. kaltem Wind)
- trockene Schleimhäute
- Niesreiz
- hochakuter Fieberbeginn mit Schüttelfrost
- Verschlechterung durch Wärme
- Fieber: heiße Haut, trockene Schleimhäute, viel Durst
- Erkältungen, die durch trockene Kälte ausgelöst werden und sich schnell entwickeln

Apis

- Halsentzündung mit starker Schwellung wie Bienenstich
- stark geröteter Hals
- Halsschmerz besser durch Kälte
- einseitige Halsschmerzen
- Schmerzen brennend, stechend
- Schwellungen um die Augen
- Hitzewallungen
- durstlos
- aktiv, vital, munter, Verlangen nach Bewegung

Arsenicum album

- Fließschnupfen, der die Haut wund macht
- brennendes Gefühl in der Nase
- faulig-stinkender Geruch aus dem Mund
- starkes Kältegefühl

- zittern, ruhelos, ängstlich
- Verlangen nach Wärme, besser durch Wärme
- starkes Krankheitsgefühl

Belladonna

- das größte Entzündungsmittel für Entzündungen jeglicher Art
- hochakuter Beginn, langsame Abnahme
- großes Fiebermittel: Kopf heiß, Hände / Füße kalt, Pupillen erweitert
- Durstlosigkeit
- Erkältung mit Kopfschmerzen, die durch Licht/Lärm/Bewegung verschlechtert werden und durch kalte Anwendungen sowie Liegen und Druck verbessert werden
- Kopfschmerzen hämmernd / pulsierend
- Hitzewallungen

Bryonia alba

- Schnupfen ohne Absonderung
- erst Schnupfen, dann Husten
- Krankheiten entwickeln sich langsam
- großer Durst
- gereizt, missmutig, missgelaunt
- Abneigung gegen Gesellschaft

Calcium carbonicum

- Schniefnose, chronisch
- Schnupfen schlechter durch Milch
- Schnupfen begleitet von eitriger Entzündung (Ohrentzündung, Mandelentzündung, Stirnhöhlenentzündung)
- erst Schnupfen, dann Husten
- Polypen
- Kinder suchen die Nähe der Mutter, Verlangen nach Kuschneln
- Mangel an Widerstandsfähigkeit (viele Infekte)

Chamomilla

- Schnupfen mit heißen Absonderungen
- eine Wange rot, die andere blass
- wütende, extrem gereizte Kinder
- Fieber durch Zahnung
- verlangt nach etwas und wirft es dann sofort weg

Dulcamara

- Folge von feuchter Kälte (z.B. nasskaltes Wetter)
- Folge von Wetterwechsel, besonders warm zu kalt
- Allgemeine Verschlimmerung durch Erkältung (Erkältung führt zu weiteren Erkrankungen wie Durchfall, Rückenschmerzen, Blasenentzündung, etc.)
- Harndrang durch Verkühlung
- Kombination: Erkältung und Durchfall
- Kombination: Erkältung und Rheuma

Eupatorium perfoliatum

- das homöopathische „Wick Medinait“
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Zerschlagenheitsgefühl
- hervorragendes Mittel bei Virusgrippe

Ferrum phosphoricum

- Mittelohrentzündung durch Nässe und/oder Kälte
- hohes Fieber mit Entkräftung
- rote Flecke im Gesicht
- wenn Belladonna nicht hilft

Gelsemium

- Kopfgrippe
- Augenlider schwer, fallen herab
- große Müdigkeit, mag sich kaum bewegen, liegt still im Bett
- Zunge fühlt sich schwer und taub an
- Frostschauder, die den Rücken herauf- und herunterlaufen
- Zittern der Beine durch geringste Anstrengung
- Kopfschmerzen mit Licht- und Lärmempfindlichkeit
- Durchfall durch Angst

Hepar sulfuris

- extreme Kälteempfindlichkeit, erträgt es nicht, wenn nur ein Körperteil kalt wird
- reagiert überempfindlich auf alle äußeren Einflüsse: das Wetter, Geräusche, Licht, Chemikalien, und natürlich auch andere Menschen

- sehr gereizt, bekommt schnell Wutanfälle
- Schmerzen fühlen sich wie Splitter an
- die Ohren sind sehr empfindlich gegenüber Kälte
- extreme Schmerzempfindlichkeit, klagt gern und viel
- Absonderungen riechen nach altem Käse
- Krupp-Husten nach Mitternacht

Kalium sulfuricum

- allgemein besser an kalter und frischer Luft (Psyche), trotzdem evtl. physische Verschlechterung an kalter Luft
- chronische Otitis mit Verstopfung der Gehörgänge und evtl. gelblichen Absonderungen
- chronische Nasenverstopfung evtl. mit gelblichen Absonderungen
- gelblicher Zungenbelag
- Bronchitis, schlimmer abends und nachts, Verbesserung durch frische Luft, Husten locker mit gelblichem Auswurf

Lac caninum

- abwechselnde Seiten beim Schnupfen
- Halsentzündung linksseitig oder erst links, dann rechts

Lycopodium

- Schnupfen fließend tagsüber, trocken abends / nachts
- Nasenverstopfung bei Säuglingen, Kind erwacht nachts mehrfach durch den Schnupfen, der aus den Nasenlöchern quillt,

Kind dadurch sehr schlecht gereizt

- Borken in der Nase wie Gummi
- Schnupfen besser an frischer Luft
- Besserung durch Wärme
- kleine Haustyranen und Besserwisser (können aber bei anderen Familien extrem nett sein)

Mercurius

- eitrig-Entzündungen
- blutige Entzündungen
- blutige Krusten in der Nase
- allgemeine Verschlimmerung nachts
- starkes Schwitzen nachts
- starke Speichelbildung
- nichts hilft, starke Erschöpfung
- kann 12 – 16 Stunden am Stück schlafen (was oft hilft)

Nux vomica

- Schnupfen besser durch Bewegung / Herumtoben
- Schnupfen besser in frischer Luft
- Schnupfen fließend tagsüber, trocken abends / nachts
- unausgeruht morgens nach dem Aufwachen
- große Vitalität, bestimmen gern
- „Macher“
- geben ungerne ab, machen lieber alles selbst

Phosphorus

- schmerzlose Heiserkeit
- Hustenreiz durch Kitzelgefühl
- kurze Hustenanfälle mit wenigen Hustenstößen ohne Absonderung

- schmerzlose Halsentzündung
- Halsentzündung mit Brenngefühl und Durst, besser durch Trinken (kurzfristig)
- Stimmverlust
- Jede Erkältung schlägt auf die Brust, große Neigung zu Bronchitis / Lungenentzündung
- Besserung durch Schlaf, auch kurzen Schlaf
- Besserung durch Essen, Hunger auch nachts
- schnell Schwächegefühl

Pulsatilla

- dickflüssiger, milder Schnupfen
- Schnupfen besser im Freien, schlechter im warmen Raum
- Absonderungen gelblich oder gelblich-grün
- Grippe mit Blasenbeteiligung
- weinerlich, will ständig auf dem Arm, Verlangen zu kuscheln

Spongia

- großes Hustenmittel
- trockener Husten
- Husten besser durch Essen und Trinken
- Kitzeln und Trockenheit im Hals
- Heiserkeit
- schlimmer durch Berührung, Reden, Schlucken
- räuspert sich häufig
- Krupphusten