



# Grippe-Impfung?

Warum sind einzelne Personen immer die ersten, die an Grippe erkranken? Warum bekommen andere nie Erkältungskrankheiten?

Der Mensch ist ununterbrochen Bakterien, Viren und Pilzen ausgesetzt, auf welche er gezielt oder auch unspezifisch reagiert und sie verarbeitet. Alles an der Gesundheit des Menschen basiert auf Anpassung und Regulation eines sich ständig verändernden Umweltmilieus. So ist es verständlich, dass die meisten Menschen, so lange sie ein gut funktionierendes Regulationssystem haben, an Erregern nicht erkranken, sondern an ihnen sogar ihre **Abwehrbereitschaft** stärken können. Wir behandeln nicht die Viren oder Bakterien, sondern die Regulationsbereitschaft des Menschen und sein inneres Milieu.

Nicht das Virus oder das Bakterium sind also die Ursache der Erkrankung, sondern das veränderte Gewebemilieu des Menschen, welches ein Wachstum von Viren begünstigt. Es muss also in erster Linie am Milieu gearbeitet werden, damit das Abwehrsystem gestärkt wird und die krankheitsauslösenden Fähigkeit von Bakterien und Viren überwunden werden.

Die **Abwehrbereitschaft** beinhaltet verschiedene Komponenten:

granulierte Leukozyten (weisse Blutkörperchen) mit Makrophagen (Fresszellen)  
die Leukozytenzahl und ihre Tätigkeit können langfristig stimuliert werden durch Mistelpräparate und immunbiologische Bakterienpräparate wie Utilin und Recarcin.

Lymphozyten (Gedächtniszellen und Antikörperbildner),  
die Lymphocyten produzieren Interferon, Interleukin und eiweissauflösende Enzyme, die das Wachstumsmilieu verschlechtern und dazu führen, dass Erreger ihre Vermehrungsfähigkeit verlieren.

die eigene Darmflora

in unserem Darm leben 10x mehr Bakterien als wir Körperzellen haben. Diese Bakterien haben antivirale Fähigkeiten und so verhindern sie im Sinne der Konkurrenz Festsetzen und Wachstum von schädlichen Bakterien, die via Atmung/Speichel oder auch über die Nahrung in den Körper eindringen. Eine intakte Darmflora ist daher von allergrösster Bedeutung für das Immunsystem.

Mineralien und Vitamine

vor allem Zink und Mangan wirken als Katalysatoren für das Immunsystem. Die Vitamine C+E sind eigentliche Radikalfänger (sie binden und neutralisieren entzündungsfördernde Giftstoffe). Während mit sogenannter gesunder Ernährung der Bedarf an Vitaminen halbwegs gedeckt werden kann, besteht immer ein Mineralstoffmangel, denn unsere Böden sind ausgelaugt und auch das biologisch angepflanzte Gemüse kann aus dem Boden nicht mehr aufnehmen, als darin noch vorhanden ist.

Das **Grippevirus** verändert sich von Jahr zu Jahr, und es sind verschiedene Grippeviren, die die Influenza erzeugen. Was wir "Grippe" nennen, nämlich die uns bekannten winterlichen Erkältungen, die uns für mehrer Tage aus dem Verkehr ziehen, ist häufig von ganz anderen Viren oder Bakterien verursacht.

Die übliche Grippeimpfung ist spezifisch auf drei von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) festgelegte Viren abgestimmt. Der Impfstoff wird vor Eintreffen des Virus hergestellt. Meist verändern sich die Viren aber bei ihrer Ausbreitung von Asien nach Europa, und so entspricht ihnen der Impfschutz nicht mehr genau, wenn sie uns erreichen. Mit der Impfung werden nicht die Immunkräfte generell angeregt, sondern nur die Antikörperproduktion gegen drei, wenn möglich die falschen drei Viren.

## **Empfehlungen zur Vorbeugung**

Optimalerweise beginnen Sie mit diesem Programm anfangs Oktober. Es ist jedoch nie zu spät damit zu beginnen. Was man getan hat, hat man getan.

### **Utilin schwach 2 OP und Recarcin 2 OP**

nehmen Sie von beiden Präparaten je 1 Kapsel pro Woche, z.B Utilin am Sonntag, Recarcin am Mittwoch

Diese nicht krankmachenden Bakterienpräparate regen die Leukozytentätigkeit an.

### **Virubact 4 OP**

Lassen Sie dreimal täglich eine Tablette auf der Zunge zergehen. Gebrauchen Sie nur drei Packungen, die vierte stellt eine Reserve dar, falls Sie den Eindruck haben, es erwische Sie jetzt doch. Dieses pflanzliche Präparat enthält Echinacea und Thuja, die beide die Lymphozyten zu vermehrter Tätigkeit anregen.

### **Fortakehl D4 und Pefrakehl D4, je 1 OP**

Nehmen Sie während zehn Tagen 2 Kapseln Fortakehl morgens und 2 Kapseln Pefrakehl abends. Diese beiden isopathischen Heilmitteln helfen Ihnen die Darmflora zu optimieren.

### **Multimineral Burgerstein 100 Tabletten**

Nehmen Sie täglich 1 Tablette morgens im Sinne der beschriebenen Nahrungsmittelergänzung.

### **Vitamin C 500 retard Burgerstein 2x100 Kapseln**

Nehmen Sie 2 Kapseln morgens. Dieses Präparat gibt Vitamin C über einen Zeitraum von 12 Stunden ab. Vitamin C aus den bekannten Brausetabletten dagegen hat Ihren Körper bereits nach 90 Minuten verlassen.

### **Mapurit 2x50 Kapseln**

Nehmen Sie täglich morgens eine Kapsel dieses Magnesium und Vitamin E enthaltenden Mittels.

### **Grippe-Cocktail**

Es empfiehlt sich folgende biologische Kombination im Abstand von zwei bis vier Wochen, insgesamt 3x zu spritzen: Echinacea comp Heel/Engystol N Heel/Coenzyme comp/Rebas D4/Thymokehl D6

### **Eigenblutbehandlung (Autosanguis-Stufentherapie/Separates Merkblatt)**

Sehr anfälligen Personen empfehle ich diese homöopathische Tropfenbehandlung.

**Ernährungsempfehlung oder: So komme ich am besten über den Winter**

Den tägliche Orangensaft (wegen des ja sehr schnell wieder ausgeschiedenen Vitamins C) und die frischen, nitratbelasteten Salate aus Treibhäusern zur Stärkung der Abwehr können Sie vergessen. Früchte und rohe Gemüse belasten den Darm. Wenn Sie diese Produkte sehr mögen, können Sie sie ruhig gelegentlich essen. Machen Sie damit aber keine nutzlosen Anti-Grippe-Kuren.

Essen Sie höchstens drei Mahlzeiten am Tag. Zwei Mahlzeiten sind noch günstiger. Unser Verdauungssystem braucht nämlich vier bis sechs Stunden, um richtig zu verdauen. Während dieser Phase erneut zu essen ist schädlich, da der gesamte Rhythmus des Systems unterbrochen wird. Es ist also sehr sinnvoll die Zwischenmahlzeiten wegzulassen.

Die Leistungsfähigkeit unseres Verdauungssystems ist abhängig von der Tageszeit. Nach einer morgendlichen Anlaufphase ist sie am Mittag am stärksten. Abends sollte man daher wenig und nur leicht Verdauliches essen, und zwar mindestens 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen. Versuchen Sie in ruhiger und angenehmer Atmosphäre zu essen und sich gedanklich auf das Essen einzustellen. Es hat sich bewährt nach dem Essen nicht sofort aufzustehen um abzuräumen, sondern am Tisch eine kurze Ruhepause einzulegen.

Warme Mahlzeiten sind generell leichter und schneller zu verdauen als kalte. Je früher eine Mahlzeit mit dem Signal warm begonnen wird, desto schneller und besser verbrennt das Verdauungssystem die angebotenen Nahrungsmittel im gewünschten Sinne. Es wäre also sinnvoll vor dem Essen mit einer warmen Bouillon zu starten und eventuell einen Salat (nur mittags) erst nach dem Hauptgang zu essen.

Während oder unmittelbar nach der Mahlzeit sollten Sie höchstens ein bis zwei Deziliter warme Flüssigkeit trinken. Die übliche Gewohnheit kalt und viel zu trinken ist unsinnig, denn dadurch wird das Verdauungsfeuer gelöscht und noch unverdaute Nahrung im Verdauungskanal weitergespült. Zusätzlich werden die Verdauungssäfte verdünnt. Blähung, Völlegefühl und Müdigkeit können die Folge sein. Man sollte mit weiterem Trinken mindestens 1 1/2 bis 2 Stunden warten.

## Es hat mich trotzdem erwischt. Was mache ich?

Nehmen Sie vor allem die häufig angepriesenen fiebersenkenden Grippemittel **nicht**. Es ist seit längerer Zeit bekannt, dass die Leukozyten bei 39° Fieber 10 mal aktiver Erreger zerstören. Durch fiebersenkende Massnahmen wird die Erkrankung verlängert.

Benützen Sie die bekannten Hausmittel. Trinken Sie viel, nur wenig oder gar nicht gesüsste Tees, essen Sie nur, wenn Sie wirklich das Bedürfnis haben (Essen stärkt Ihre Abwehr nicht) und machen Sie die altbekannten Essigsocken.

Zur guten Überwindung und Ausheilung helfen homöopathische und isopathische Mittel sowie die bekannten Schüsslersalze:

**Belladonna D6 Tbl.:** wenn Sie sehr **stark schwitzen** und bellend husten (lutschen Sie jede Stunde 1 Tablette) **oder:**

**Aconitum D6 Tbl.:** wenn Fieber- und Fröstelgefühl wechseln und die Haut **trocken** ist.(1 Tabl. pro Stunde )

**Ferrum phosphoricum D6 (Schüssler Nr.3):**(Lutschen Sie ab Krankheitsbeginn alle 30 Min. eine Tablette). **Anschließend** ev.

**Kalium chloratum D6 (Schüssler Nr. 4):** (wenn Nasen- und Bronchialschleim zäh werden, 1 Tablette alle 60 Minuten lutschen).

Lutschen Sie von den Ihnen bekannten **Virubact** 5xtäglich 1 Tablette, denn diese regen Ihr Abwehrsystem an.

Die isopathischen Mittel **Notakehl D4** (2 Kapseln morgens) und **Quentakehl D4** (2 Kapseln abends) absorbieren die von den Erregern produzierte Stoffwechselprodukte und entziehen diesen somit ihre "Wachstumshormone".

Diese Mittel erhalten Sie in der Regel in Ihrer Apotheke nur mit Verzögerung und somit eigentlich zu spät. In unsere Praxisapotheke sind alle erwähnten Heilmittel erhältlich.