

NACHGEFRAGT

Nicht gleich mit Kanonen auf Spatzen schießen

Was tun bei Erkältungskrankheiten?

Im Herbst und Winter steigt die Zahl der Erkältungskrankheiten. Richtig Vorbeugen und ein rasches Handeln mit natürlichen Helfern oder altbewährten Hausmitteln können eine effektive Hilfe sein, weiß Heilpraktikerin Ulrike Arlt.



Ulrike Arlt ist Heilpraktikerin mit Praxis in München-Giesing. Die Schwerpunkte ihrer Behandlung liegen auf

Akupunktur und klassischer Homöopathie. Im ganzheitlichen Sinne kommen auch andere Methoden wie Pflanzenheilkunde oder Schüßler-Salze zur Anwendung.

Frau Arlt, die Erkältungszeit naht. Wie kann man richtig vorbeugen?

Da ist zum einen eine gesunde und vitaminreiche Ernährung, gegebenenfalls auch ein Ergänzungspräparat mit Vitamin C und Zink. Weiter geht es mit richtigem Händewaschen: Wer sich fünfmal täglich für 30 Sekunden Hände wäscht, senkt das Infektrisiko deutlich. Aktiv vorbeugen kann man auch mit regelmäßigen Wechselduschen oder Saunagängen bzw. mit einer Propolis- oder Schüßler-Salz-Kur.

Welche Tipps können Sie in Bezug auf die Schüßler-Salze geben?

Eigentlich sollten Schüßler-Salze ganz individuell zum Menschen passend verordnet werden. Dennoch hat sich zur Immunstärkung beispielsweise eine 12-Wochen-Kur bewährt, bei der man zu Beginn vier Wochen lang das Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) drei Mal täglich einnimmt, danach ebenfalls vier Wochen das Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) und die letzten vier Wochen die Nr. 6 (Kalium Sulfuricum).

Kann man auch mit Homöopathie vorbeugen?

Die Homöopathie wirkt dann, wenn etwas

gestört ist. Ist man generell infektanfällig und kommt im Winter kaum mehr auf die Beine, ist eine rechtzeitige homöopathische Konstitutionsbehandlung auf jeden Fall sinnvoll, denn sie stärkt die Selbstheilungskräfte.

Gibt es ein homöopathisches Mittel für den akuten Fall?

Das ist eigentlich individuell vom jeweiligen Typ Mensch abhängig. Aber es hat sich schon oft gezeigt, dass das Mittel Aconitum dann besonders gut wirkt, wenn die Beschwerden ganz plötzlich und heftig auftreten. In die engere Wahl bei grippalen Infekten kommen auch Belladonna, Gelsemium, Eupatorium perfoliatum oder Ferrum phosphoricum. Wer sich hier selbst helfen möchte, der sollte die Beschreibung dieser Mittel sorgfältig nachlesen, bevor er sich zur Einnahme entscheidet, oder besser einen Therapeuten aufsuchen.

Kann man bei Erkältungen auf die alten Hausmittel vertrauen?

Das kann sehr wirkungsvoll sein. Wer beim ersten Anflug gleich ein warmes Fußbad mit Senfmehl macht und sich

dann warm eingepackt ins Bett legt, der hilft seinem Organismus. Außerdem gibt es viele gute Kräutertees, etwa aus Salbei, Zwiebel- oder Kartoffelwickel und – nicht zu vergessen – das Suppenhuhn. Oder selbst gemachte Hustensäfte mit Zwiebel oder schwarzem Rettich. Zur Unterstützung kann von Beginn an noch das Schüßler-Salz Nr. 3 eingenommen werden. Ist die Erkältung schon weiter fortgeschritten, dann ist die Nr. 4 (Kalium chloratum) zu empfehlen.

Kann auch Akupunktur helfen?

Es gibt kaum ein Krankheitsbild, bei dem die Akupunktur nicht angewendet werden kann, obwohl viele sie nur im Zusammenhang mit Schmerzzuständen kennen. Gerade bei hartnäckigen Problemen wie Nebenhöhlenentzündungen oder Bronchitis hat sie sich bewährt. Auch zur Vorbeugung eignet sich die Akupunktur gut, dann muss allerdings noch vor der Schnupfensaison mit der Behandlung begonnen werden. Das Gleiche gilt übrigens für Heuschnupfen. Wer unter ihm leidet, sollte sich jetzt, also im Herbst oder Winter, akupunktieren lassen, um dem Leiden im Frühjahr vorzubeugen.

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN IN IHRER NÄHE

ÄSTH.-PLAST. CHIRURGIE

Plastische und Ästhetische Chirurgie

PD Dr. med. Max Geishauser · Dr. med. Eugen Herndl
Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Dr. med. Stefan Schmiedl

Widenmayerstraße 16 · 80538 München
Telefon 089-54806666
www.plastchir.com

ORTHOPÄDIE

ORTHOFIT
GESUNDHEIT

SANITÄTSHÄUSER
Telefon 0 89 / 23 50 820

Finn Comfort
Made in Germany

Orthopädie-Schuhtechnik
Maß-Schuhe zum Wohlfühlen
Computer-Pedografie
Diabetes-Hilfsmittel

Ortho-fit 3x in München
Färbergraben 6 · Alheimer Eck 2 (nähe Marienplatz)
Stempleranger 6 (Neuperlach)

Offizielles MBT Service Center
MBT
The anti-shoe.

info@ortho-fit.de · www.ortho-fit.de

ENTSPANNUNGSTRAINING

URBAN

Innerlich gestärkt
Beruf und Alltag bewältigen

Antonia Urban
Entspannungspädagogin

Daiserstraße 52 · 81371 München
Telefon: 089-21 66 53 00
Telefax: 089-21 66 53 01
Mobil: 0177-334 24 06
E-Mail: info@innerlich-gestaerkt.de

**Burn-out-Prävention:
Seminare für
Autogenes Training &
Progressive Muskelrelaxation**

- Gruppenseminare
- Einzelseminare
- Entspannungstraining für Kinder

Aktuelle Termine und Infos:
www.innerlich-gestaerkt.de

Chemistree
eurosript

Sparen Sie Geld bei Ihren rezeptpflichtigen Medikamenten?

Finden Sie es heraus, warum immer mehr Leute unseren Service in Anspruch nehmen, um günstiger und zuverlässig rezeptpflichtige Medikamente zu kaufen.

www.chemistree-eurosript.com