

Erfahrungen und Tips aus den Selbsthilfegruppen

Als grundlegend und nicht nur in diesen Tagen anwendbar gilt, dass die größte Gefahr für unsere Gesundheit von uns selbst ausgeht.

Unwissenheit und die daraus erwachsende Angst sind eine besonders gute Grundlage für die Entstehung und Ausbreitung von Krankheiten.

Halten wir uns vor Augen, dass Viren, Bakterien u.a. Kleinstlebewesen bereits Millionen von Jahren vor dem Menschen die Erde besiedelten. Sie haben sich immer wieder verändert, aber der Mensch konnte sich anpassen, weil er ein hervorragendes Abwehrsystem (Immunsystem) entwickelt hat, dessen Arbeit man unterstützen sollte, soweit dies möglich ist.

Aktuell werden viele Empfehlungen aus den verschiedensten Bereichen der Gesundheitsvorsorge herausgegeben. Wir wollen die interessantesten Hinweise aus den Selbsthilfegruppen zusammentragen und an unsere Mitglieder weitergeben.

Neben den einfach umzusetzenden Empfehlungen aus der Hygiene, erst gar nicht zuzulassen, dass diese Schmarotzer auf unseren Körper einwirken oder gar eindringen können, ist jede Methode willkommen, die helfen kann, unser Immunsystem zu aktivieren und zu unterstützen.

Gehen Sie in die Eigenverantwortung und suchen Sie die Methode und das Mittel aus der Vielfalt der Angebote heraus, die für Sie umsetzbar sind, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Lernen Sie wieder bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen.

A. Kontakt mit Virenträgern meiden

Neben den allgemeinen Abstandsregeln sollte man auch beachten, dass Türklinken, Einkaufswagen und selbst verpackte Lebensmittel an der Außenhülle verkeimt sind. Das Beste ist, den Kontakt zu vermeiden und nach Kontakt die Hände zu waschen.

B. Hust- und Niesetikette

Was viele Menschen für selbstverständlich halten, ist für andere wiederum als Verhalten nicht präsent. Durch Husten und vor allem durch Niesen können Viren und andere Keime per Tröpfcheninfektion mit 7-8 bar über viele Meter hinweg transportieren werden. Daher ist es eine Unart, nicht in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch zu niesen oder zu husten.

Man darf seine Mitmenschen ruhig darauf aufmerksam machen, wenn sie die Etikette vergessen haben.

C. Bewegung in der Sonne und an frischer Luft

Momentan ist die Luft im Außenbereich sicher um ein Vielfaches sauberer und mit Sauerstoff angereichert, weil der Verkehr eingeschränkt ist. Den Streifen freien blauen Himmel mit vielen Sonnenstunden sollten wir ausnutzen, um uns im Außenbereich zu bewegen. Ideale Bedingungen, um die Heilkraft der eigenen Muskulatur anzukurbeln. Diese schütten bei Bewegung und Anstrengung Myokine, also hormonähnliche Botenstoffe, aus, die das Immunsystem stimulieren und viele Reparaturmechanismen im Körper auslösen.

Im Innenbereich kann man die Luft auffrischen durch öfteres Lüften der Räume und durch Duftöle mit leicht bakterizider Wirkung, wie Teebaumöl, Weihrauch oder andere ätherische Öle.

D. Aus Garten und Küche

Das Immunsystem kann man unterstützen durch vermehrte Anwendung von bekannten Küchen- und Heilkräutern. Antivirale Wirkung haben z.B.:

- Zitronenmelisse, als Tee oder im Salat
- Ingwer, als Scheiben von der Wurzel im Tee oder in Salat
- Knoblauch
- Efeu, das als phytotherapeutisches Extrakt in der Apotheke angefragt werden kann
- Süßholz
- Kapuzinerkresse, ist im Salat sehr würzig
- Meerrettich
- Salbei, als Gewürz und als Tee
- Ysop, im Salat
- Zistrose (Cistus), das in verschiedenen Formen zu bekommen ist
- Echinacea, aus der Apotheke

Mehr über Kräuterwirkungen auf: www.heilkraeuterpflanzen.com und auf anderen Webseiten.

E. Prävention und Hausmittel aus Eigenanwendung und Erfahrungen:

Vorbeugende und begleitende Mittel, die nicht schaden können, neben anderen, notwendigen Präparaten angewendet werden können und das Immunsystem des Körpers stärken:

1. Cystus

wird in unseren Selbsthilfegruppen als ein altbewährtes Mittel empfohlen, wenn die Symptome hartnäckig sind und über mehrere Wochen und länger anhalten.

In der Apotheke erhalten Sie Cystus-Kapseln, Cystuspulver und Lutschtabletten (Cystus 052 von Dr. Pandalis)

Schon wenn einen das Gefühl befällt, dass ein grippaler Infekt im Anmarsch ist, empfiehlt sich mit Arzt oder Apotheker darüber zu sprechen.

2. Gute Erfolge mit Aconitum comp (von Wala)

Inhalt: Aconitum, Belladonna und Rhus tox.

(alles homöopathische Grippemittel)

3. zusätzlich kann Gelsemium com. (Wala) wie mit Aconitum (oben) helfen

Diese Zusammenstellungen kennen wir nur von der angegebenen Firma. Fragen Sie dazu Ihre Apotheke.

Für weitere Hinweise zu den angegebenen Tips gibt die Stiftung auf der Website im Mitgliederbereich Kontaktdaten unseres medizinischen Beraterteams an.

Weitere Hinweise zur Prophylaxe, um den Körper zu stärken:

- Abends ein wärmendes Vollbad mit einem heißen Holundersaft-Getränk schluckweise trinken
- Warme Fußbäder mit Natron können ebenfalls helfen
- **Nur in einem basischen Milieu verlieren die Bakterien und Viren an Wirkung!**
Bei Halsschmerzen: ½ Teelöffel Natron in ein Glas Wasser und damit Gurgeln

Nahrungsergänzungen bzw. Nahrungsumstellungen sollten mit dem entsprechenden Heilpraktiker oder Arzt Ihres Vertrauens abgesprochen werden. Nicht jeder Mensch ist gleich und nicht jeder Mensch verträgt alle Empfehlungen.

Ein wichtiger Hinweis zum Ernährungsverhalten ist der Umgang mit Flüssigkeiten:

Viel reines Wasser oder Tee zu sich nehmen, um dem Körper die Möglichkeit zu bieten, Giftstoffe und Reststoffe aus dem Körper zu entsorgen. Außerdem werden damit die Nieren gespült und können sich von Belastungen durch Umwelt und Genuss schneller erholen.

Tip aus der Informationsmedizin

Von einem Naturforscher und Zahnarzt bekamen wir den Hinweis, folgendes Zeichen als Information für die Körperzellen zum Kampf gegen Viren zu verwenden.

Einfach das Trinkwasser auf dieses Zeichen stellen und nach ½ Stunden das Wasser schluckweise trinken. Es kann nichts schaden und ein Versuch kostet nichts.

Das Bild einfach ausdrucken, ausschneiden und anwenden.

