

Liebe LeserInnen,

Allgemeine Empfehlungen, die nach meiner Erfahrung und Überzeugung in der derzeitigen Situation dem Körper sehr guttun können:

- Ich darf vorausschicken, dass diese Maßnahmen keine Heilmittel im schulmedizinischen Sinne sind und dass es zu den meisten Empfehlungen keine medizinischen Studien gibt. Was aus Erfahrung heilsam ist, guttut und beruhigend ist, hat seit jeher auch ohne statistischen Beweis seine Berechtigung. Zu beachten ist, dass man jetzt nicht völlig neue Methoden ausprobiert, sondern für sich auf Bewährtes und Bekanntes zurückgreift. Jeder kann sich einige Maßnahmen herausuchen, die er für sich passend findet und soll sich auf diese konzentrieren. Auch hier gilt wie so oft: Weniger ist mehr. Nachgewiesene Unverträglichkeiten oder gar Allergien sind natürlich zu beachten. Wir brauchen jetzt zu den politischen Maßnahmen und Dekreten dazu auch medizinische Maßnahmen, um immun zu bleiben oder es wieder zu werden. Die Komplementärmedizin hat jetzt in der Zeit mangelnder Alternativen eine grosse Möglichkeit, sich als sehr hilfreich und wirksam zu erweisen.

Gerade im Zusammenhang mit den Infekten, die das Immunsystem belasten empfehle ich ganz allgemein und besonders jetzt unverzüglich vorbeugend zu handeln:

- Stündlich **heisses Wasser oder Tee trinken** hilft am Beginn gegen viele Virale Infekte
 - Die Wohn – und Arbeitsräume 1 x täglich gut **Stosslüften**,
 - Kochsalzspray, **Nasenschleimhäute befeuchten**, Raumluft befeuchten, **Inhalieren oder heisse Bäder mit ätherischen Ölen** (wählen sie nach Belieben aus Wacholder, Rosmarin, Lavendel, Johanniskraut, Arnika, Latschenkiefer, Heublume)
 - **Spaziergang** an der frischen Luft und in der Sonne
 - Zitrone /Ingwer- Tee, grüner Tee, Bronchialtee, Efeutropfen, **Wermut- Tee**
 - **Tigerbalsam, Thymiansalbe** unter die Nase und auf die Brustbeinregion
 - **Natürliche Antibiotika aus der Küche** wie Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch, Meerrettich, Wacholderbeeren (Kranewittbeeren) kauen, Fichten/Lärchenpech kauen
 - **Fenchel, Anis, Kümmel als Tee** um die Darmtätigkeit anzuregen, alle pflanzlichen **Bitterstoffe**
 - **Salbeiblätter kauen**, um den Mund zu desinfizieren und die Speichelproduktion zu regulieren
 - **Kräftigende Fleisch- Gemüsebrühe oder Suppe**
 - **Chai: Heisse Milch mit Honig**, Schwarztee, Zimt, Gewürznelke und Curcuma und etwas Pfeffer
-
- Vorbeugend oder bei beginnender Grippe-symptomatik **Schwitztees mit Holunder/Lindenblüte**, sowie nach Belieben + Salbei/Hagebutte in Kombination mit einem **heissen Bad** (mit 100 gramm Bicarbonat) und dann 1 Stunde **im Bett nachschwitzen**
 - Momentan entstehendes **Fieber** darf und soll für bis zu 2-3 Tage sich selbst überlassen bleiben, solange der Körper damit zurecht kommt. Solch akutes Fieber bis knapp über 41°C als natürliche Reaktion auf z.B. Infektionen ist grundsätzlich nicht gefährlich. Eine gefährliche Krankheit erkennt man am Zustand des Patienten und nicht an der Höhe des Fiebers.
 - **Normales biphasisches Fieber für 2-3 Tage ohne Krankheitsgefühl ist vor allem heilsam.** Wichtig dabei ist aber, dem Körper das Schwitzen zu ermöglichen und das Durstgefühl aufrecht zu halten. Heute sieht man deshalb von der generellen Gabe fiebersenkender Mittel ab. Viel wichtiger ist es, nach exakter Diagnose die eigentliche Ursache zu behandeln.
 - In der **Ruhe** liegt viel Kraft. Bei Fieber ab ins Bett.

- Ev. **reduzierte Mahlzeiten**, Auslassen der (Abend)mahlzeit bei Unwohlsein, öfter leichte Kost Haferbrei, Reis, Kartoffeln
- Vermehrt **frisches Obst und Gemüse**, möglichst der Saison entsprechend Kohlgemüse, Sellerie, Fenchel, Karotten, Orangen, Zitronen, Äpfel
- **Geduld und Zuversicht** sollen sich mit Angst und Sorge zumindest die Waage halten. Angst blockiert das Immunsystem.
- Und nicht zuletzt: trotz allem immer mal wieder **lachen und den Humor nicht verlieren**
- Zur Unterstützung der Immunabwehr gibt es verschiedene **Naturheilmittel aus der Homöopathie und der Pflanzenheilkunde**, die vorbeugend oder auch begleitend bei notwendiger Antibiotika-, Cortison- oder entzündungshemmender Therapie den Körper bei seinem Gesunderhaltungs- und Selbstheilungsprozess unterstützen. Gerne erteile ich auch telefonisch oder per Mail nähere Auskunft dazu und führe beispielgebend einige gängige Präparate an. **Zeigen Sie diese Seite gegebenenfalls in der Apotheke vor** und besprechen Sie die für Sie richtige Verwendung:
- **Immuntraining** mit **Oscilloccoccinum** Globuli 1 Dosierrolle/Tag unter die Zunge, **Omeogriphi** Globuli 1 Dosierrolle/Tag unter die Zunge, Metavirulent Topfen 3 x 10 Tropfen/Tag, **R6 Reckeweg** Tropfen 3 x 10/Tag, **R9 Reckeweg** Lutschtabletten 3 x 1 pro Tag, (beide letztere enthalten das sehr wichtige Bryonia als Grippemittel).
- **Immunmodulation und verdünnte Gewebszytokine** bei überreagierendem Immunsystem: **Engystol** Tabletten 3 x 1 Tablette/Tag unter die Zunge (enthält Vincetoxin, Sulfur), **Aconitum Heel** Tabl. 3 x 1 Tablette/Tag unter die Zunge (enthält ebenfalls Bryonia, Lachesis, Eupatorium) **Citomix** Globuli 3 x 5 Globuli/Tag unter die Zunge, Tartephedreel Tropfen 3 x 10/Tag
- **Gewebsberinigende Mittel** wie: Galium Heel Tropfen 3 x 10 Tropfen/Tag, Lymphomyosot Heel Tropfen 3 x 10 Tropfen/Tag
- **Mittel für allergische Grundprobleme**, die man mit Erkältung oder Grippe verwechseln kann: Luffa Heel Spray 5 x je 2 Hub/Nasenloch am Tag
- **Vitamine, Spurenelemente für das Immunsystem**: derzeit **Vitamin D** 4.000 -8.000 IE/Tag (besonders bei bekanntem Mangel!), **Vitamin C** 2 x 500 mg/Tag, **Zink**(piccolinat) 2 x 40 mg/Tag oder Kombinationen wie Immun 44 Sirup/Tabletten, Vibracell Vitaminsirup
- **Pflanzliche Mittel** wie: Efeutinktur, Spitzwegerichsaft, Gapefruitextrakt Tropfen, Ginseng Kapseln, Echinacea Tropfen/Kapseln oder Fertigarzneien wie **Kaloba**,
- **Heilpilze** wie Maitake, Agaricus oder Shiitake als Kapseln, jeweils meist 2 x 1 Kapsel pro Tag
- Bei hartnäckigeren Fällen kann auch eine **Infusionstherapie** mit höherdosierten Vitaminen bei Menschen im höheren Alter mit Risikofaktoren sehr hilfreich sein. Auch dazu erteile ich gerne Auskunft.

Auch wenn das Schlimmste überstanden ist, bleibt es wichtig, auf sich und seine Gesundheit zu achten und nicht nur voller Angst auf Krankheiten zu warten.

Ich wünsche Euch allen das Beste

St. Georgen, im März 2020

Dr. Rudolf Gruber