

Tipps zu Grippe, Schnupfen und Heiserkeit

Dr. med. univ. Rudolf Gruber

WIE MACHE ICH MICH “WINTER“FIT

Inhalt

- ⦿ europäische Naturheilverfahren
- ⦿ Tägliche Maßnahmen übers Jahr
- ⦿ Notfallprogramm bei Grippe
- ⦿ Chinesische Ansätze
- ⦿ Diskussion

Tätigkeitsfeld

Gesundheitszentrum an der Ahr

- Frauenarzt
- Arzt für Naturheilverfahren
- Arzt für Akupunktur und TCM
- Osteopathie



Der Mangel im Überfluß

Die Vielfalt des Angebotes
macht uns einfältig

Körperfunktionen im Winter

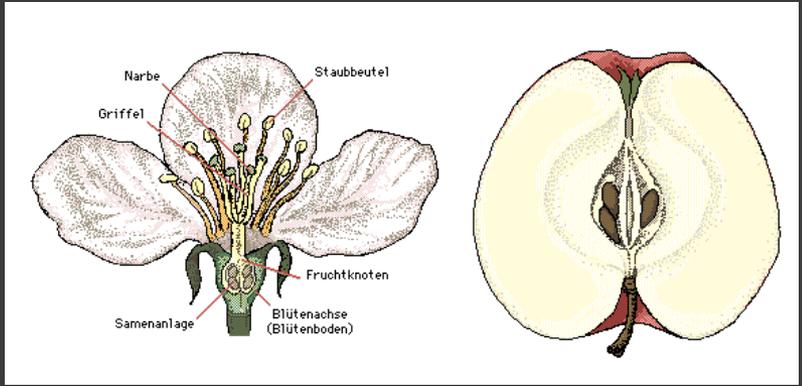


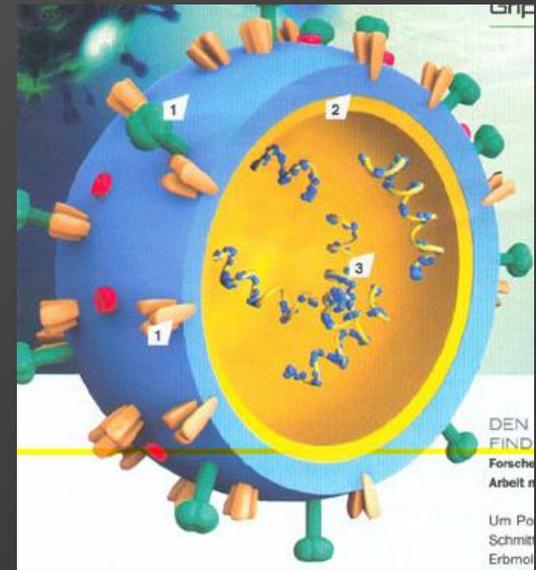
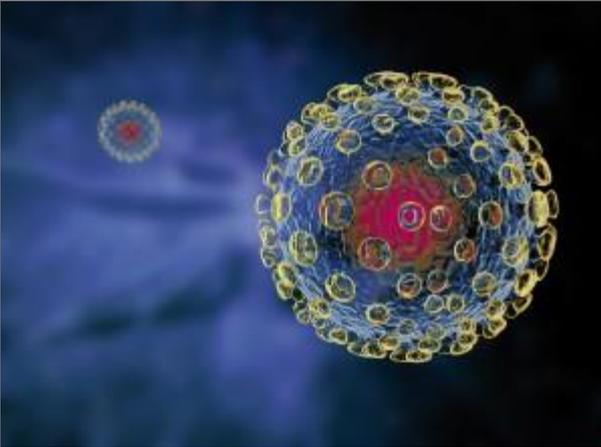


„Keine Rosen ohne Dornen“



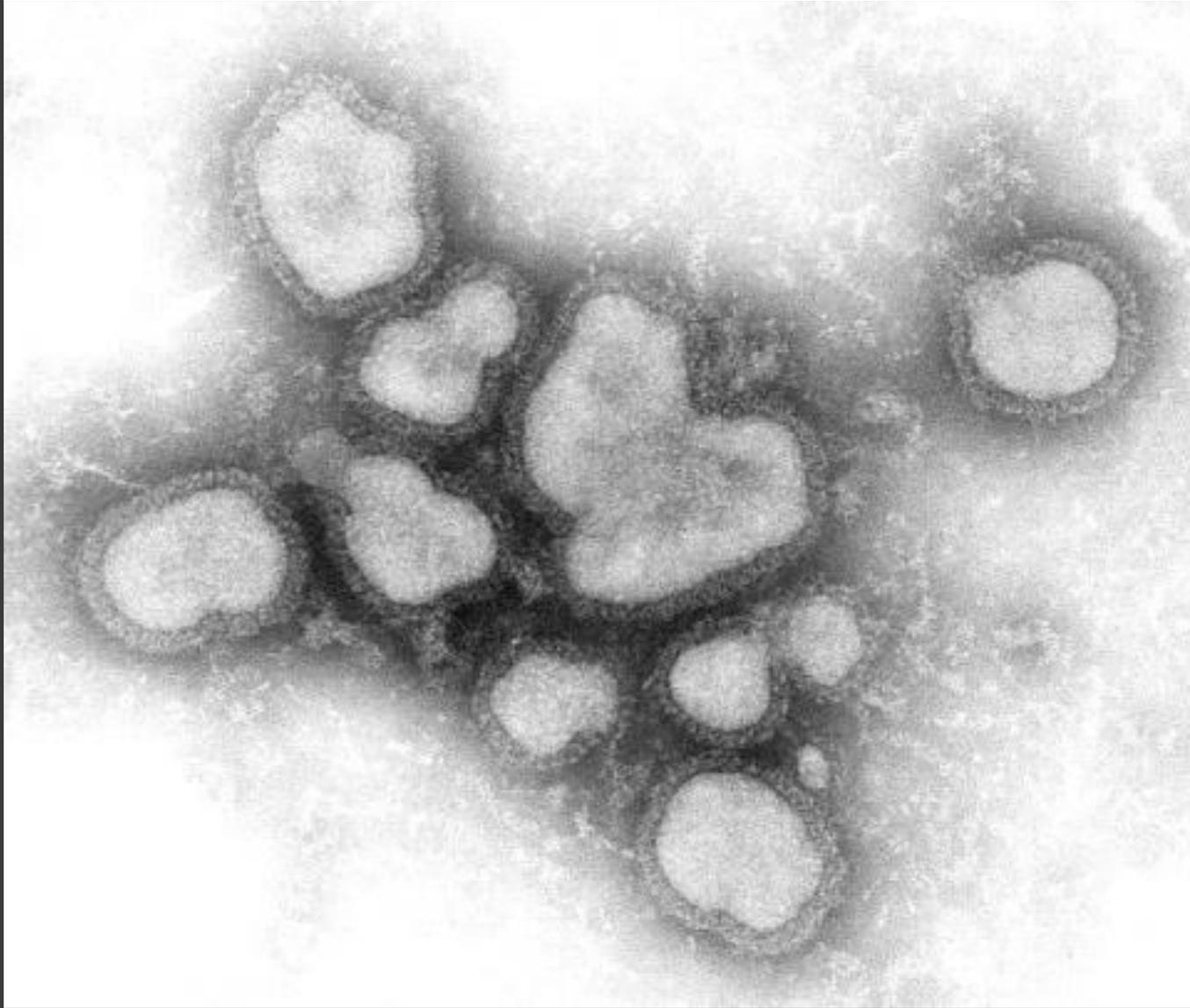
Der Wert des Apfels





Noch o.k. oder schon k.o ?

Der Umgang mit der Grippe



Zitrone



Holunder



Lindenblüte



Ingwer



Campher



Fichtenzweige



Spitzwegerich



Gewürznelke



Curcuma

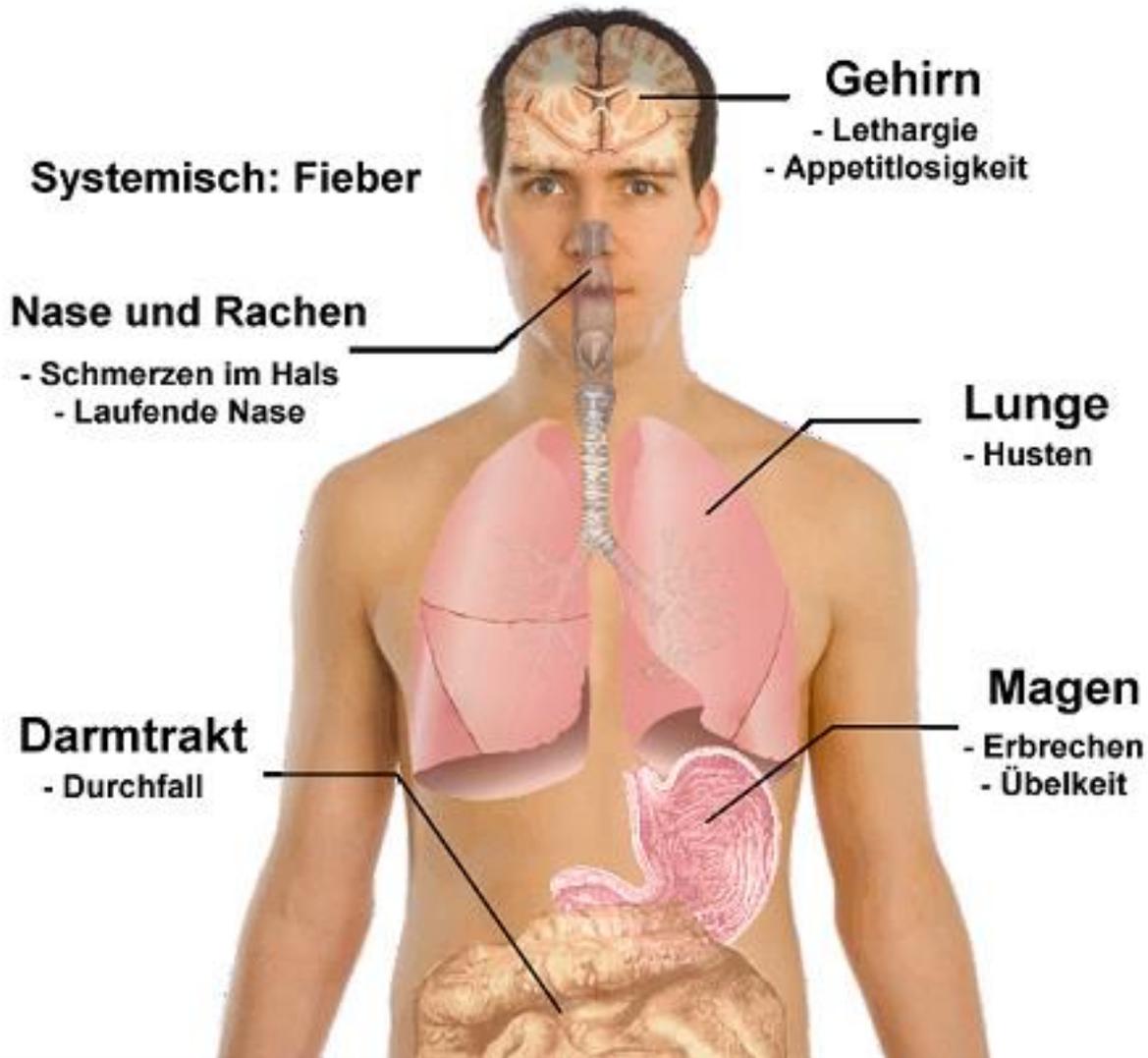


Salbei



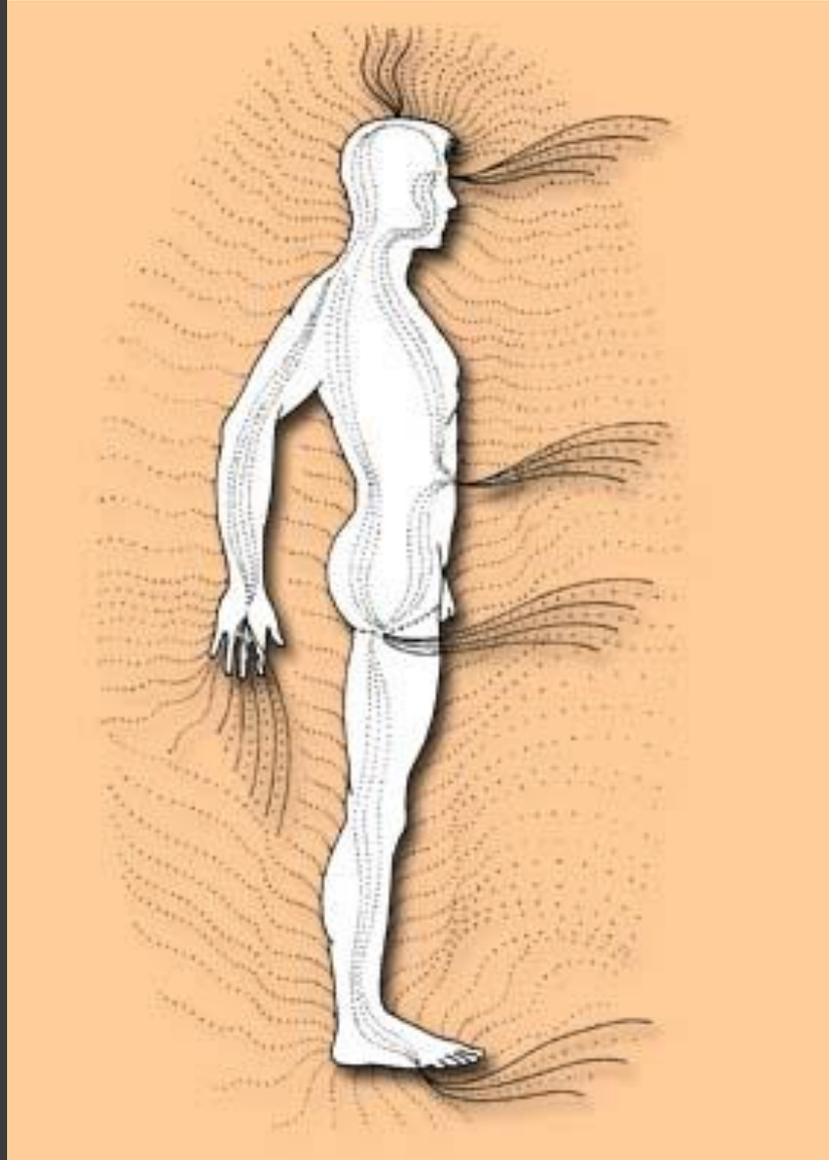


Symptome der Schweinegrippe



Der Atem

- ⦿ Stündlich **trinken**, lachen, lüften, Luft befeuchten
- ⦿ Nasenschleimhäute befeuchten, inhalieren
- ⦿ Wasser aussen und innen
- ⦿ Kühles Schlafzimmer
- ⦿ Gähnen, Kauen zur Belüftung der Ohren



Ätherische Öle

- ⦿ Wacholder
- ⦿ Rosmarin
- ⦿ Lavendel
- ⦿ Johanniskraut
- ⦿ Arnika
- ⦿ Latschenkiefer
- ⦿ Heublume



Für untertags

- ⦿ Kochsalzlösung, -spray
- ⦿ Echinacea
- ⦿ Vitamin C + Calcium
- ⦿ Nasenöl, Tigerbalsam, Ringelblume
- ⦿ Honig, Ingwerwurzel



Körperreinigung

- ⦿ Öl“ziehen“
- ⦿ Darmreinigung
- ⦿ Hautreinigung, basische Bäder
- ⦿ Natürliche Antibiotika



Die Abhärtung

- ⦿ Kühle Schlafräume
- ⦿ Wenn möglich
offenes Fenster
- ⦿ Kneippen
- ⦿ Biologische
Therapie,
Symbioselenkung



Fasten

- ⦿ Heilsame Enthaltensamkeit
- ⦿ Mässigung und Regulierung
- ⦿ Abwehrtraining
- ⦿ Reistage, (Ampel“diät“), Trennkost
- ⦿ Erlernen eines „Notfallprogrammes“

Verbesserung der Abwehr

- ⦿ Bienenwaben kauen
- ⦿ Ingwer
- ⦿ Befeuchtung der Atemwege
- ⦿ Verbesserung der Darmtätigkeit
- ⦿ Sonnenhut, Echinacea
- ⦿ Natürliches Vitamin C
- ⦿ Immuntraining

Medizinische Bäder

- ⦿ Wärme, Wasser und Kräuter
- ⦿ Spezielle Entlastung und Nahrung der Haut
- ⦿ Abwehrtraining
- ⦿ Vorbeugung und gleichzeitig Therapie
- ⦿ Säure- Basen- Regulierung

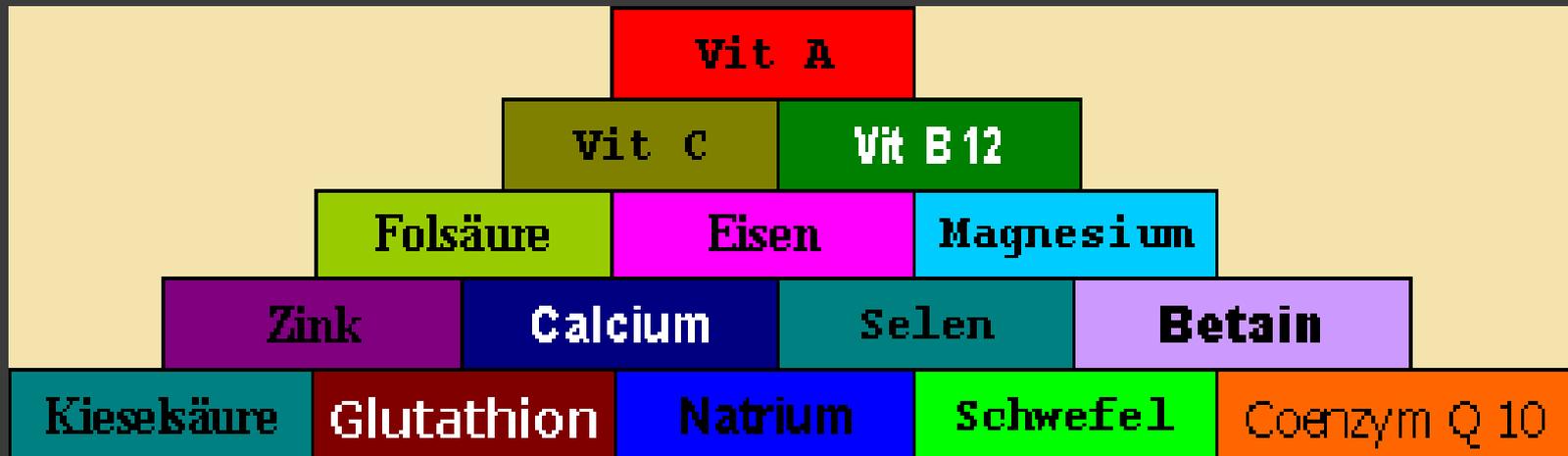
Heublumenbäder



Aufbau, Nährung

- ◉ Täglich 1 Löffel
Bienenhonig
- ◉ Magnesium, Zink,
Selen, Calcium
- ◉ Muskeltraining
- ◉ Spaziergänge
- ◉ Verbesserung der
psychischen und
physischen
Verdauung

Schlüsselstoffe



Vitalstoffe = Lebensstoffe

- ⦿ Vitamine
- ⦿ Spurenelemente
- ⦿ Omega 3 Fettsäuren
- ⦿ „Lebens“mittel
- ⦿ Orthomolekulare Medizin
- ⦿ Hochdosierte Infusionen
- ⦿ Radikalfänger

Hagebutte



Entgiftung

- ⦿ Abführen
- ⦿ Schwitzen
- ⦿ Urinausscheidung
- ⦿ Atmung
- ⦿ Darm
- ⦿ Haut
- ⦿ Niere
- ⦿ Lunge

Natürliche Antibiotika

- ⦿ Kapuzinerkresse
- ⦿ Knoblauch
- ⦿ Meerrettich
- ⦿ Wacholder



Wärme und Bewegung



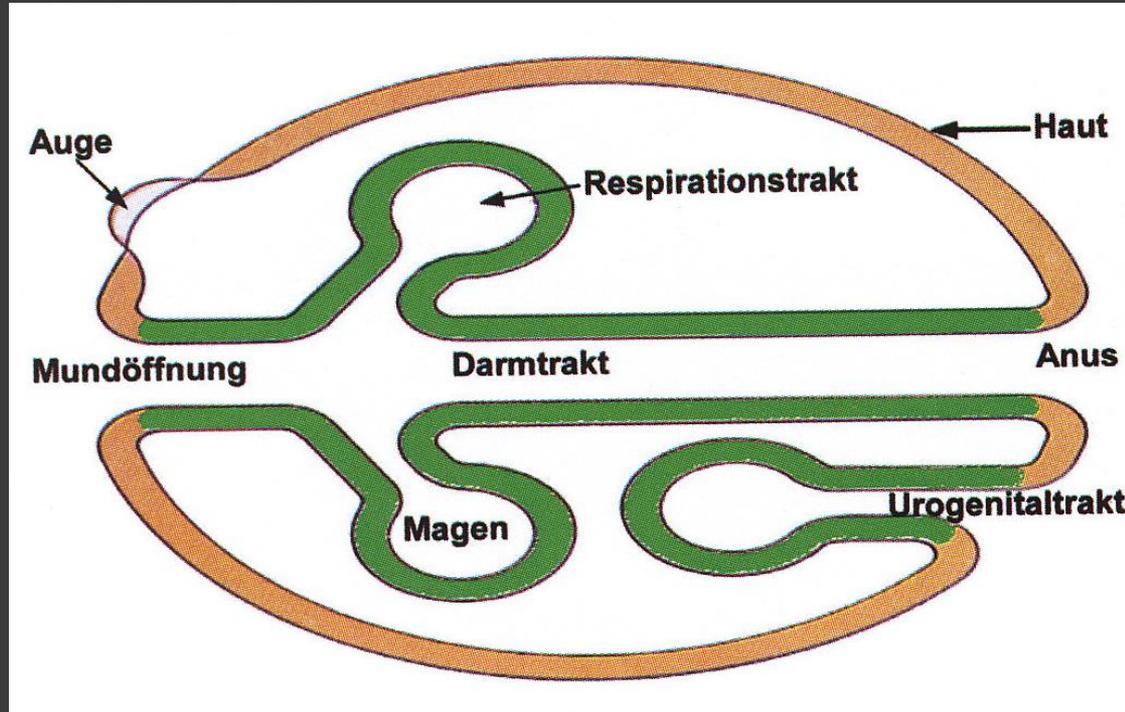
Zimtrinde



Fenchel Anis Kümmel



Der Umweltkontakt des Körpers



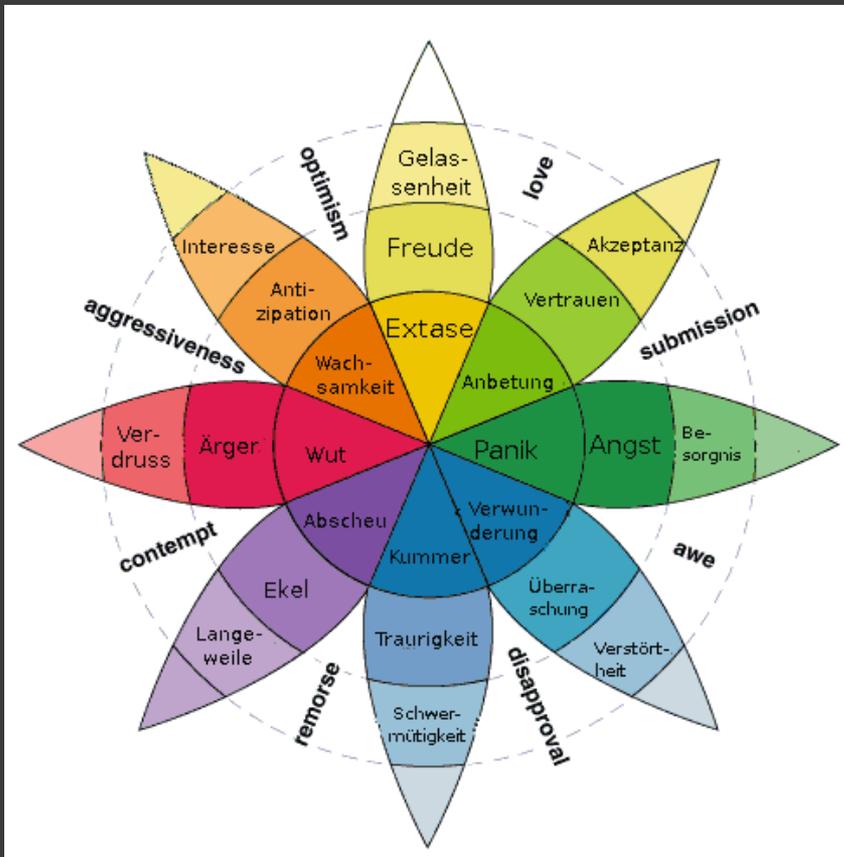
Man lebt nicht von dem, was
man ißt, sondern von dem was
man verdaut

Kälte und Erstarren





Emotionen, Freude



- ① Leben ist Energie in Bewegung
- ① Viele sind hartnäckig in Bezug auf den eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel

„Morgenstund hat Gold im Mund“



Ansichten- Einsichten

- ◉ Ärgere dich nicht darüber, dass der Rosenstrauch Dornen hat, sondern freue dich darüber, dass der Dornenstrauch Rosen trägt
 - unbekannt



Marie von Ebner- Eschenbach

**Sich mit wenigem zu begnügen
ist schwer, sich mit vielem zu
begnügen noch schwerer**

Lavendel



Baldrian



Wacholder



Rosmarin



Ruhe

- ⦿ Genügend Schlaf
- ⦿ Geduld
- ⦿ Zuversicht
- ⦿ Regel“mässig“keit
- ⦿ Familiensonntag

„Der Mensch ist krank,
weil er nie zur Ruhe
kommt“

- Paracelsus

Johanniskraut



Melisse



Hopfen



Afrikanisches Sprichwort

**Gott gab den Europäern die Uhr
und den Afrikanern die Zeit**

Vorbeugung ist der bessere Weg

Gesundheit übers Jahr

Wermut und Enzian locken als
Aperitif die Verdauungssäfte

Steigert den Gallenfluss, fördert die
Fettverdauung: Löwenzahn

Artischockensaft als Cholesterin
senkender Digestif

Brennesseltee oder -saft
reingt und entschlackt

Kümmel, Fenchel und Anis
befreien von Blähungen

Weißdorn stützt Herz und
Kreislauf bei Stress und
im Alter

Johanniskraut vertreibt
trübe Gedanken

Gesundes Vollwert-
Frühstück mit Leinsaat,
Haferkleie
und Kräutertee

Vitamin C
gegen Schlapptmachen:
Hagebuttentee

Erfrischend und
belebend:
Rosmarindusche,
Bad oder Tee

Melisse beruhigt
und gleicht aus zum
Feierabend

Die sanfte Wärme des
Heusacks entspannt
Muskeln und Sinne

Ein Wacholderbad entmüdet
die Muskeln nach dem Sport

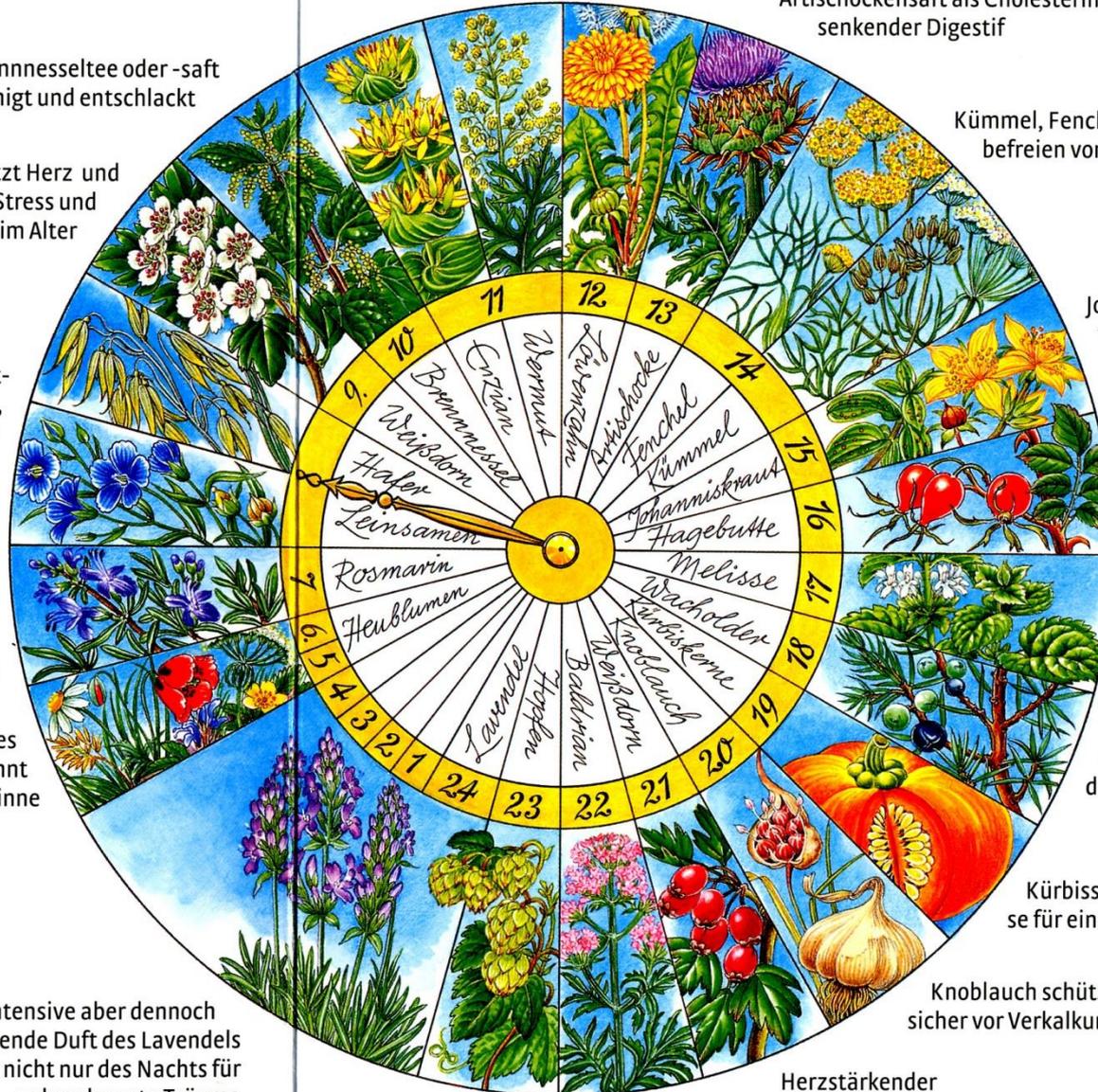
Der intensive aber dennoch
beruhigende Duft des Lavendels
sorgt nicht nur des Nachts für
unbeschwerte Träume

Kürbissamen stärken die Bla-
se für eine ungestörte Nacht

Knoblauch schützt
sicher vor Verkalkung

Natürlich einschlafen
und gut durchschlafen
mit Baldrian und Hopfen

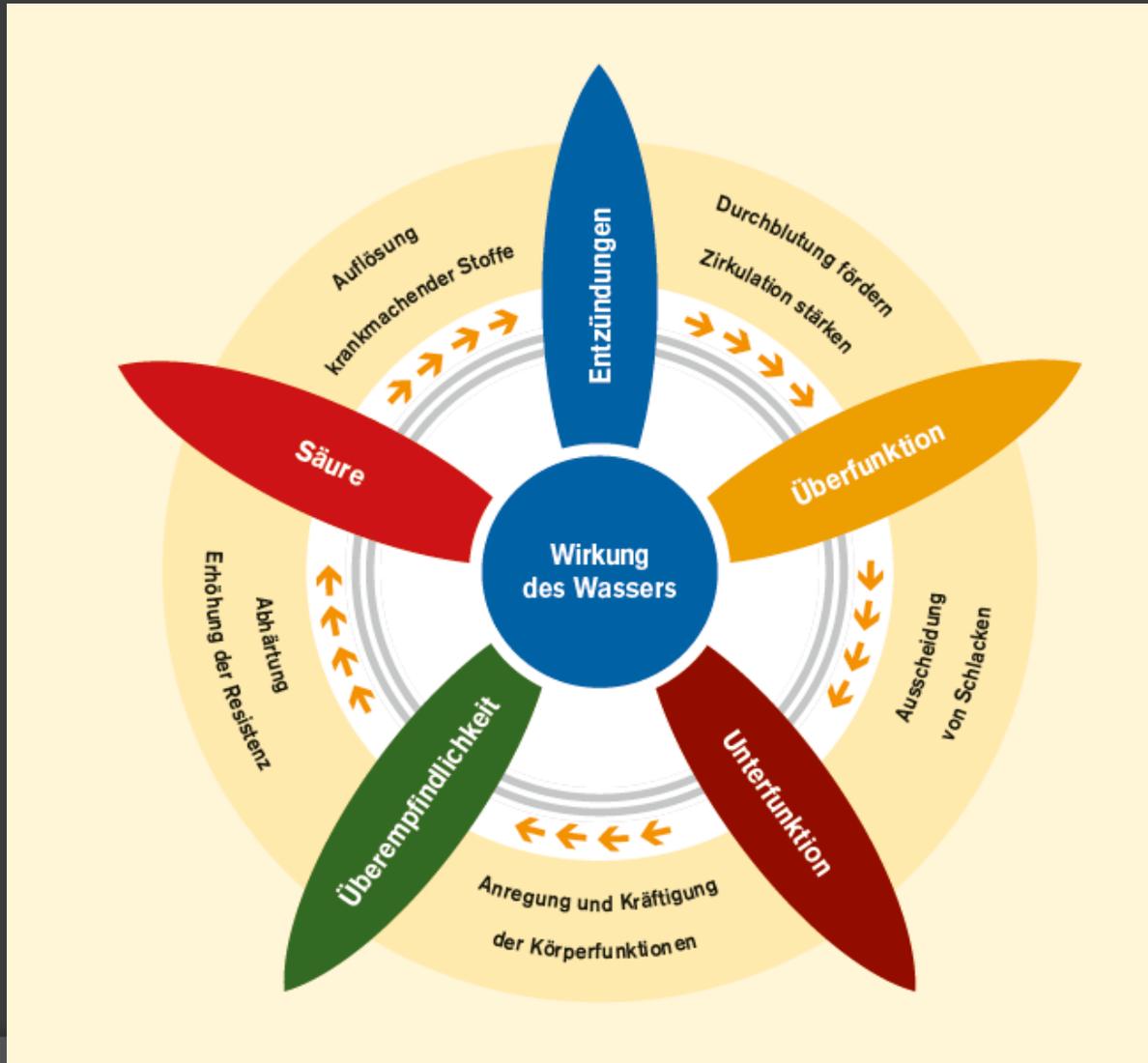
Herzstärkender
Schlummertrunk:
Weißdorntee



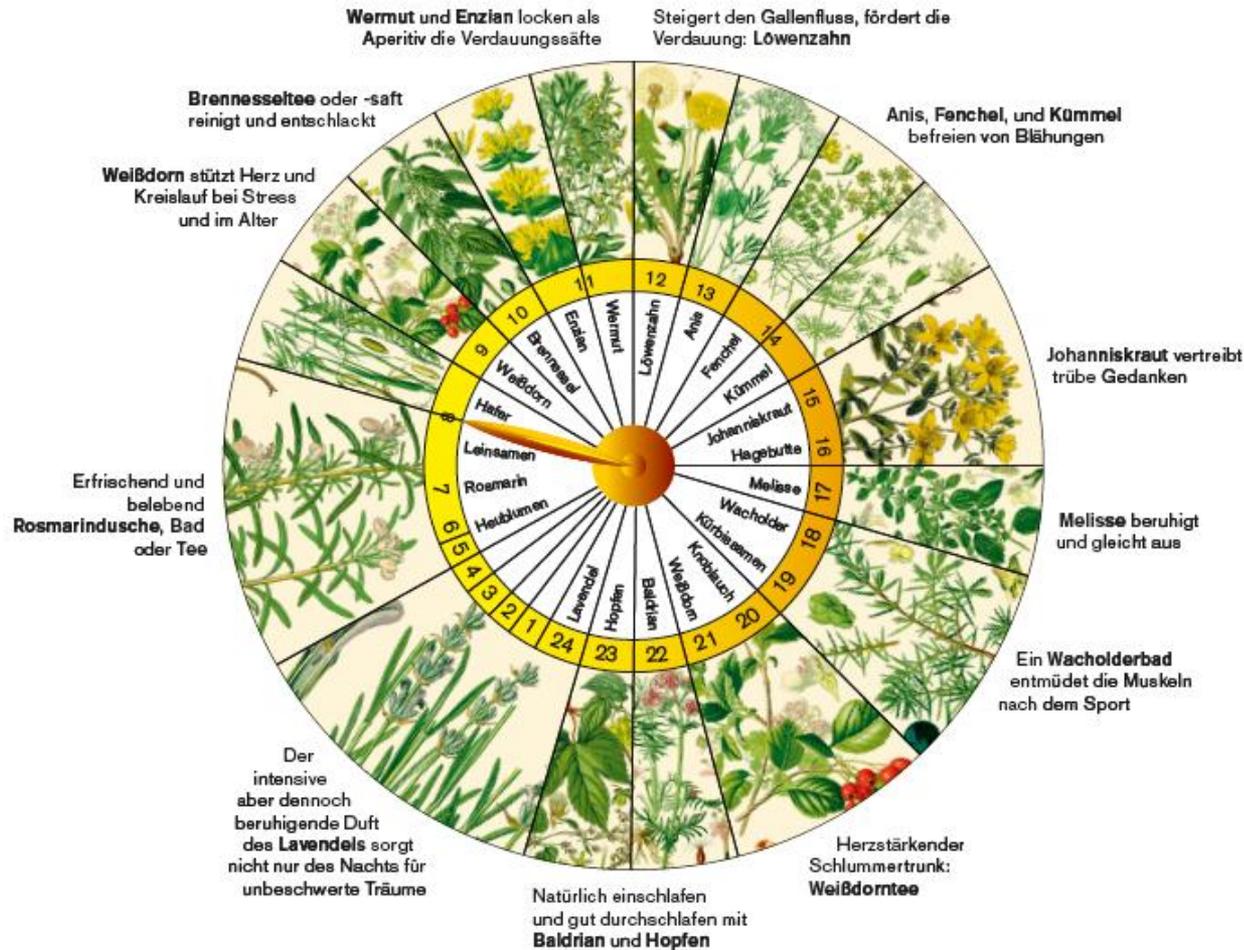
Die ordnende Kraft der Ruhe



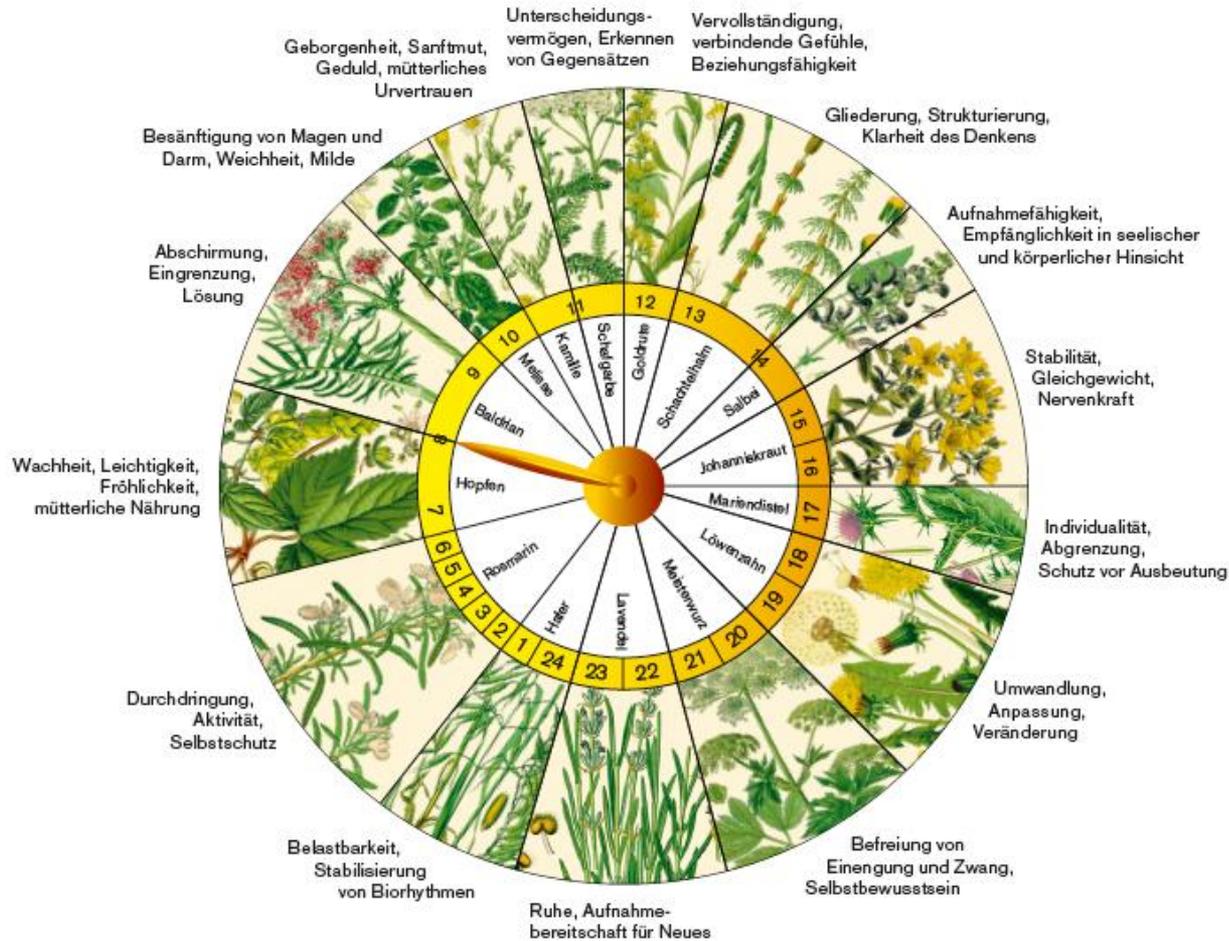
Die treibende Kraft des Wassers



Das richtige Kraut zur rechten Zeit



Das richtige Kraut fürs rechte Gemüt



November: der Monat des Stoffwechsels

- Rheuma und Gicht, Blut- Gefäße
- Zivilisatosen
- Kneipp: Wärmeanwendungen, Heusack, Kräuterbäder
- Schafgarbe, Birkenblätter, Ackerschachtelhalm
- Kernöle, Kürbis, Leinsamen

Dezember: der Monat der Besinnung

- ⦿ Alles in „Einklang“ bringen
- ⦿ Innehalten und Nachdenken
- ⦿ Das Jahr zusammenfassen und aufräumen
- ⦿ Brauchtumspflege
- ⦿ Koriander, Nelke
- ⦿ Schwedenbitter
- ⦿ Gedünstetes, gekochtes Obst
- ⦿ Gerstsuppe

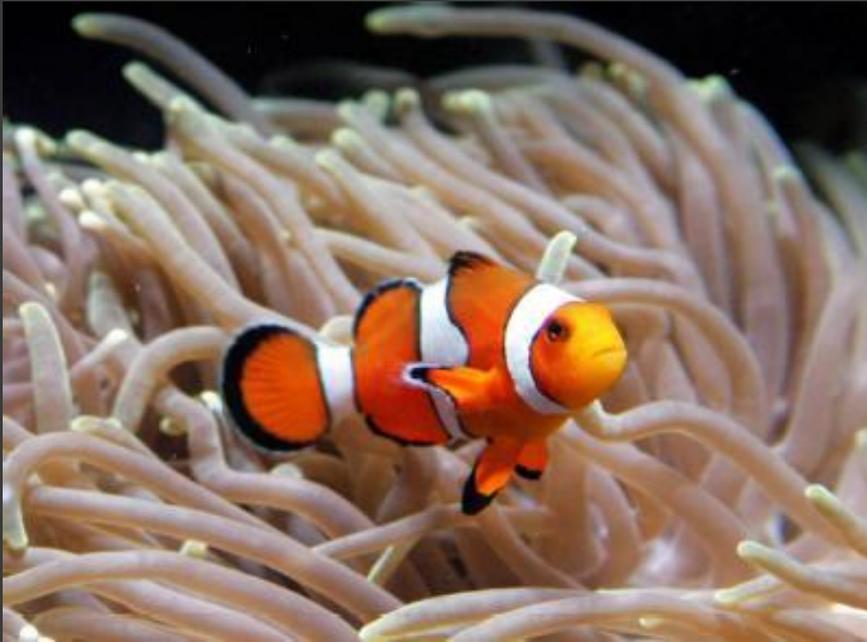




Susanne Fischer-Rizzi

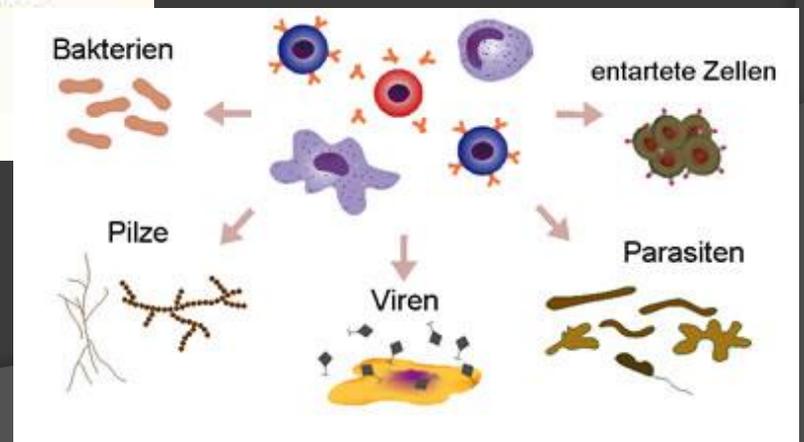
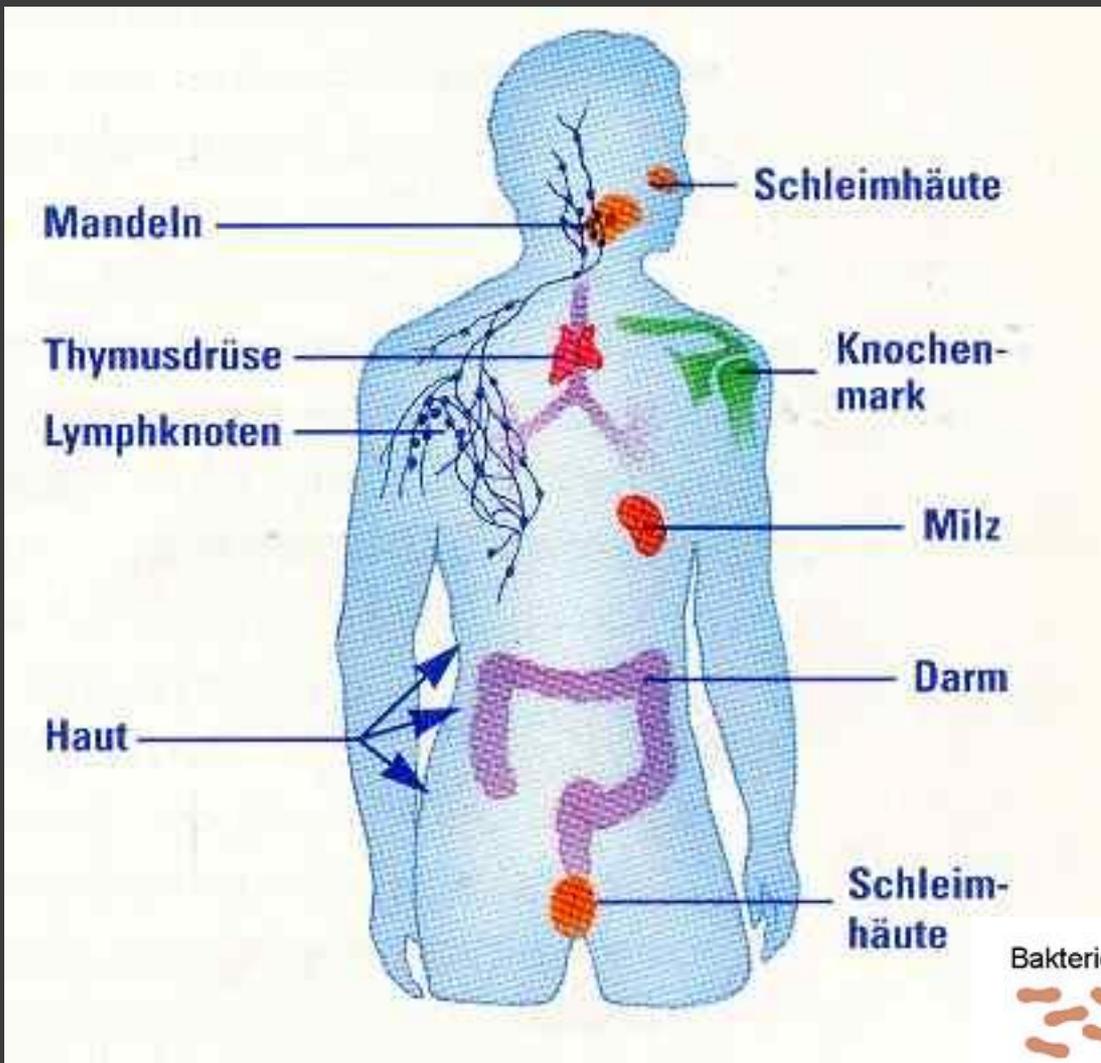
DAS BUCH VOM RÄUCHERN

A T VERLAG



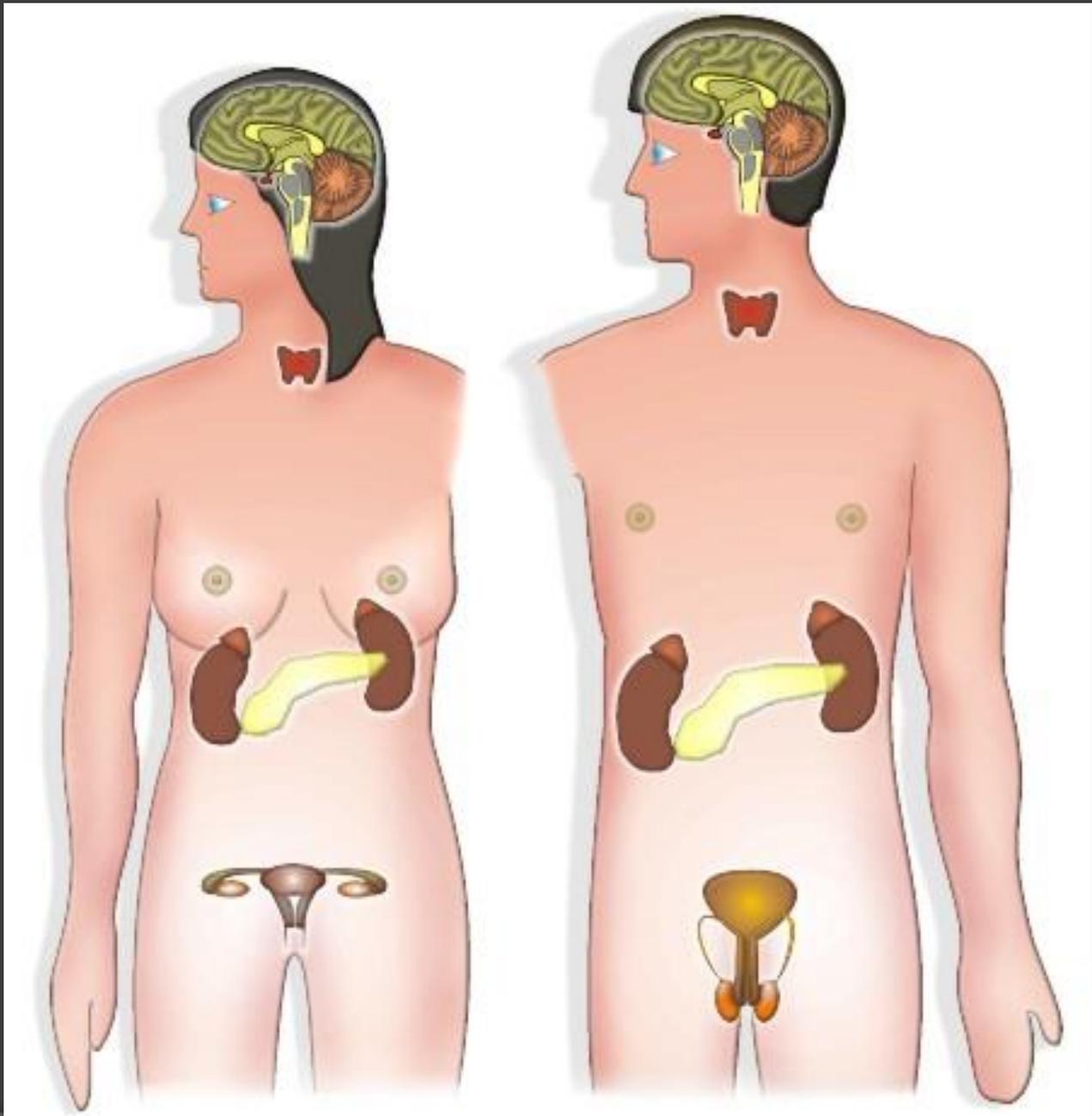
Januar: der Monat des Atems

- ⊙ Lunge
- ⊙ Immunsystem
- ⊙ Ideales Reizklima
 - Klimatherapie
- ⊙ Verzehr von Samen und Keimen
- ⊙ Räuchern
- ⊙ Milchsäurevergorenes
- ⊙ Echinacea (Sonnenhut), Stiefmütterchen



Februar: Der Monat der Drüsen

- ◎ Apfelessig
- ◎ Klopfen, Massagen
- ◎ Universalmittel in der alpenländischen Gesundheitsvorsorge
 - Knoblauchgewächse (Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch)
 - Brennnessel
 - Korbblütler (Anis, Engelwurz, Liebstöckel, Meisterwurz)
 - Lippenblütler (Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei, Ysop)
 - Niedrige Pflanzen (Schachtelhalm, Blasentang)
- ◎ Beginn der Gartenarbeit



März:

Monat der Blutreinigung

- ⦿ Blut und Wasser und ihr Kreislauf
- ⦿ Säure- Basenhaushalt, Natron
- ⦿ Aderlass
- ⦿ Wechselbäder
- ⦿ Rote Beete
- ⦿ Knoblauch, Brennnessel
- ⦿ Mulchen, Kompostieren
- ⦿ Nützlinge - Schädlinge





Gertrude Messner

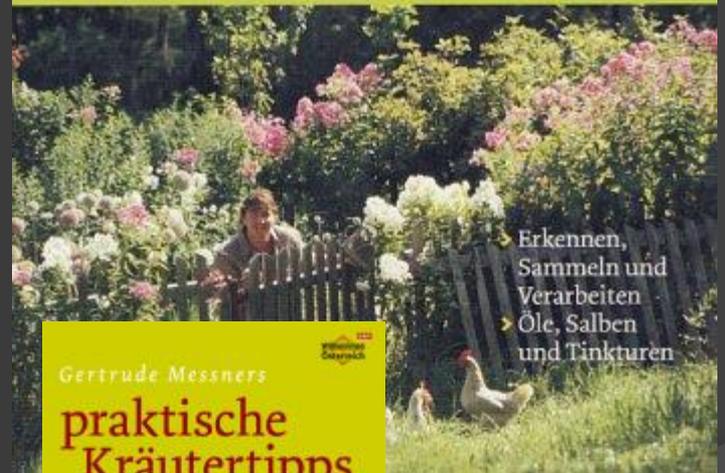
Gesund durchs Jahr mit der Kräuterbäuerin



Gertrude Messners

Kräuterhandbuch

Altes Wissen neu entdecken



- Erkennen, Sammeln und Verarbeiten
- Öle, Salben und Tinkturen

Gertrude Messners

praktische Kräutertipps

aus der ORF-Sendung
„Willkommen Österreich“

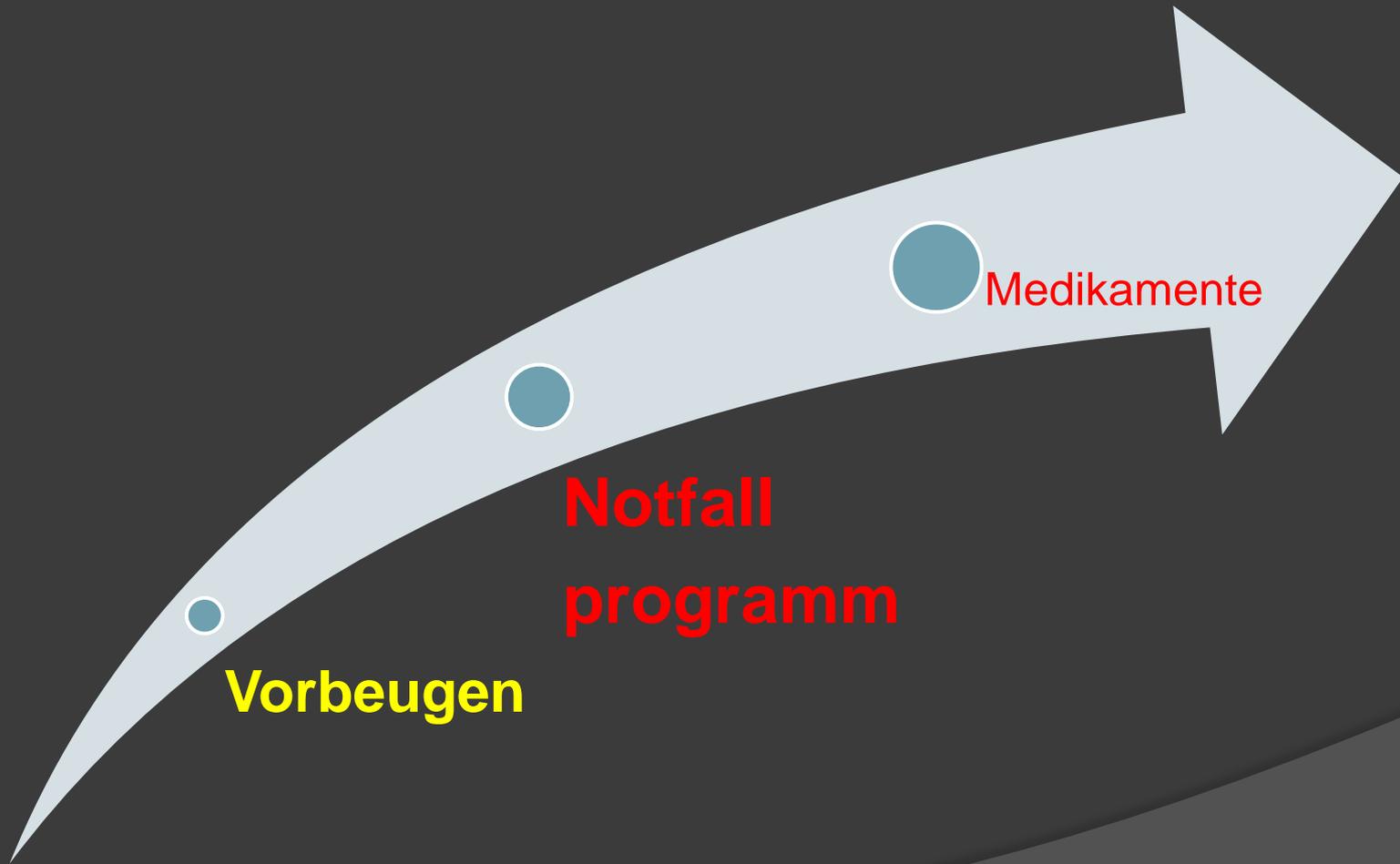


Loewenzahn

Loewenzahn

GRIPPEZEIT

Was tun bei Fieber ?



Vorbeugen

**Notfall
programm**

Medikamente

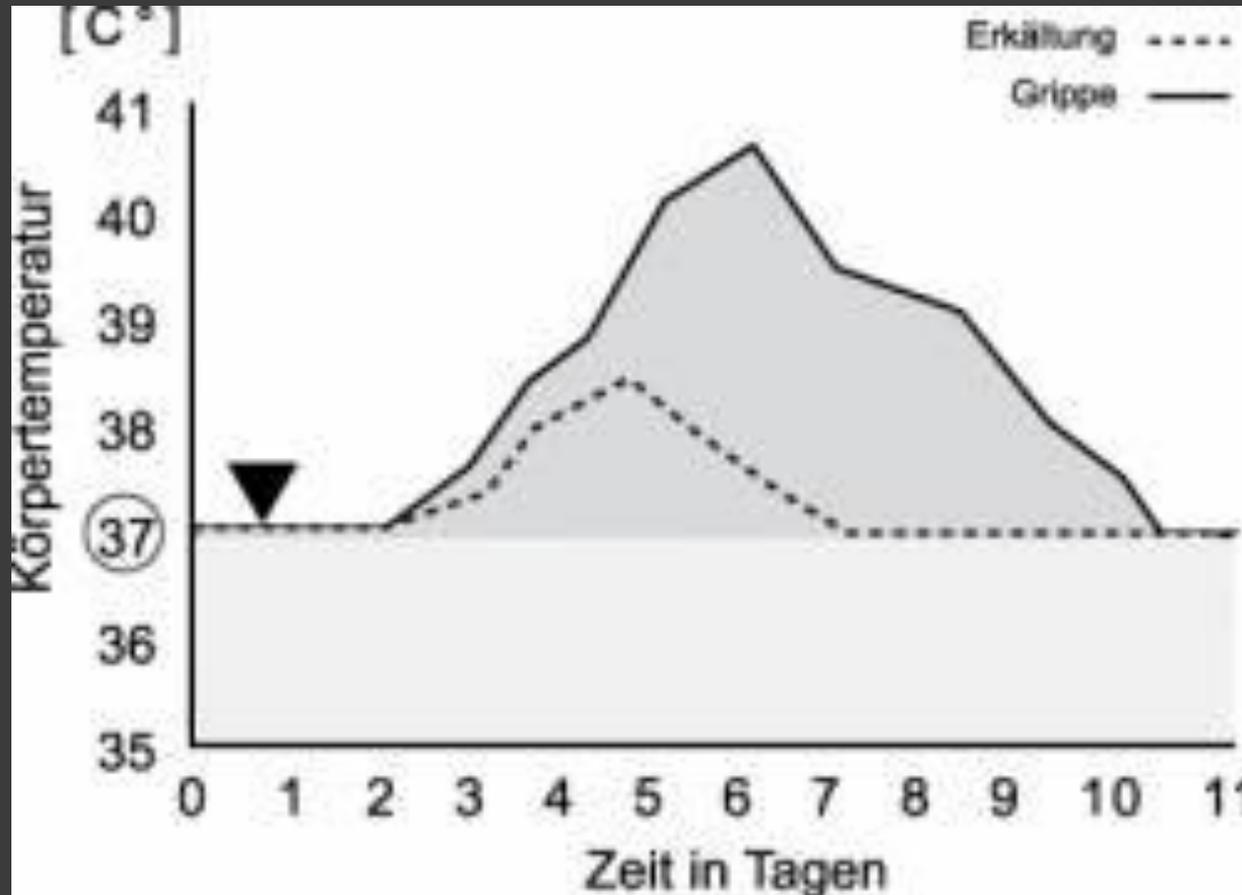
Zum Verständnis

- ⦿ Fieber ist ein Symptom
- ⦿ keine Erkrankung
- ⦿ Fieber ist wichtig, um Viren abzutöten
- ⦿ Normales Fieber ist gesund

Wie lange darf man fiebern?

- ◎ 2-3 Tage Fieber ohne Krankheitsgefühl
- ◎ Achtung auf Schwitzen, Durstgefühl
- ◎ Vorsicht: Ältere Menschen , Säuglinge, chronisch Kranke

Normaler Temperaturverlauf bei Grippe

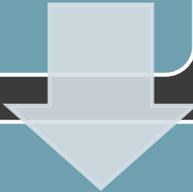


Verlauf einer Grippe

Schlapp und blaß, Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, Nase „läuft“
kein Schwitzen



Innere Hitze, Durst, Schwitzen,
rotes Gesicht, innere Unruhe,
eitriges Sekret, Puls schnell



Morgens Frösteln, dann plötzlich
heiß, Druck im Oberbauch,
Verstopfung, voller Kopf, wackelig

Das sagt die chinesische Medizin

Kälte im Aussen, Wind- Kälte,
Tai Yang



Hitze im Innen, Eindringen ins
Innere, Yang Ming



Krankmachende Faktoren
bleiben stecken
Wechselhaftigkeit, Shao Yang

Das macht die chinesische Medizin

Han Fa, Poren **öffnen**,
Schwitzen anregen



Xie Fa, krankmachende
Faktoren **ableiten**



He Fa, **harmonisieren**,
aus Beklemmung lösen,

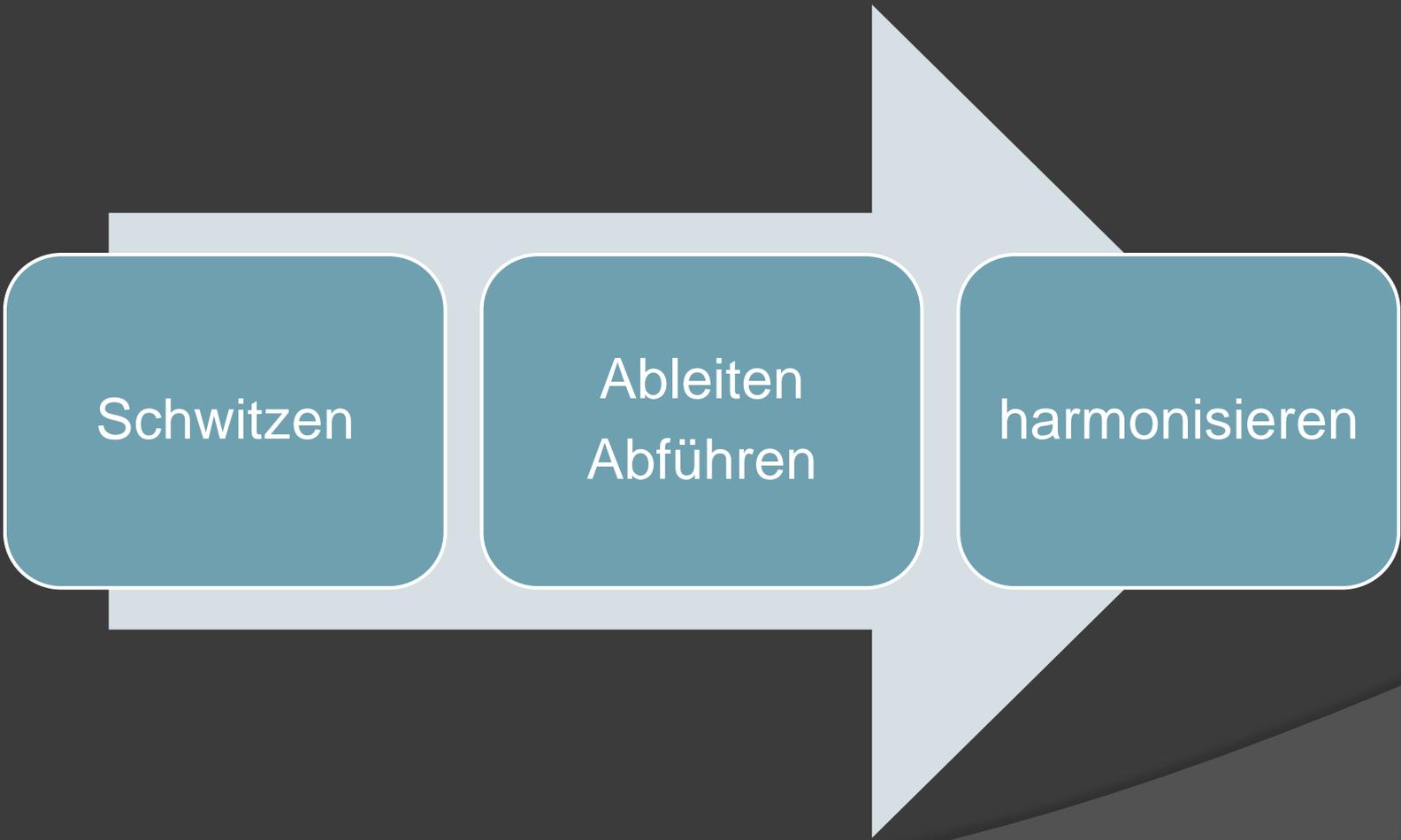
Was tun mit dem „Räuber“?

Rückwärts
wieder
rauswerfen

Hinten
hinauswerfen

Im Zweifel
„Diplomatisch“
sein

Maßnahmen bei Grippe



Schwitzen

Ableiten
Abführen

harmonisieren

Das tun wir ab heute?

Ingwer, Zwiebel, Knoblauch,
Zitrone, Echinacea, Entsäuerung



Glaubersalz, Trinken, Einlauf,
Kurzfasten, Rhabarber, Schröpfen



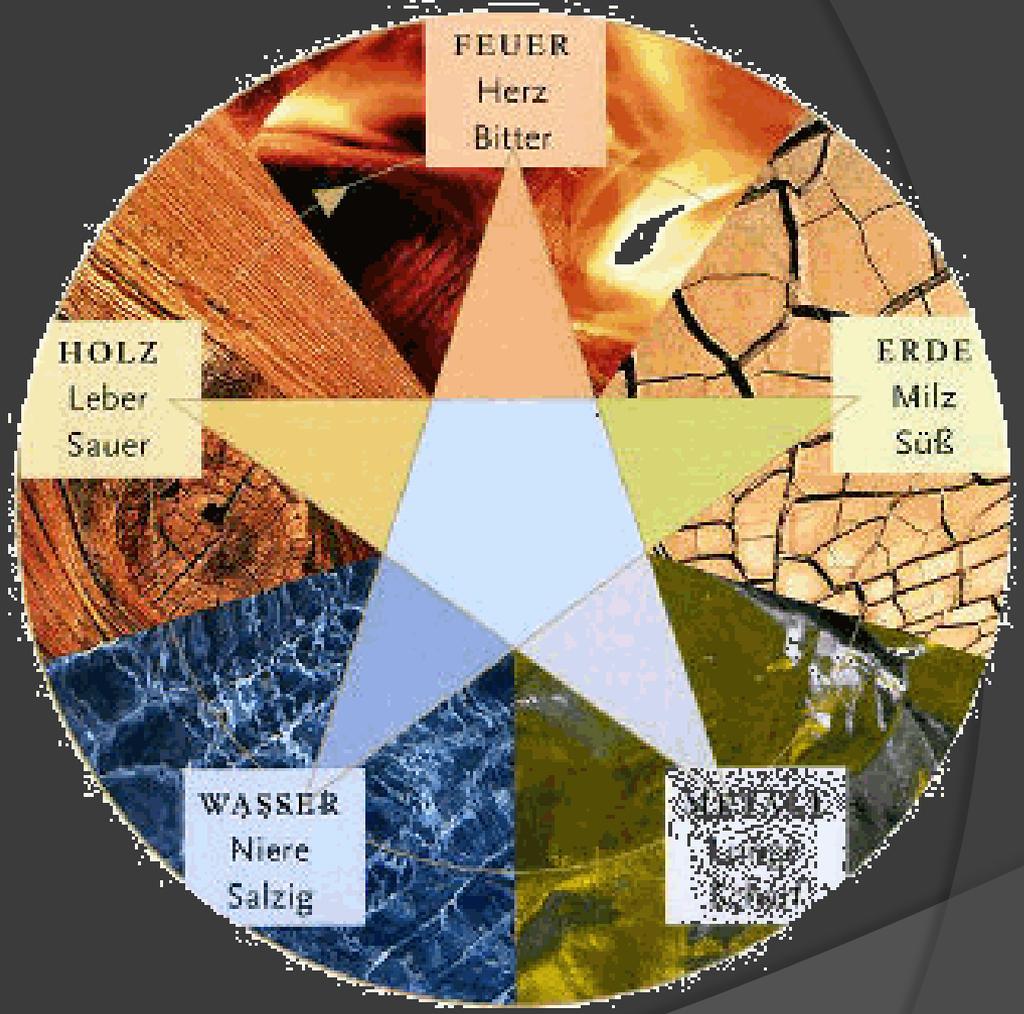
Ringelblume, Bäder, Kraftsuppen,
Vitamine, Darmbakterien,
gekeimtes Getreide

Vorbeugung ist „heil- bleiben“

- ⦿ Kneipptherapie
- ⦿ Sauna
- ⦿ Bewegung
- ⦿ Heilfasten, Trennkostprinzip

Fructus Schisandrae

- ◉ **Spaltkölbchen**
- ◉ Magnoliengewächse
- ◉ Stabilisierend und haltend
- ◉ Sammelt die Energie der Lunge
- ◉ Stoppt Schweißbildung
- ◉ **Grippemittel**









„Man lebt nicht
von dem, was
man ißt,
sondern von
dem was man
verdaut“