

Sommergrippe

Grippale Infekte haben ganzjährig Saison

„Die schnellste Brücke von Mensch zu Mensch bauen immer noch die Viren“ stellte der deutsche Immunbiologe Gerhard Uhlenbruck einmal fest, „und zwar im Winter wie im Sommer“ möchte man hinzufügen. Denn grippale Infekte beschränken sich nicht nur auf die kalte Jahreszeit, wie die vielen Fälle von Sommergrippe alljährlich belegen. Wobei der Begriff Grippe hier missverständlich ist. Die Sommergrippe ist keine echte, also von Influenza-Viren ausgelöste Grippe, sondern eine ganz normale Er“kält“ung, die aber nicht zur kalten, sondern zur warmen Jahreszeit auftritt - sozusagen Husten und Schnupfen bei 30 Grad im Schatten. Während im Winter meist Rhino- und Coronaviren für Erkältungen verantwortlich sind, wird die Sommergrippe vor allem von Entero-, Coxsackie- und Echoviren ausgelöst. Das liegt schlichtweg daran, dass bestimmte Virenarten bestimmte Umgebungsbedingungen bevorzugen. Die einen mögen es wärmer, die anderen kühler ...

Wie entsteht eine Sommergrippe? Während der warmen und insbesondere der heißen Monate ist das Risiko von Unterkühlungen nicht unbedingt geringer als im Winter - manchmal eher noch größer. Oft sind es starke Temperaturunterschiede, die zum Auslöser des grippalen Infekts werden. Wenn es draußen heiß ist und man dann in einen kühlen, weil stark klimatisierten Raum tritt, ist das ebenso Stress für den Körper wie Zugluft durch ein während der Fahrt geöffnetes Autofenster oder der Sprung in kühle Meereswogen nach einem langen, intensiven Sonnenbad. Man braucht schon eine robuste Gesundheit, um krasse Temperaturunterschiede zu verkraften, ohne zu erkranken. Im Sommer hat man zudem weit mehr Gelegenheiten, sich eine Grippe „einzufangen“, denn Viren lauern überall: im Hotel auf Türklinken, Telefonhörern und Treppengeländern, im Flugzeug oder Freibad, auf Grillpartys und Sommerfesten. Während Menschen sich in der kalten Jahreszeit lieber in ihre eigenen vier Wände zurückziehen, nutzen sie den Sommer für häufige Aufenthalte im Freien, für Ausflüge und Reisen. Am Urlaubsort lauern Krankheitserreger, die das Immunsystem noch nicht kennt. Wer über robuste Abwehrkräfte verfügt, entwickelt gegen die neuen Erreger Resistenzen mit Hilfe der „stillen Feiung“. Das heißt: er bekommt von den in seinem Körper auf Hochtouren ablaufenden Abwehrvorgängen gar nichts mit. Wer sich aber eine Unterkühlung zuzieht, kann innerhalb weniger Stunden das Vollbild einer klassischen Sommergrippe entwickeln, wenn er sich zuvor mit Grippeviren infiziert hat und sein Immunsystem mit der Antikörperbildung noch nicht fertig ist. Typische Symptome einer Sommergrippe sind Schnupfen, laufende Nase, Hals- und Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Husten, manchmal auch Fieber, Erbrechen und Durchfall.

Mittel und Maßnahmen aus der Naturheilkunde

Antibiotikagaben sind zur Behandlung einer Sommergrippe in den meisten Fällen nicht notwendig, da sie gegen Viren nichts ausrichten und allerhöchstens Sinn machen, wenn sich bei immunschwachen Patienten zusätzlich eine schwere und nicht mehr beherrschbare bakterielle Superinfektion entwickelt. Diese Fälle sind allerdings ausgesprochen selten.

Komplexhomöopathie: Grippinfekt®

Ein gutes Mittel zur Behandlung der Sommergrippe, das in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen sollte, ist das Komplexhomöopathikum **Grippinfekt®**. Es enthält drei traditionelle Erkältungs- und Grippemittel der Homöopathie, die sich in der Arzneimittelprüfung als geradezu prädestiniert für die Behandlung der klassischen Symptome von grippalen Infekten herausgestellt haben: *Aconitum napellus* Dil. D4, *Eupatorium perfoliatum* Dil. D4 und *Gelsemium sempervirens* Dil. D4

Den blauen Eisenhut, ***Aconitum napellus***, gibt man bei akutem, plötzlichem und heftigem Einsetzen von Grippe-symptomen, vor allem wenn auch die Temperatur leicht erhöht ist. Erkältungsbeschwerden durch Unterkühlung, trockene und kalte Luft und das Auftreten der Beschwerden bei und trotz heißem Wetter gehören zu den Leitsymptomen von Aconit. Der Kopf ist schwer, Kopfschmerzen pulsieren und brennen, die Schleimhaut der Nase ist trocken, das Gesicht heiß und gerötet, es kündigt sich ein trockener Husten an, der Patient friert und es gehen Kältewellen durch seinen Körper. Immer sind Durst und Unruhe vorhanden. Aconit ist das Mittel der Wahl im ersten Stadium des grippalen Infekts, und es ist so stark wirksam, dass es auch bei einer echten Grippe, der sog. Influenza, Erfolge bringen kann.



Eupatorium perfoliatum, der Wasserhanf, wurde in früheren Zeiten „Knochenrenker“ genannt, weil er Glieder- und Muskelschmerzen im Rahmen von fieberhaften grippalen Infekten prompt und auf der Stelle bessert. Auch das typische Zerschlagenheitsgefühl geht zurück. Eine zweite Wirkung von *Eupatorium* zielt auf die Atemwege: homöopathisch potenziertes Wasserhanf wirkt heil-

sam bei Heiserkeit und Husten mit Trockenheits- und Wundheitsgefühl hinter dem Brustbein, bei chronischem, schmerzhaftem, trockenem Husten und Reizhusten, Wundheitsgefühl im Rachen sowie Kehlkopfschmerzen. Eupatorium zählt zu den erprobtesten Grippemitteln der Homöopathie.

Gelsemium sempervirens, der wilde Jasmin, ist nach Stauffer ein „Schwächemittel und Kopfschmerzmittel ersten Ranges“. Wenn sich der Grippepatient wie zerschlagen fühlt, ihm alle Muskeln weh tun, er vor Erschöpfung schläfrig ist und unter Schüttelfrost leidet, ist Gelsemium das Mittel der Wahl. Gelsemium-Katarrhe sind trocken und sondern dünne, scharfe, und noch nicht eitrig Sekrete ab. Stauffer lobt die guten Wirkungen dieses Mittels vor allem bei „Erkältlichkeit besonders bei feucht-warmem, erschlaffendem Sommerwetter“. Pulsierende Kopfschmerzen, Nackenschmerzen mit Steifigkeit, Schläfrigkeit, schwacher Puls, Erkältungs- und Grippe schnupfen im ersten Stadium sowie trockener, kratzender Kitzelhusten gehören zu den Symptomen, die Gelsemium verlangen. Das Mittel hat sich gerade auch bei subakuten Entzündungen bewährt, wenn sich die Symptome verschleppen wollen. Es ist nach Stauffer ein ausgesprochenes Nervenmittel, das sich lindernd auf neuralgische Schmerzen jeder Art im Rahmen von grippalen Infekten auswirkt.

Grippinfekt® von Steierl wird im akuten Zustand mit 5 bis 10 Tropfen alle halbe Stunde, bis zu 12 mal täglich, dosiert, bei chronischen Verlaufsformen mit 1 bis 3 mal täglich 5 bis 10 Tropfen.

Orthomolekulare Medizin: Acerola-Zink

Ohne Zink läuft im Körper fast nichts. Das Metall ist ein „Multitalent“ wie kaum ein anderes. Zink ist an etwa 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, an der Synthese von Enzymen ebenso wie an ihrer katalytischen Funktion. Als Antioxidans schützt es die Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale, und an zentralen Immunreaktionen ist es genauso beteiligt wie an der Regulierung von Entzündungsprozessen und der Ausbalancierung des Säure-Basen-Haushalts. Viele Enzymsysteme reagieren auf einen Zinkmangel mit einem deutlichen Aktivitätsabfall. So kann es u. a. zur Chronifizierung von Infekten kommen. Sommer- und Wintergrippen reagieren meist positiv auf eine zusätzliche Substitution von Zink und Vitamin C, am besten in Form eines gut verträglichen, hypoallergenen Präparates.

Neuraltherapie

Wenn eine Sommergrippe mit Rhinitis beginnt, kann eine gezielte Injektion die Überwindung des Infekts beschleunigen. Aus der Neuraltherapie hat sich eine subkutane Injektion an der Nasenwurzel und seitlich der Nasenflügel bewährt, um die Nase schnell wieder frei zu machen. Hierzu arbeitet man mit 0,3 – 0,5 ml Procain oder Lidocain (Kanüle Nr. 20 bzw. 0,3 x 13) unter Zugabe eines Lymphmittels. Bei akutem grippalen Infekt wird die Injektion täglich durchgeführt, bei chronifizierten Formen 1 bis 2 mal pro Woche.

Inhalationstherapie

Zur Stärkung der Schleimhautabwehr und zum Lösen von Schleim hat sich folgendes Rezept bewährt:

Menthae piperitae aetherolei	2.0
Pini pumilionis aetherolei	9.0
Eucalypti aetherolei	9.0

M. D. S.: Inhalationslösung. Davon gibt der Patient 1 – 3 mal täglich 5 Tropfen auf 1 Liter heißes Wasser und inhaliert den Dampf etwa 15 Minuten lang. Die Inhalationslösung ist nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet, da bei ihnen der Krat-schmer-Holmgren-Reflex zu beachten ist..

Die Ätherischöl-Mischung können sich Patienten in der Apotheke zubereiten lassen. Sie lässt sich ebenso wie das Komplex-homöopathikum **Grippinfekt®** gut mit auf Reisen nehmen. Problemlos am Urlaubsort durchzuführen sind auch Nasenspülungen mit lauwarmem Salzwasser. Hierzu gibt man 1 Esslöffel Salz auf 1 Liter heißes Wasser und lässt die Lösung auf Körpertemperatur abkühlen. Anschließend wird die Mischung durch die Nase eingesogen und über den Mund wieder ausgespuckt. Mit einem Nasenspülkännchen aus der Apotheke gelingt dies besonders leicht.

Bei trockener Nase hat sich für Erwachsene und Schulkinder die pflanzliche Nasenpflegesalbe **Nasulind®** bewährt. Sie enthält neben einer Salbengrundlage aus Wollwachsalkoholsalbe und Feuchtigkeit spendendem gereinigtem Honig die ätherischen Öle aus Pfefferminze und Thymian. **Nasulind®** hilft die Nasenschleimhaut feucht und elastisch zu halten, unterstützt ihre Abwehrprozesse und öffnet verstopfte Nasengänge.

Halswickel, Gurgellösung, Brustsalbe und Tee



Wenn die Sommergrippe den Kehlkopf in Mitleidenschaft zieht und es dem Patienten regelrecht die Sprache verschlägt, hilft mehrmals täglich eine Einreibung des Halses mit Lymphdiaral® sensitiv Salbe N. Anschließend wird ein feucht-warmer Halswickel so lange um den Hals gelegt, bis er abkühlt. Dann sofort entfernen und den Hals mit einem trockenen Schal weiterhin warmhalten. Die kombinierte Einreibe-

Wickel-Therapie, die den Lymphabfluss im Halsbereich erleichtert und beschleunigt, ist ein starkes lokales Immunstimulans und wird bis zur Beschwerdefreiheit weitergeführt.

Rachen- und Kehlkopftzündungen lassen sich auch mit dem Gurgelmittel nach Ludwig Kroeber positiv beeinflussen. Das Rezept lautet:

Foeniculi fruct.	5.0	Tormentillae rhiz.	15.0
Quercus cort.	15.0	Salviae fol.	15.0

Newsletter Juli 2014

M. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, einige Stunden ziehen lassen, kurz aufkochen. Mit der abgekühlten Lösung mehrmals täglich gurgeln. Natürlich gibt es fertige Gurgellösungen, aber das Rezept von Ludwig Kroeber gehört zu den besten!

Bei Bronchitis ist zusätzlich zu den o. g. Maßnahmen der Einsatz einer Brustsalbe empfehlenswert, z.B. nach folgendem Rezept von Josef Karl: Ol. Thymi aeth., Ol. Rosmarini aeth., Ol Eucalypti aeth. aa 2.0 Ol. Camphorati ad 50.0. M. f. ol. D. S.: ad us. ext. Hiermit werden Brust und Rücken mehrmals täglich großflächig eingerieben. Die Salbe wirkt auf die Bronchien immunstimulierend und schleimlösend sowohl über Reflexwege der Haut als auch durch eine leichte Kaltinhalation, da es immer auch zu einem Einatmen der intensiv duftenden ätherischen Öle kommt. Immunstimulierend und schleimlösend wirkt auch folgender Tee, ebenfalls von Josef Karl:

Rad. Althaeae	15.0	Fol. Farfarae	10.0
Flor. Tiliae	15.00	Lich. Islandici	10.0
Fruct. Anisi, Fruct. Foeniculi	aa 20.0		

M. D. S.: 2 TL, „kombiniertes Verfahren“, 3 – 4 Tassen täglich mit Honig.

Autor: Margret Rupprecht

Literatur:

Elvira Bierbach, Michael Herzog (Hrsg.): „Handbuch Naturheilpraxis – Methoden und Therapiekonzepte“, Urban & Fischer Verlag bei Elsevier, München 2005

William Boericke: „Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen“, Verlag Grundlagen und Praxis, Leer 1973

Ursel Bühring: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Sonntag Verlag, Stuttgart 2005

Der Neue Clarke. Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker, Dr. Grohmann Verlag für homöopathische Literatur, Bielefeld 2001

Josef Karl: „Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde“, Richard Pflaum Verlag, München 1995

Karl Stauffer: „Klinische Homöopathische Arzneimittellehre“, Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, Regensburg 1955

Peter-Hansen Volkmann: „Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich“, Co' med VerlagsGmbH, Hochheim 2002

Hildebert Wagner, Markus Wiesenauer: „Phytotherapie – Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2003

Grippinfekt®

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten: Wirkstoffe nach Art und Menge: Aconitum napellus Dil. D 4 3,33 g, Eupatorium perfoliatum Dil. D 4 3,33 g, Gelsemium sempervirens Dil. D 4 3,34 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch.

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Grippale Infekte.**

Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 5 - 10 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5 - 10 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Grippinfekt® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Eupatorium perfoliatum und andere Korbblütler. Aufgrund des Alkoholgehaltes darf das Arzneimittel außerdem nicht bei Alkoholkranken angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Wegen des Alkoholgehaltes soll Grippinfekt® bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen zur Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, sollte Grippinfekt® nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 10198718.



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:
©diana valujeva - fotolia.com