

Erkältungskrankheiten

Wer kennt ihn nicht, den **Schnupfen**, welcher vermehrt auftritt sobald die Tage im Herbst wieder kühler werden? Oft bleibt es beim unangenehmen aber ungefährlichen Schnupfen, welcher nach ein paar Tagen vollständig ausheilt. Es können sich aber auf der Grundlage dieser Infektion der oberen Luftwege, auch Zustände entwickeln, die behandelt werden sollten.

Aus **schulmed. Sicht** wird eine Erkältung durch verschiedene Viren ausgelöst. Treten zum Erscheinungsbild zusätzliche Beschwerden wie hohes Fieber, eitriges Nasensekret oder Atembeschwerden auf, kann eine Komplikation z.B. eine bakterielle Superinfektion vorliegen, welche mit Antibiotika behandelt wird.

In der **chinesischen Medizin** geht man davon aus, dass sich ein Körper mit einer geschwächten Abwehrenenergie nicht gegen einen von aussen kommenden krankmachenden Faktor wehren kann. Im Fall von Erkältungen spricht man meist von „**Wind Kälte**“, welche **von aussen Schicht um Schicht in die Tiefe des Körpers eindringen** kann. Kälte verlangsamt den Fluss der Abwehrenenergie bis zu jenem Punkt, an welchem diese die Hautporen nicht mehr kontrollieren kann. Die Folge: „Wind-Kälte“ kann eindringen und die Person wird über Steifigkeit, Muskelschmerzen und frösteln klagen. Ist die Abwehrenenergie weiter zu schwach um diesen Eindringling wieder nach Aussen zu bringen, dringt die Kälte weiter in die Tiefe und blockiert die Meridiane. Auf dieser Ebene ist meist genügend Energie vorhanden und es findet ein Abwehrkampf statt, was sich mit Fieber manifestieren kann.

Die Therapie richtet sich ganz nach diesem Verständnis des Schichtenprinzips. Auch schon die **Neigung sich häufig zu erkälten**, kann durch das Stärken der Abwehrenenergie behandelt werden. Kommt es trotzdem zum Schnupfen, ist es ganz wichtig das **richtige Stadium** zu erfassen. Konnte die Kälte noch nicht tief eindringen, so werden Kräuter verabreicht, welche Schwitzen hervorrufen. Auch andere Massnahmen, welche das Schwitzen fördern, sind hier sinnvoll. Dadurch hilft man dem Körper die Kälte wieder hinaus zu transportieren. Leider wird dieses Stadium, in welcher die Therapie **sehr gute Erfolge** bringt, kaum beachtet. Man wartet bis die Nase läuft, der Hals schmerzt, der Husten bellt und ev. sich noch Fieber einstellt. Ist dieser Zustand einmal erreicht, müssen diese Symptome therapeutisch gelindert werden, damit sich **keine weiteren Komplikationen** entwickeln können. Aber: „Eine Erkältung geht mit Medikamenten 7 Tage und ohne eine Woche!“

Die Naturheilkunde folgt hier einmal mehr dem Weg der **Prävention**, dann eines **raschen Handelns**, bevor sich schulmedizinisch relevante Symptome einstellen. Um ein rasches Vorgehen zu ermöglichen, sollten Sie einige Grundmittel in der **Familienapotheke** bereit haben. Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gerne!

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

Naturarztpraxis Philipp Ehrsam

Kant. appr. Naturarzt für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde

Gesundheitszentrum, Gewerbestrasse 3, 4416 Bubendorf Tel. 061 / 933 00 40