



Erkältungen, Grippe: Behandlung und Prävention mit SANUM- und Phyto-Therapie

von HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Definitionen

Erkältungen werden generell als harmlose Erkrankungen angesehen, unter denen der Durchschnitt der Bevölkerung gelegentlich zwei- bis dreimal im Jahr zu leiden hat. Bei Kindern treten Erkältungen häufiger auf, weil zunächst das Immunsystem noch untrainiert ist und deshalb die Abwehr erst einmal „geschult“ werden muss.

Der Name „Erkältung“ deutet auf eine gewisse Unterkühlung oder einen Wärmeentzug hin, wobei die Wissenschaftler zeitweise bestritten haben, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einer Unterkühlung und einer Erkältungskrankheit oder Grippe bestände. Inzwischen geht man jedoch davon aus, so wie die Bevölkerung es aus Erfahrung schon immer gesehen hat, dass Witterungsveränderungen, der Einbruch der kalten Jahreszeit oder massive Unterkühlungen durchaus diese Erkrankungen begünstigen können, die dann nicht nur ein harmloser Schnupfen sein können, sondern auch in einer Lungenaffektion bzw. Lungenentzündung enden können.

Erreger

Als Auslöser der Erkrankung, die umgangssprachlich sowohl unter dem Namen Erkältung als auch Grippe (grippaler Infekt) läuft, müssen meistens Viren angesehen werden. Es können natürlich auch Bakterien oder sogar Pilze (besonders Schimmelpilze) sein, die primär den Affekt auslösen, oder die sich vor allem sekundär auf die virale Erkrankung drauf setzen. Als Erreger kommen Viren der Gattungen Rhino-,

Corona-, Entero- und Paramyxoviren infrage. Die entsprechenden Keime vermehren sich besonders häufig auf den Schleimhäuten, wenn diese infolge gesunkener Außentemperaturen nicht mehr genügend befeuchtet werden (Außenkälte oder Innenraumheizung) und gleichzeitig durch die Kühle der reinigende Effekt der Flimmerepithelien nicht mehr ausreichend ist. Kälte hemmt die Bewegung der Zilien auf den Atemwegsschleimhäuten und verengt gleichzeitig die Bronchien, so dass weniger gut belüftete Räume als idealer Nährboden für Keime entstehen.

Jedwede Schwächung des Immunsystems kann ohne die oben genannten Kältereize einen grippalen Infekt nach sich ziehen, da ein grosser Teil unserer Immunorgane in und auf den Schleimhäuten sitzt oder arbeitet. Wenn also die Barrierefunktion der Atemwegsschleimhäute nicht funktioniert, kommt es im Enderlein'schen Sinne aufgrund einer Milieuveränderung leicht zur Aufwärtsentwicklung von Keimen in die pathogene Form. Da bekanntlich Viren und Bakterien uns immer und überall besiedeln und begleiten, sind bei einer Schwächung Tür und Tor geöffnet für eine „Ansteckung“ bzw. für den Ausbruch einer Erkrankung.

In sog. Infektions-/Grippezeiten ist der Druck der pathogenen Keime in der Umwelt sehr hoch durch bereits infizierte Individuen und Ausscheider und durch besondere Streuung aus Reservoiren. Dies können Gewässer und Tiere, besonders auch Haustiere, z.B. Katzen sein.

Schwere der Erkrankung

Einfache Grippe-, Erkältungskrankheiten schädigen zwar den Wirt, aber dennoch führen sie nur selten zum Tode. Das liegt einerseits an der sehr langen Adaptationszeit der Menschen an ihre Viren und zum anderen sicher daran, dass nur solche Viren überleben können, die ihren Träger- oder Reservoirwirt nicht töten. Andernfalls würden sie sich selbst ihre Daseinsgrundlage zerstören.

Übertragung

Die Übertragung von Erkältungserregern erfolgt in der Regel durch eine Tröpfcheninfektion über die Atemluft oder über Schmierinfektionen. Die Keime, die zu Infektionen führen, sind weltweit verbreitet und zeichnen sich durch die schnelle Bildung von Varianten aus, so dass immer wieder neu die Möglichkeit einer Besiedlung mit Keimen besteht, die für das Immunsystem des Wirtes „unbekannt“ sind. Die Vermehrung der infektiösauslösenden Keime erfolgt oft sehr rasch, so dass der Infizierte bereits nach 12 Stunden und bis zum Abklingen der Symptome Ausscheider sein kann.

Symptome

Die Lage des Immunsystems, die Virulenz der Keime (auch besonders aufgrund der vielen „Menschenpassagen“, die der Keim durchlaufen hat) und die Menge der aufgenommenen Keime ist entscheidend dafür, ob eine Infektion überhaupt „angeht“ und wenn ja, wie schwer die nachfolgende Erkrankung verläuft.

Die ersten Symptome einer stattgehabten Infektion sind oftmals Krat-



zen im Hals, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, die jedoch bald wieder vergehen. Auffälligste Zeichen sind Niesanfalle und eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die sich als Schnupfen äußert. Kopf- und Gliederschmerzen treten ebenfalls auf und die Personen fühlen sich müde und schlapp. Die Patienten entwickeln meist nur leichtes Fieber, dem ein Frösteln vorausgeht, was als „Unterkühlung“ interpretiert wird. Später kann sich ca. ab dem 5.-6. Tag noch ein Husten entwickeln, der zunächst als Reizhusten wahrgenommen wird, sich aber auch festsetzen kann. In der Regel klingen die Beschwerden innerhalb von zwei Wochen wieder ab und die Patienten fühlen sich wieder gesund.

Natürlich kann es durch Zweitinfektionen und eine Ausbreitung der Entzündungen sowohl im oberen Kopfbereich und als auch in die unteren Atemwege zu starken Komplikationen kommen wie Otitiden, Sinusitiden, Laryngitiden, Bronchitiden und schließlich Pneumonien.

Differentialdiagnostik

Die echte Grippe, **Influenza**, ist gekennzeichnet durch eine sehr schnelle abrupte Verschlechterung des Allgemeinbefindens, plötzlich auftretendes hohes Fieber mit Schüttelfrost.

Die Symptome an den Schleimhäuten ähneln denen bei Erkältungen, allerdings sind z. B. die Gelenk- und Muskelschmerzen genau wie die Halsschmerzen und die Schmerzen beim Schlucken wesentlich heftiger als bei der „normalen“ Erkältung. Kennzeichnend sind oft die bohrenden langandauernden Kopfschmerzen.

Die Patienten fühlen sich bei einer echten Grippe über eine viel längere Zeit, ca. drei bis vier Wochen, matt und schwach, während sie im Vergleich dazu bei einer Erkältung bei entsprechender Schonung praktisch nach 14 Tagen wieder fit sind.

Prophylaxe

Aus dem vorher Gesagten ergibt sich bereits die große Bedeutung des Immunsystems und des Korpermilieus für das „Angehen“ einer Erkältung oder eines grippalen Infektes. Es ist bekannt, dass das Immunsystem durch sehr unterschiedliche Einwirkungen, z.B. hormoneller, psychischer und körperlicher Art, geschwächt werden kann und dann keinen ausreichenden Schutz vor solchen an sich harmlosen Keimen bietet.

Stress ist eine besonders ungünstige Belastung für Menschen und Tiere, welche alle Abwehrkräfte lähmen kann. Mangels in der Ernährung, ungenügende Flüssigkeits- und Sauerstoffzufuhr sowie Schlafmangel hemmen ebenfalls die Abwehrkräfte und schaffen ein Milieu, in dem sich Kommensalen und Viren ansiedeln und bevorzugt vermehren mit der Tendenz zur Pathogenität.

Um das Immunsystem zu unterstützen und gleichzeitig in besonders gefährdeten Zeiten und Gebieten eine gute Abwehr zu entwickeln, empfiehlt sich daher die folgende Vorgehensweise:

Die Menschen sollten viel Wasser und Kräutertees trinken. Zu empfehlen ist eine Mischung der Drogen Thymian, Melisse und Schafgarbe zu gleichen Teilen. Davon übergießt man einen Esslöffel mit einem Liter kochendem Wasser, lässt alles zugedeckt 10 Minuten ziehen, sut evtl. mit Honig und verfeinert vielleicht noch mit Zimt oder Zitronensaft. Diese Teezubereitung wärmt sehr gut, reinigt und öffnet die Atemwege, wirkt leicht antiinfektios und gleichzeitig reinigend auf das Bindegewebe und die Schleimhäute u.a. durch Anregung der Produktion und Verflüssigung der Schleime.

Dazu sollte eine leichte, vorwiegend pflanzliche und olreiche Kost gegessen werden. Bewegung an frischer Luft mit tiefer Atmung versorgt den Körper mit ausreichenden Mengen

Sauerstoff und führt zu einer wohlthuenden Entspannung. Kneipp'sche Wasseranwendungen, Burstenmassagen und Reibebader erhöhen die Widerstandskraft des Menschen. Zusätzlich sollten folgende Preparate aus der Naturheilkunde zur Prophylaxe berücksichtigt werden:

- morgens: QUENTAKEHL® D5 Tr. 1x 5-10
- mittags: PINIKEHL® D5 Tr. 1x 5-10
- abends: FORMASAN Tr. 1x 5-10
- täglich: ZINKOKEHL® D3 Tr. 1x 10 und zusätzlich ZINK-diet BIOFRID Kps. 2x 1, 1/2 Stunde vor dem Abendessen
- täglich: Vitamin C, z. B. Acerolakirschen Pulver 1x 1g tgl. über den Tag verteilt
- Vitamin B-Komplex, z. B. Vitamin B-Komplex (Hevert) 1x 1 Tabl. tgl. und evtl. Vitamin B12 SANUM Ampulle, 1x 1/Monat
- ab der 2. Behandlungswoche zusätzlich UTILIN® D4 Kps. 1x 1 wöchentlich vor dem Schlafengehen einnehmen.

Mit dieser Verordnung kann man Menschen gut vorbereiten auf eine Zeit mit erhohem Infektionsdruck, deren Immunsystem z. B. aus Altersgründen nicht mehr so leistungsfähig ist, oder die unter einer erhöheten Infektanfahligkeit leiden.

Bei **Kindern** würde man die Dosis entsprechend minimieren. Für ein 10-jähriges Kind käme folgende Dosierung zur Prophylaxe in Frage:

- morgens: QUENTAKEHL® D5 Tr. 1x 2-5, weil bei Kindern die viralen Erkrankungen im Vordergrund stehen
- mittags: PINIKEHL® D5 Tr. 1x 2-5
- abends: FORMASAN Tr. 1x 5 in viel warmem Wasser
- täglich: ZINKOKEHL® D3 Tr. 1x 3-6 und zusätzlich ZINK-diet BIOFRID Kps. 1x 1, 1/2 Stunde vor dem Abendessen



- täglich: Vitamin C, z. B. Acerola-kirschen Pulver 1x 1g tgl. über den Tag verteilt
- Vitamin B-Komplex, z. B. Vitamin B-Komplex (Hevert) 1x 1 Tabl. tgl. oder 1 Teelöffel Weizenkeime zu einer Mahlzeit (auch auf das Brot streuen ist möglich).
- ab der 2. Behandlungswoche zusätzlich *UTILIN® D6* Kps. 1x 1/2 wöchentlich vor dem Schlafengehen einnehmen. Man kann auch *UTILIN® D6* Tropfen verordnen für 4 Wochen mit einer täglichen Gabe von 1x 2-6 Tropfen, z. B. als Einreibung auf die Bauchhaut.

Manche Patienten fragen auch nach einer sog. „**Grippe-Spritze**“. Diesem Ansinnen könnte man nachkommen mit dem folgenden Vorschlag:

- 1 Ampulle *QUENTAKEHL® D5* s.c.
- 1 Ampulle *PINIKEHL® D5* s.c.
- 1 Ampulle *FORMASAN* i.m./s.c.
- 1 Ampulle Vitamin B 12 *SANUM* i.v./i.m./s.c.
- 1 Ampulle *ZINKOKEHL® D4* s.c.

Die Injektionen könnten 1-2mal wöchentlich verabreicht werden.

Das *UTILIN® D4* nimmt der Patient weiterhin parallel mit 1x 1 Kapsel pro Woche.

Therapie

Im Falle einer Erkrankung sind manche Vorkehrungen für eine schnelle Heilung ähnlich wie in der Prophylaxe zu treffen, z. B. bezüglich des Teetrinkens und der Nahrungsaufnahme. Warme Getränke mit dem Saft der schwarzen Johannisbeere (*Ribes niger*) oder des Holunder (*Sambucus nigra*) haben ebenso wie Tee aus Lindenblüten (*Tilia platyphyllos*) eine ausleitende und wärmende Wirkung. Warme alkalische Fußbäder (1 Teelöffel *ALKALA® N* auf ein Fußbad) und Inhalationen z. B. mit Kamillenblüten sind Hausmittel, die Linderung bringen. Die Therapie wird weitgehend nach

dem 4-Stufen-Schema von Dr. Werthmann durchgeführt. Die Medikamente müssen aber natürlich angepasst werden seitens der Auswahl und der Dosierung (s. Abb. 1).

Nachdem die Infektion ausgeheilt ist, müsste darauf geachtet werden, dass weiterhin die Ernährung optimiert ist, damit es zu keinem Rückfall kommt. Denn auch hier ist das Milieu in der Vorbeuge entscheidend. Natürliche Pflanzenkost mit guten ungesättigten Pflanzenölen

ist zu empfehlen. Auch ein wenig Fisch oder helles Fleisch aus biologischer Quelle ist durchaus zu vertreten. Durch körperliche Ertüchtigung wird nicht nur die Muskulatur trainiert, sondern auch das Immunsystem. Stressvermeidung und Entspannung in fröhlicher Stimmung sind Balsam für unsere Seele und ein Geschenk an den Körper. Das Ziel ist eine gute Symbiose mit den uns besiedelnden Keimen zum gegenseitigen Nutzen von Makro- und Mikroorganismen. □

1. Milieu-Regulation während der gesamten Behandlung

- morgens: *SANUVIS®* Tr. 1x 60 oder *SANUVIS®* Tbl. 1x 2
- abends: *CITROKEHL®* Tr. 1x 10 oder *CITROKEHL®* Tbl. 1x 1 und *FORMASAN* Tr. 1x 5-10
- *RELIVORA®* Komplex Tr. 2x 5 tgl., ggf. *RELIVORA®* Komplex Ampullen, Injektion 1x 1 i. m./Woche
- ggf. *PROBIKEHL®* Kps. 1-2x 1 tgl. (Laktobazillen zum Aufbau der Darmflora besonders im Falle immer wiederkehrender Infekte)

2. Spezifische Regulation gleichzeitig mit Stufe 1 beginnen über 10-14 Tage

- morgens *FORTAKEHL® D5* Tr. 1x 2-8, niedrig dosiert beginnen
- abends je nach Symptomatik:
- *QUENTAKEHL® D5* Tr. (Viren) **oder**
- *NOTAKEHL® D5* Tr. (Bakterien) **oder**
- *EXMYKEHL® D5* Tr. (Sekundärinfektion mit Pilzen) (je nach Befund) jeweils 1x 2-8 Tropfen

anschließend setzen Stufe 3 und 4 gleichzeitig ein:

3. Allgemeine Regulation über einen längeren Zeitraum (4-6 Wochen)

- Montag - Freitag: *SANKOMBI® D5* Tr. 2x 2-8 **oder** morgens *MUCOKEHL® D5* Tr., abends *NIGERSAN® D5* Tr., (je nach Testung) je 1x 2-8, niedrig dosiert beginnen
- Samstag/Sonntag: Medikamente wie unter Stufe 2

4. Immunmodulation gleichzeitig mit Stufe 3 beginnen (mehrere Wochen) wöchentlich abwechselnd je nach Symptomatik

- *UTILIN® D6* Kps. und *RECARCIN® D6* Kps., 1x 1/2-1 pro Woche
- bei schweren Verläufen einer Erkältung/Grippe mit starker Beteiligung von Sekundärinfektionen durch Bakterien empfehlen sich die *SANUKEHL®*-Präparate je nach Symptomatik bzw. Erregernachweis (z. B. Pseu, Klebs, Coli, Strep, Staph D6 Tr.) 1x 4 einnehmen und 1x 4 einreiben
- bei rein viraler Genese sollte man an *SANUKEHL® Serra D6* Tr. 1x 2-8 denken, Anwendung wie oben.

Abb. 1: Therapieschema zur Behandlung von Erkältungskrankheiten