

Grippe

Allgemeine Informationen

Die Grippe wird durch Viren verursacht. Diese werden durch Tröpfcheninfektion, d.h. durch Niesen, Husten, Sprechen, sowie direkten Kontakt, z.B. Händegeben oder Küssen, übertragen. Die Schwere der Erkrankung hängt zum einen vom zirkulierenden Virus, aber auch von der individuellen Konstitution des Menschen und seinen aktuellen Lebensumständen ab. Viren sind richtige Verwandlungskünstler, sie mutieren ständig. Das bedeutet, dass das Grippevirus vom Vorjahr in der Regel im nächsten Jahr nicht mehr in der genau gleichen Form vorkommt.

Die Symptome der Grippe entwickeln sich meist rasch und heftig. Die Patienten werden zur Bettruhe gezwungen. Das Krankheitsbild unterscheidet sich dadurch von einer gewöhnlichen Erkältung. Die häufigsten Symptome sind: hohes Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, Schwäche, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten. Übelkeit und Erbrechen kann dazu kommen.

Durchschnittlich hat ein Mensch alle paar Jahre eine richtige Grippe. Meistens dauert die akute Krankheit 4-10 Tage. Wobei es normal ist, dass die Patienten danach einige Zeit brauchen, bis sie wieder richtig fit sind. Es ist mit 2-4 Wochen Rekonvaleszenz zu rechnen. In dieser Zeit braucht der Organismus Schonung. Positiv betrachtet ist die Grippe, wie jede andere Infektionskrankheit, ein Intensivtraining für das Immunsystem. Man geht in der Regel mit einem leistungsfähigeren Abwehrsystem gestärkt daraus hervor.

Der Arzt behandelt die Grippe je nach Situation mit einem der neuen Antigrippemittel über deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen kontrovers diskutiert wird. Man muss wissen, dass diese Medikamente das Immunsystem nicht im eigentlichen Sinn stärken. Dazu bekommen die Patienten je nach Beschwerden fiebersenkende, schmerzstillende oder hustendämpfende Medikamente.

Normalerweise kann eine Grippe mit Hilfe von natürlichen Haus- und Heilmitteln gut selber behandelt werden. Egal um welchen Virus es sich handelt, die vorbeugenden Massnahmen und die richtige Pflege bleiben sich immer gleich.

Wichtig!

In folgenden Situationen sollte eine Fachperson beigezogen werden:

- bestehende schwere oder chronische Krankheiten, z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma, Nierenfunktionsstörungen
- Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere
- hartnäckiger Husten mit Atemnot und Brustschmerzen
- Kopfschmerzen mit Lichtempfindlichkeit, Nackensteifigkeit und Erbrechen
- anhaltend hohes Fieber mit deutlich beeinträchtigtem Allgemeinzustand

Vorbeugende Massnahmen

Unterkühlung, Stress, Überarbeitung, Übermüdung, «Fastfoodernährung», Vitaminmangel, Bewegungsmangel, Sonnenlicht- und Sauerstoffmangel, Rauchen, Klimaanlage und überheizte Räume schwächen das Immunsystem. Alle vorbeugenden Massnahmen zielen darauf ab, diesen schwächenden Einflüssen entgegen zu wirken.

für innere und äussere Wärme sorgen	Es kommt nicht von ungefähr, dass Erkältungskrankheiten und Grippe vor allem in der kalten und lichtarmen Jahreszeit auftreten. Dem Wetter angepasste Schuhe und Kleider schützen vor Unterkühlung. Unterwäsche aus Seide, Wolle oder atmungsaktiven Materialien sind vor allem für Personen, die rasch und viel schwitzen empfehlenswert. Auch über die Nahrung kann Wärme zugeführt werden. → siehe unten
warme Füsse	Warme Füsse sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektabwehr. Socken aus Wolle vor allem für Menschen mit Neigung zu kalten und feuchten Füssen. Wasserdichtes Schuhwerk. Nach starker Unterkühlung die Füsse sofort mit einem aufsteigenden Fussbad wärmen.

Luft befeuchten	<p>Ausgetrocknete Schleimhäute können ihre reinigende und infektionsabwehrende Funktion nicht optimal erfüllen. Sie sind eine ideale Eintrittspforte für Krankheitserreger.</p> <p>Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40-55%.</p> <p>Zur Luftbefeuchtung eignet sich aus hygienischen Gründen am besten ein Verdampfer. Ein Gerät also, das heissen Dampf produziert. Verdunster und Ultraschallzerstäuber brauchen speziell gute Wartung, da sie sonst leicht zu einer «Bakterienschleuder» werden.</p>
Ruhe- und Regeneration	<p>Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress das Immunsystem schwächt. Genügend Schlaf und erholsame Freizeitgestaltung sind Voraussetzung für gute Gesundheit. Arbeitsintensive Zeiten lassen sich zwar nicht immer vermeiden. Doch mit etwas gutem Willen und Fantasie kann man sich Ruheoasen schaffen.</p>
Hygiene	<p>Distanz halten zu hustenden Menschen, vor allem wenn man müde und gestresst ist.</p> <p>Hände häufig waschen. Immer nach Kontakt zu erkrankten Personen und vor den Mahlzeiten.</p> <p>Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen nach Möglichkeit meiden. Grippepatienten sollen zuhause bleiben. Nicht nur ihrer Gesundheit zuliebe, sondern auch damit sie andere nicht anstecken können.</p> <p>Räume häufig lüften.</p>
genügend trinken	<p>Die erste Abwehrschranke, welche die Grippeviren überwinden müssen, sind die Schleimhäute der Atemwege. Für deren Funktion ist genügend Flüssigkeit wichtig.</p> <p>Erwachsene sollten mindestens 1.5 bis 2.5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Geeignet sind zum Beispiel Wasser, Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte, Holunderbeerensirup.</p> <p>Sehr empfehlenswert ist das wärmende und stärkende Gerstenwasser.</p> <p>Zubereitung: 2 Liter Wasser, 50g Vollgerste, 2 Esslöffel Weinbeeren oder Rosinen, 0.5 Zimtstängel zusammen mindestens 1.5 Stunden kochen, dann abseihen. Warm oder kalt trinken. Kann mit Süssmost oder anderen Fruchtsäften verfeinert werden.</p>
vollwertige Ernährung	<p>Damit unser Körper optimal funktionieren kann, ist er auf die Zufuhr von qualitativ hochwertiger Nahrung angewiesen. Grundsätzlich sollte man viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, möglichst wenig Fett, tierisches Eiweiss und Süssigkeiten zu sich nehmen.</p> <p>Speisen mit Hafer oder Gerste, Wurzelgemüse und Gewürze können den Organismus zusätzlich stärken und durchwärmen.</p> <p>Unter anderem folgende Gewürze haben eine wärmende Qualität: Fenchel, Zimt, Pfeffer, Paprika, Curry, Chili, Nelke, Anis, Ingwer, Rosmarin, Thymian</p> <p>Abwehrstärkende Substanzen sind unter anderem in Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Meerrettich und Kresse enthalten.</p>
Milchprodukte und Fleisch meiden	<p>Artfremdes Eiweiss aus Milch, Fleisch und Fisch ist eine grosse Herausforderung für den Organismus. Wird zu viel davon konsumiert, ist das Immunsystem mit der Auseinandersetzung damit voll beschäftigt und rasch überfordert, wenn Krankheitserreger (die bestehen ebenfalls aus artfremdem Eiweiss) von aussen in den Organismus eindringen wollen.</p> <p>Milchprodukte haben zusätzlich eine verschleimende Wirkung.</p> <p>Aus diesen Gründen sollte je nach Konstitution vorbeugend der Milch- und Fleischkonsum reduziert oder gar darauf verzichtet werden.</p>
Immunstimulierende Heilkräuter	<p>In ausgewählten Situationen kann es sinnvoll sein, das Immunsystem mit pflanzlichen Substanzen zu stimulieren. Dies sollte gezielt geschehen. Heilpflanzen sollten nie über mehrere Wochen eingenommen werden. Besonders geeignete Heilpflanzen sind Sonnenhut (Echinacea), Thymian, Bibernelnwurzel. Diese einzeln oder als Mischung, in Form von Tee oder Frischpflanzentinkuren eingenommen werden.</p> <p style="text-align: right;">→Fortsetzung nächste Seite</p>

<p><i>Fortsetzung</i> Immunstimulierende Heilkräuter</p>	<p>Dosierung Tee: Thymian: 1 Teelöffel Kraut mit einer Tasse heissem Wasser überbrühen, nach 5 Minuten abseihen. Bibernellwurzel: 0.5 Teelöffel gehackte Wurzeln mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Mit Honig kann der Geschmack verbessert werden. 2-3x täglich 1 Tasse trinken. Sonnenhut gibt es nur als Tinktur. Dosierung Frischpflanzentropfen: Erwachsene 3-5x tägl. 15 bis 25 Tropfen Kinder 3-5x tägl. pro Altersjahr 1 Tropfen Einnahme ideal vor dem Essen</p>
<p>Vitamin C</p>	<p>Vitamin C hilft die Abwehrkräfte des Organismus auf Hochtouren zu bringen. Viel Vitamin C hat es in Sanddornsaft, Kiwi, Orangen und Zitrone. Erwachsene können sich Vitamin C bei erhöhtem Krankheitsrisiko mit Tabletten zuführen. Vorbeugend 500-1000mg pro Tag. Gute Qualität haben unter anderem Produkte der Firma Burgerstein oder Allsan.</p>
<p>Weiteres</p>	<p>Nicht rauchen und rauchige Räume meiden.</p> <p>Räuchern mit speziellem Räucherwerk In den letzten Jahren wurde diese alte Tradition wieder neu entdeckt. Es gibt Räucherwerk, mit besonders reinigender und desinfizierender Wirkung auf die Raumluft. Vor allem wenn viele Menschen auf engem Raum zusammen sind, kann durch räuchern die Ansteckungsgefahr verringert werden. Sehr gut eignen sich unter anderem Weihrauch, Wachholder* und weisser Salbei. (* sollte von Schwangeren gemieden werden)</p>

Die Pflege

Die Pflege richtet sich primär nach den Beschwerden. Alles was oben unter den vorbeugenden Massnahmen steht, gehört auch zur Pflege im Krankheitsfall.

Eine zentral wichtige Bedeutung bei der Bewältigung der Grippe kommt dem Fieber zu. Es ist eine der ersten Reaktionen des Organismus auf den Kontakt mit Grippeviren. Da Viren (und Bakterien) hitzeempfindlich sind, werden sie durch die erhöhte Körpertemperatur in ihrer Vermehrung und Verbreitung behindert. Zusätzlich stimuliert das Fieber das Immunsystem. Der Stoffwechsel und die Entgiftungsfunktionen werden angeregt. All das sind wichtige und sinnvolle Reaktionen des Körpers. Diese gilt es mit der entsprechenden Pflege zu unterstützen. Die gewaltsame Unterdrückung des Fiebers zu Krankheitsbeginn, durch chemische Medikamente oder unüberlegte und intensive kühlende Anwendungen (z.B. Wadenwickel), kann verheerende Auswirkungen haben.

Schnupfen und Husten sind bei fast jeder Grippe anzutreffen. Daraus können sich unter Umständen Komplikationen entwickeln. Zum Beispiel Bronchitis/Lungenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung oder Mittelohrentzündung. Durch eine fachgerechte Pflege können diese allerdings grösstenteils verhindert werden. Es ist ratsam, auf erste Anzeichen zu achten und bei deren Auftreten umgehend mit den passenden Pflegemassnahmen zu beginnen.

Im Unterschied zu einer gewöhnlichen Erkältungskrankheit gehören Gliederschmerzen und Zerschlagenheitsgefühl zu den ersten Anzeichen der Grippe. Bettruhe und warme Vollbäder lindern die Beschwerden. Da Schmerzmittel immer auch fiebersenkend wirken, sollte man darauf verzichten.

<p>Bettruhe</p>	<p>Um Komplikationen vorzubeugen und eine rasche, vollständige Genesung zu beschleunigen müssen die Patienten sehr viel Ruhe und Schlaf bekommen. Sie sollten erst wieder zur Arbeit, respektive zur Schule, wenn sie einen ganzen Tag aufbleiben konnten und die Energie dabei gut geblieben ist. Auch der Husten und Schnupfen sollte eindeutig gebessert sein. Selbstverständlich muss man ein fieberfreier Tag zuhause eingehalten werden.</p>
<p>Nahrungskarenz oder leichte Kost</p>	<p>Es ist sinnvoll, während der akuten Krankheitsphase zu fasten. Der Körper braucht viel Kraft für die Auseinandersetzung mit den Viren und ist dankbar, wenn er nicht auch noch Verdauungsarbeit leisten muss.</p> <p>→Fortsetzung nächste Seite</p>

<i>Fortsetzung Nahrungskarenz oder leichte Kost</i>	Fettiges, Fleisch und Milchprodukte unbedingt weglassen. Bei Hunger eignen sich Suppe, (z.B. Hafersuppe, Karottensuppe), Zwieback, Darwida, Knäckebrötchen, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren mit etwas Gemüse, Früchtekompott.
<i>hochdosiert Vitamin C</i>	Vitamin C hilft die Abwehrkräfte des Organismus auf Hochtouren zu bringen. Viel Vitamin C hat es in Sanddornsaft, Kiwi, Orangen und Zitrone. Mit Tabletten kann Vitamin C einfach zugeführt werden. Dosierung 1000-2000 mg pro Tag.
<i>Gerstenwasser</i>	Zubereitung siehe oben. Eignet sich hervorragend als stärkendes Getränk während der akuten Krankheitsphase und später in der Rekonvaleszenz.
<i>regelmässige Darmentleerung</i>	Wenn Stuhl zu lange im Darm liegen bleibt, belastet dies den Organismus unnötig. Nicht selten kann ein Klistier oder Einlauf zur rechten Zeit eine richtiggehende Wende im Krankheitsverlauf bewirken.

Weiteres

<i>Rekonvaleszenz</i>	Nach einem viralen Infekt ist der Organismus mehr oder weniger erschöpft. Die Rekonvaleszenz nach einer Grippe kann 2-4 Wochen dauern. Wird das Ruhebedürfnis nicht beachtet, kann es leicht zu einem Rückfall kommen. Die Gefahr ist relativ gross, dass sich dann eine ernstere Komplikation entwickelt. Schonung lohnt sich!
-----------------------	---

So könnte die Pflege aussehen

Bei den ersten Krankheitszeichen

Aufsteigendes Fussbad, oder bei stabilem Kreislauf ein aufsteigendes Vollbad, idealerweise am Abend unmittelbar vor dem zu Bett gehen.

Dazu viel trinken, zum Beispiel heisses Zitronenwasser, Ingwertee, Linden- und Holderblütentee, Holderbeersirup, Grog oder Glühwein (nicht zuviel ☺!).

Möglichst lange schlafen.

Eventuell Vitamin C oder immunstimulierende Heilpflanzen einnehmen.

Wenn die Grippe akut ist

Betruhe. Fasten. Viel trinken.

Täglich 2-3 aufsteigende Fussbäder.

Nach Bedarf Vitamin C oder immunstimulierende Heilpflanzen einnehmen.

Fachgerechte Pflege je nach Beschwerden.

Zum «Ausheilen»

Je nach Beschwerden Pflegemassnahmen ungefähr eine Woche weiterführen.

Täglich abends 1 aufsteigendes Fussbad.

Sich viel Ruhe und Schlaf gönnen.

Die Autorin:

Brigitte Kurath

dipl. Homöopathin SkHZ, dipl. Pflegefachfrau

Praxis für klassische Homöopathie

Schmidgasse 7

8400 Winterthur

Tel. 052 243 17 13

© Brigitte Kurath, Winterthur