

Prävention vs. Infektion

Ratgeber aus der Praxis für das Leben

Wie stellen wir das Immunsystem auf „einsatzbereit“, um gut für Erkältungen, Viren, Covid-19 & Co. gerüstet zu sein?

Hilfe und Grenzen

Nährstoffe des Immunsystems,
Homöopathische Arzneien,
Kinder, Fieberkrampf, Angst,
Dehydrierung, Impfung?

Zweite aktualisierte und ergänzte Auflage

Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!

Im Original lautete diese historische und bedeutungsvolle Aussage von Prof. Dr. Antoine Béchamp so:

"Le microbe, c'est rien, le milieu, c'est tout!"

Rechtlicher Hinweis

Angaben zum Einsatz und zur Dosierung der Heilmittel und Mikronährstoffe sind persönliche Einschätzungen des Autors. Sie sind kein Ersatz für Empfehlungen des behandelnden Arztes oder Apothekers, Homöopathen oder Heilpraktikers. Sämtliche Informationen dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen aus den Quellen erstellt. Das entbindet den Nutzer dieser Veröffentlichung nicht von seiner Verpflichtung, seine Verordnungen und Entscheidungen in eigener Verantwortung zu treffen. Weder der Verfasser noch sonst jemand kann für Nachteile oder Schäden, die durch Anwendung oder Verwertung der hier angegebenen Hinweise und Informationen entstehen, verantwortlich gemacht werden.

Dieser Ratgeber ist ausschliesslich für den privaten Gebrauch für Informationssuchende bestimmt. Alle anderen Rechte, einschliesslich auszugsweiser oder photomechanischer Wiedergabe in Datenverarbeitungsanlagen oder elektronischer Wiedergabe, bleiben vorbehalten, ausgenommen bei schriftlichem Einverständnis des Autors.

Vorwort zur 2. Auflage

Der Ruhe während der Pandemie zur Zeit des Jahreswechsels ist es geschuldet, dass es zu einer, dem Autor wichtig erscheinenden Ergänzung betreffend Fieber gekommen ist. Hinzugefügt wurde nämlich das Thema der Austrocknung auf S. 20 sowie zum Schluss ein kurzes Glossar. Bei dieser Gelegenheit wurde der Text in wenigen Punkten überarbeitet und ihm ein besser erscheinender Feinschliff verpasst.

Urnäsch, dem 13. Jan. 2021

Heinz Zlabinger

Inhaltsverzeichnis

Zitat	2
Rechtlicher Hinweis	2
Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung - Allgemeines	4
Bin ich dem Corona-Virus hilflos ausgeliefert?	4
Virenangriff und Immunsystem	5
Vitamin D	5
Vitamin C	8
Zink	9
Selen	9
Omega-3-Fettsäuren	10
Humoralmedizinische Gesichtspunkte	13
Hinweise zur Stärkung des Immunsystems und eines basisches Milieus	13
Bei Erkältung oder Grippe mit Fieber - Was ist als erstes zu tun?	14
Häufig angezeigte Homöopathika bei fieberhaften Entzündungen	17
Fieberkrampf.....	18
Austrocknung - Dehydratation - Exsikkose	20
Regeln für die Einnahme und Aufbewahrung homöopathischer Arzneien ..	22
Vorsorge durch Impfung? - Empfehlungen zu diesem Thema	23
Die Entstehung der Angst aus dem medialen und politischen Umfeld	24
Möglichkeiten, der Angst sinnvoll zu begegnen	25
Hinweis für die Zukunft	25
Inspiration, Quellenverzeichnis, Glossar	26
Autor	27

Wie kann man sein Immunsystem verbessern, um ein optimales Schutzschild gegen Viren - auch gegen SARS-CoV-2 - aufzubauen? Welche Aspekte der Lebensführung können uns nebst behördlicher Empfehlungen zusätzlich nützen?

Einleitung - Allgemeines

Nachstehende Informationen sind nicht als Pro und Contra zu den Empfehlungen der Behörden bzw. der etablierten Medizin gedacht, sondern ergänzend dazu. Es ist länderübergreifend mit Erstaunen festzustellen, dass von offizieller Seite keine immunologisch-präventivmedizinischen Empfehlungen gemacht werden. Erkenntnisse und Möglichkeiten, die zelluläre Immunkompetenz zu verbessern, zeigen viele Jahre der Forschung in den Bereichen der Immunologie und Mitochondrienmedizin auf. Leider bleiben sie im Feld der einseitig etablierten „Leitlinienmedizin“ praktisch unberücksichtigt.

Nebst der unterdessen angebotenen Impfmöglichkeiten fokussieren sich die behördenseits empfohlenen Massnahmen lediglich auf die Abwehr im Aussen (Distanzhaltung, Maske und Hygienemassnahmen). Es ist nicht verwunderlich, dass sich viele Menschen wegen mutierter Corona-Viren dennoch ängstlich fühlen und innerlich wie gelähmt, ähnlich dem Hasen vor der Schlange, in Angst und Schrecken verfallen. Das erzeugt Stress. Und Stress ist in solch einer Situation der schlechteste Gehilfe.

Der Ratgeber spannt den Bogen über das Herkömmliche hinaus. Er richtet das Augenmerk einerseits auf die innere Abwehr und auf die Frage: Wie können wir unser Immunsystem gegen Mikroben, und damit auch gegen Viren, nachhaltig stärken? Andererseits werden Aspekte der Selbsthilfe im Erkrankungsfall und zum Schluss Hinweise und Verweise auf höherdimensionale Sichtweisen gegeben, deren Grundlagen in der Quantenphysik und Epigenetik zu finden sind.

Die Wirksamkeit der hier beschriebenen, die Kompetenz des Immunsystems fördernden Massnahmen beruhen auf naturwissenschaftlichen Publikationen. Die Effektivität bestätigt sich seit vielen Jahren in meiner Praxis als niedergelassener Heilpraktiker.

Bin ich dem Corona-Virus hilflos ausgeliefert?

Nein. Virologen gehen davon aus, dass sich zirka 70% der Bevölkerung mit dem neuen Virus anstecken werden. Es stellt sich die Frage, ob das eine Gefahr ist.

Zwischenfrage: Sind Herpes-Viren ein Problem? Nein. Rund 80-90% der Bevölkerung haben Antikörper gegen Herpes-Viren im Blut. Ist das Epstein-Barr-Virus ein Problem? Rund 98% der über 40-Jährigen tragen das EBV in sich. Diese Zahlen sollen Covid-19 nicht verharmlosen, aber relativieren. Denn:

- **Vertrauen in die natürlichen Abwehrfunktionen unseres Körpers hilft dem Immunsystem. Angst hingegen schwächt das Immunsystem, indem die Nebenniere vermehrt Cortisol ausschüttet.**

Solange unser Immunsystem in der Lage ist, die virale Belastung zu kontrollieren, ist die Wahrscheinlichkeit, nach dem Kontakt (mehr sagt der PCR-Test nicht aus) mit einem Virus schwer zu erkranken, ziemlich gering.

Ist hingegen das Immunsystem bereits geschwächt, weil es zum Beispiel mangelernährt ist, sich schon an mehreren Fronten im Einsatz befindet oder das Säure- Basengleichgewicht nicht stimmt, kann sich das Virus durchsetzen.

Virenangriff und Immunsystem

Eine Virusinfektion ist hinsichtlich der Ernährungssituation eine Ausnahmesituation. Denn im Ernstfall verbraucht das Immunsystem Unmengen an Energiesubstraten wie Glucose und Glutamin sowie die für Energieprozesse „not-wendigen“ intrazellulären Co-Faktoren, vor allem Coenzym Q10, B-Vitamine und Magnesium.

Labormedizinisch zeigen in meiner Praxis bereits Jugendliche und Kinder im „gesunden Zustand“ weit verbreitet Tiefstände bei den für das Immunsystem entscheidenden Nährstoffen wie Zink, Selen, Jod, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Dies allein durch Industrienahrung. Läuft eine Entzündung ab, werden die erwähnten Mikronährstoffe jedoch dringend vermehrt in deutlich höheren Mengen benötigt.

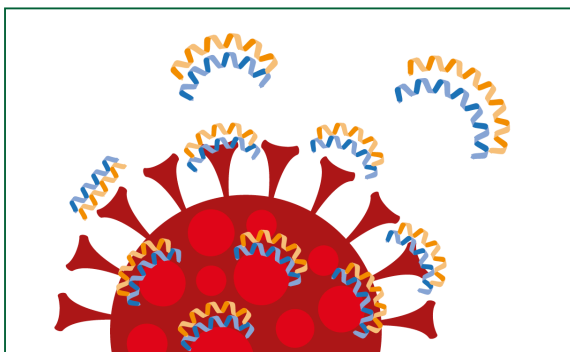
• **Da ein Grippe-Virus, aber auch das Corona-Virus, eine Entzündung auslösen kann, ist es ratsam, die Speicher dieser wichtigen Immun-Nährstoffe in gesunden Zeiten aufzufüllen:**

• **Vitamin D**

Vitamin D-Mangel stellt ein globales, alle Altersgruppen betreffendes Problem dar. Forscher vermuten, dass dies wahrscheinlich zum Ausbruch von Covid-19 im Winter 2019/20 und zur hohen Sterblichkeitsrate bei älteren Erwachsenen beigetragen hat. Vitamin D reguliert mehrere angeborene und erworbene Immunreaktionen. Funktionelle Vitamin-D-Rezeptoren wurden in fast allen Immunzellen nachgewiesen.

Was hat Vitamin D nun mit Corona zu tun?

Hohe Vitamin D-Spiegel können die Produktion bestimmter antimikrobieller und immunmodulatorischer Peptide hochregulieren. Sie sind wichtige Komponenten der angeborenen Immunität (5). Diese antiviralen Peptide sind in der Lage, die Spike-Proteine des Virus zu bedecken, in seine Zellmembrane einzudringen und diese zu beschädigen.



Das aktive Vitamin D (1,25-OH Vitamin = Calcitriol) legt sich bildlich wie ein Film um das Virus. Dadurch werden die Spike-Proteine des Coronavirus inaktiv, wodurch das Virus ausserstande ist, Körperzellen zu infiltrieren (6,7).

Abb.1

Antivirale Peptide (blau und orange) heften sich an die Spike-Proteine und beschädigen die Hülle der Viren (8).

Quelle: biovis MVZ GmbH, Limburg

Das Problem ist, dass im Winter, also zur Zeit der saisonalen Grippe-Welle, die Vitamin-D-Speicher bei den meisten Menschen zu wenig voll sind. Es sei denn, wir supplementieren im Herbst hinreichend.

• **Hier gilt: Zuerst messen und dann bedarfsgerecht supplementieren.**

Die Wirkung und Bedeutung von Vitamin D, insbesondere im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 hat sehr anschaulich Dr. med. Raimund von Helden, Vitamin D-Experte, aufgearbeitet und dargestellt. Falls Sie dies näher interessiert, hier der link: >><https://www.vitamindservice.de>

Wie kann ich meinen Vitamin-D-Bedarf ermitteln?

Wenn sich der Hausarzt mit Vitamin D auskennt und ihm der wissenschaftlich fundierte Zusammenhang mit dem Immunsystem klar ist, wird er Ihnen seine Hilfestellung anbieten. Ansonst können Sie Ihren/einen Heilpraktiker aufsuchen, der darüber ebenfalls Bescheid weiss. Eine dritte Möglichkeit wäre, fürs Erste einen Vitamin D Labortest für zu Hause online zu bestellen:

<https://www.medivere.de/shop/Alle/Vitamin-D-Bluttest.html>

Welcher Vitamin D- Wert schützt mich vor Viruserkrankungen und auch vor Corona?

Der Referenzbereich für Vitamin D im Serum ist 30-90 ng/ml. Von Helden empfiehlt einen Vitamin D-Spiegel von >66 ng/ml (= >165 nmol/l). Es geht also darum, einen Zielwert im höher- bis hochnormalen Bereich anzustreben. In meiner Praxis hat sich ein Zielwert von 70 ng/ml etabliert. Um diesen zu erreichen, bedarf es, je nach Ausgangssituation, über eine gewisse Zeit einer Supplementierung von bis zu 10.000 I.E. pro Tag. Angesichts der Empfehlung des BAG, ab dem 2. bis zum 59. Lebensjahr täglich 600 I.E und ab dem 60. Lebensjahr 800 I.E. zu supplementieren (11), scheint der tatsächliche Bedarf astronomisch hoch. Bei dieser unzeitgemässen Empfehlung des BAG werden weder der aktuelle Messwert noch das Körpergewicht oder die individuelle Ausgangslage des Menschen mit berücksichtigt. Bedenken wir Folgendes:

Wenn wir uns im Juli in der Sonne aufhalten, produzieren wir innert 15 Minuten mit Hilfe der UVB-Strahlung über unsere Haut bis zu 25.000 I.E. Vitamin D. Der führende Vitamin D-Forscher der Welt, Prof. Michael Holick, führte 2019 in Frankfurt auf dem Kongress für Menschliche Medizin aus: „10.000 I.E. is 100% safe“. Des Weiteren informierte er, dass keine einzige wissenschaftliche Studie bis 10.000 I.E. je eine Toxizität gezeigt hat. Halten wir uns die Wirkung der natürlichen Sonnenbestrahlung vor Augen, ist dies auch nicht verwunderlich. Vitamin D hat nicht nur eine immunmodulierende Wirkung. Es ist förmlich ein Multitalent. Darauf einzugehen würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen.

• **Zielwert: 70 ng/ml = 175 nmol/l**

Wieviel Vitamin D muss ich ergänzen?

Mit diesem Bedarfsrechner können Sie Ihren individuellen Bedarf abschätzen:

<https://edubily.de/vitamin-d-rechner-kostenlos/>

Welches Vitamin D - Präparat ist hilfreich?

Monopräparate, in denen „nur“ Vitamin D enthalten ist, sind nach neueren Erkenntnissen nicht zu empfehlen. Persönlich rate ich zu Präparaten, in denen Vitamin D mit den Vitaminen A und K2 kombiniert angeboten wird. Und zwar aus folgenden Gründen:

Vitamin A hilft mit bei der Erhaltung einer gesunden Haut und der Schleimhäute, hat ebenfalls eine bedeutende Wirkung für ein gesundes Immunsystem und trägt darüberhinaus zu einem gesunden Eisenstoffwechsel bei.

Vitamin K2 unterstützt die Knochenmineralisierung (Vorbeugung gegen Osteoporose). Es ist ebenfalls wichtig für eine optimale Blutgerinnung. Für die Verwertung von Calcium, die durch Vitamin D gesteuert wird, ist Vitamin K2 nötig. Bei höheren Dosierungen von Vitamin D kann folglich auch der Verbrauch von Vitamin K2 zunehmen. Auch aus diesem Grund macht die Kombination Sinn.

Lassen Sie sich doch von Ihrem Apotheker beraten. Für Unentschlossene der Link eines empfehlenswerten Vitamin D-Präparates eines deutschen Herstellers, der auch in die Schweiz liefert.

Bezugsquelle eines in meiner Praxis bewährten Vitamin D3 Präparates:

Link zum Produkt Pro Vita D3 Öl forte im TISSO Shop:

https://shop.tisso.de/Pro_Vita_D3_Öl_Forte&ref=41.17.00250

Gutscheincode: [vou4aj7e](#)

Diesen können Sie im Shop im Feld "Gutscheincode" eingeben und erhalten einmalig einen Rabatt von 5,50 CHF für Ihre Bestellung.

Achtung Co-Faktor

Für die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form (Calcitriol) wird Magnesium benötigt. Bei der Einnahme von Vitamin D steigt folglich der Verbrauch an Magnesium, wodurch ein Mangel an Magnesium entstehen kann. Besonders reich an Magnesium sind Sonnenblumenkerne, aber auch Mandeln und Walnüsse.

Fazit

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein Vitamin D-Mangel den Körper für verschiedene Atemwegserkrankungen, Lungenentzündung und virale Infekte im Allgemeinen anfällig macht. Sofern nötig, bietet eine „massgeschneiderte“ Supplementierung eine kostengünstige und sehr effektive Möglichkeit, um sich auch vor COVID-19 zu schützen und das Risiko für Virusinfekte enorm zu verringern (8).

• Vitamin C

Seit 1739 ist bekannt, dass ein grösserer Mangel an Vitamin C Skorbut auslöst. Da der menschliche Körper Vitamin C selber nicht herstellen kann, müssen wir eine ausreichende Grundversorgung, am besten über Lebensmittel (Zitrone, Paprika, Kiwi, Brokkoli, etc.) oder allenfalls über eine Supplementierung gewährleisten.

Vitamin C-Mangel erhöht das Risiko und die Schwere von viralen Infekten (z.B. Influenza) und steigert Entzündungen. In der chinesischen Stadt Wuhan, die besonders stark von Covid-19 betroffen war, wurde beobachtet, dass sich unter Vitamin C-Gaben die künstliche Beatmungsdauer verkürzen liess. Derzeit laufen klinische Studien mit Vitamin C-Infusionen bei Lungenentzündungen.

Vitamin C ist aber nicht nur für die Immunkompetenz entscheidend, es wird u.a. auch für die Produktion von Neurotransmittern sowie Hormonen benötigt, es schützt vor reaktiven Sauerstoffspezies, ist wichtig für die Energieproduktion und fördert die Eisenresorption.

Wieviel Vitamin C benötige ich?

- **Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege: 100-200 mg/Tag**
für Jugendliche und Erwachsene
- **Bei Erkältung: mit 1-2 g/Tag**
verringert sich die Länge und Intensität (4)

Bei Gesunden führt die Aufnahme von 200 mg pro Tag zu optimalen Blutspiegeln und schlagkräftigen Immunzellen (10). Vitamin C gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Ein Zuviel wird ausgeschieden. Blähungen werden erst ab ca. 5g ausgelöst. Viel zu hohe Dosen erkennt man an Durchfall und Bauchgrimmen.

Erhöhte Gefahr für Mangelzuständen besteht bei

- erhöhtem Stress (psychisch, körperlich)
- chronischen Erkrankungen
- hohem Alkoholkonsum
- erhöhtem Wachstum
- Schwangerschaft
- Rauchen

Welches Vitamin C - Präparat ist hilfreich?

Lassen Sie sich am besten von Ihrem Drogisten oder Apotheker beraten. Es gibt verschiedene Darreichungsformen, z.B. Kapseln mit Retardwirkung, aber auch Lutschtabletten mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola Kirsche. Wichtig ist ein über den Tag möglichst konstant aus-reichender Vitamin C-Spiegel.

• Zink

Für ein einsatzbereites Immunsystem ist das Spurenelement Zink ebenfalls von sehr wichtiger Bedeutung. Zink wirkt mit an der Aktivierung und Inaktivierung von über 300 Enzymen, die an lebenswichtigen Zellfunktionen beteiligt sind. Ein Zinkmangel führt zu einer Funktionsstörung der Immunabwehr und erhöht die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten (12). Zink steigert die Immunkompetenz, es regelt aber auch den Stoffwechsel von Vitamin A (10). Somit schliesst sich der immunologische Regelkreis zu dem mit Vitamin A kombinierten Vitamin D. Es entstehen synergistische Effekte.

Erkältungskrankheiten werden vor allem durch Rhinoviren ausgelöst. Sie werden durch Schmier- oder Tröpfcheninfektion übertragen. So auch Influenza- und Coronaviren.

Wie oben ausgeführt, bietet ein bereits geschwächtes Immunsystem für Viren ein ideales Milieu, um sich zu vermehren. An der Oberfläche von z.B. Rhinoviren konnten zahlreiche Bindungsstellen für Zink nachgewiesen werden. Zink hat eine direkte antivirale Wirkung, indem es die Virusvermehrung und das Andocken des Virus an den Schleimhäuten blockiert (10).

Wieviel Zink benötige ich?

- **Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege: 0,25-0,50 mg/Kilogramm Körpergewicht,** für Jugendliche und Erwachsene
- **Bei Erkältung: mindestens 20 mg/Tag**
mit der Zinksupplementierung sollte binnen 24 Std. begonnen werden!
- **Herpes-/andere Vireninfektion: 30-50 mg/Tag**
- **Referenzbereich im Vollblut: 7 - 7,60 mg/l**
Achtung: Die Labors der etablierten Medizin messen meist im Serum und nicht im Vollblut!
- **Dauerhafte Überdosierung**
kann zur Immunsuppression, Metallgeschmack, Kopfschmerzen und Müdigkeit führen

Welches Vitamin Zink - Präparat ist hilfreich?

Lassen Sie sich am besten von Ihrem Drogisten oder Apotheker beraten. Es gibt verschiedene Darreichungsformen, bewährt haben sich Lutschtabletten mit Zinkacetat.

• Selen

In der renommierten Fachzeitschrift *PNAS 2017* sprachen Wissenschaftler der ETH Zürich eine Frühwarnung aus: Weltweit leiden etwa eine Milliarde Menschen an Selenmangel (<100 ug/l). Die Provinz Hubei zählt, wie viele Provinzen in China, zu den Selenmangelgebieten mit einem sehr geringen Selengehalt der Böden (8, 10).

Als starker Radikalfänger kann Selen auch Entzündungs- und Immunreaktionen massgeblich beeinflussen. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Virusinfektionen (8,10). Ein Selenmangel (<100 ug/l) schwächt das Immunsystem im Allgemeinen und reduziert damit die Chance des Körpers, mit dem Virus fertig zu werden. Ein Selenmangel kann zusätzlich Mutationen des Virus fördern, welches am Beispiel des Influenzavirus gezeigt werden konnte (10).

Wieviel Selen benötige ich?

- **Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege: 100 - 200 ug/Tag**

ca. 1,5 - 2,0 ug/kg Körpergewicht pro Tag als Na-Selenit. (ug = Mikrogramm)

- **Referenzbereich im Vollblut: 140 - 160 ug/l**

Achtung: Die Labors der etablierten Medizin messen meist im Serum und nicht im Vollblut!

• Omega - 3 - Fettsäuren

Was haben Omega 3-Fettsäuren mit einer Entzündung zu tun?

Wenn unser Immunsystem gegen Viren, Bakterien und Pilze ankämpft, kann es teilweise zu einer Überreaktion mit einer starken Entzündung und zu hohem Fieber kommen. Strukturen unseres eigenen Körpers werden dann angegriffen. Solch überschüssig verlaufende Reaktionen können starke Gewebeschäden verursachen, im Extremfall bis hin zum Tod. Daher ist es wichtig, eine zu heftige Entzündung zu vermeiden.

Welche Faktoren beeinflussen die Stärke der Entzündungsreaktion?

Die Signalübertragung in den Zellkern übernimmt eine bestimmte Reihe von Botenstoffen, nämlich die sog. **Prostaglandine** (PG) und **Leukotriene** (LT). Sie werden aus ungesättigten Fettsäuren der Zellmembran gebildet. Je nachdem, welche ungesättigte Fettsäure in der Zellmembran verfügbar ist, entstehen verschiedene PG und LT:

Aus **Arachidonsäure** (Omega-6-Fettsäure) werden aggressivere Botenstoffe gebildet. Umgekehrt werden aus **EPA und DHA** (Omega-3-Fettsäure) weniger aggressive Botenstoffe gebildet. Da von uns weder die Omega-3-FS noch die Omega-6-FS selbst gebildet werden kann (beide FS sind somit für uns essentiell), beeinflusst unsere Ernährung an dieser Stelle direkt die Entzündungsstärke. (13) Hier ein Überblick über das Zusammenspiel zwischen Fetten, Ölen und den gebildeten Fettsäuren:

Omega-3-Fettsäuren und Ernährung

Mit Ackerbau und Viehzucht haben vermehrt gesättigte Fette in unsere Ernährung Einzug gehalten. Seit der industriellen Revolution geht die Schere zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren immer weiter auf. Zusätzlich hat mit unseren Essgewohnheiten der Gesamt-Fettgehalt erhöht. Weiters sind schädliche Trans-Fettsäuren dazugekommen. Diese Umstände sind ein entscheidender Faktor bei der Zunahme sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Omega-3 und Omega-6 sind Konkurrenten im Stoffwechsel

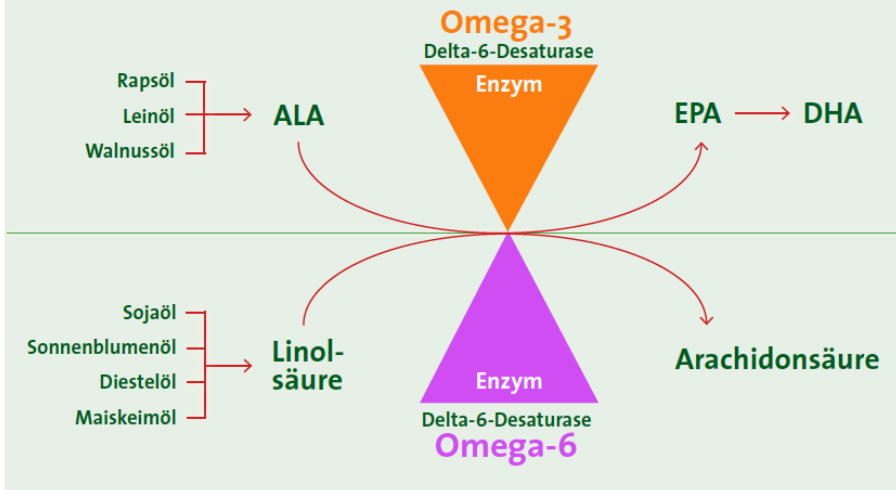


Abb. 2

Omega-3 und Omega-6-FS Konkurrenten im Stoffwechsel.
Quelle: biovis MVZ GmbH, Limburg

Eine gesündere Ernährung

sollte also weniger Omega-6- und mehr Omega-3-FS enthalten: Es kommt auf das Verhältnis an. Viel Arachidonsäure (Omega-6) enthalten Fleisch allgemein (allen voran Schweinefleisch) und Leber sowie fettreicher Käse und Butter (Croissants), aber auch viele Pflanzenöle sind reich an Omega-6-FS.

Natives Olivenöl verhält sich neutral, so dass es zur Verminderung des Omega-6-Gehaltes beiträgt. Es eignet sich für fast alle Gerichte; Leinöl, Kürbis-, Walnussöl für den Salat. Nüsse sind ein gesunder Snack anstelle anderer Knabberereien. Rapsöl und Nüsse enthalten beide Omega-FS.

Viel Omega-3-FS enthält Leinöl. Die darin enthaltene Alpha-Linolensäure kann jedoch nur zu ca. 10% in EPA umgewandelt werden. Fettreiche Kaltwasserfische (Hering, Makrele, Sardinen, Lachs) sowie Krustentiere gelten allgemein als Hauptquelle von EPA. Wegen zunehmender Verschmutzung der Meere mit giftigem Abfall, Mikroplastik sowie radioaktiv verseuchten Stoffen - jedoch ebenso aus ethischen Gründen - empfehle ich, auf Algenpräparate zu achten. Pflanzliches Algenöl aus umweltschonender Kultivierung hat gegenüber Fischölprodukten erst noch den Vorteil, mit der halben Tagesmenge gleich viel EPA und DHA zu liefern.

Stille Entzündungen

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die maritimen EPA und DHA, zusammen mit einem ausgeglichenen Omega-6/3-Verhältnis sind wichtig für unsere Gesundheit, da sie unter anderem auch stille Entzündungen im Körper vermeiden helfen. Latente Entzündungen können u.a. zu:

- Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, etc.
- Alzheimer, Parkinson
- Haut- sowie
- Autoimmunerkrankungen

führen.

Omega-3-FS ist der wichtigste Baustein der grauen Zellen, sie unterstützt den Erhalt des Gedächtnisses, der normalen Sehkraft, beugt entzündlich rheumatischen Erkrankungen vor, verbessert das Konzentrationsvermögen bei Kindern und unterstützt die Mutter als auch den Fötus während der Schwangerschaft. Ein schlechtes Omega-6/3-Verhältnis begünstigt Krankheiten und stille Entzündungen im Körper. Eine ausreichende tägliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist daher wichtig. (14)

Wieviel EPA/DHA benötige ich?

- **Erhaltungsdosis: 2.000 mg/Tag**

Dafür benötigt man 1 TL Algenöl

- **Aufbaudosierung: 4.000 mg/Tag**

Dafür benötigt man 1 EL Algenöl, nach drei Monaten in etwa könnte auf 1 TL reduziert werden. Von Vorteil wäre es, den Fettsäurestatus im Körper messen zu lassen.

Welches EPA/DHA - Präparat ist hilfreich?

Bezugsquelle eines in meiner Praxis bewährten Omega-3-FS Präparates:

www.swissmedicalplus.ch

- Code: NATÜRLICH (gross geschrieben)
- Mit dem Gutscheincode erhalten Sie 10 % Rabatt ab einer Bestellung von mindestens 3 Produkten auf einmal.
- Der Gutscheincode kann direkt bei der Bestellung, wenn die Produkte in den Warenkorb gelegt werden, unter Gutscheincode eingegeben werden.

• Humoralmedizinische Gesichtspunkte

Das am Beginn des Ratgebers vorangestellte Zitat:

„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“

bringt humoralmedizinisch, d.h. die Säfte des Menschen betreffend, eigentlich schon das Wesentlichste auf den Punkt. Würde man zum Beispiel Kröten vertreiben wollen, indem man sie abschiesset, kämen sehr bald neue. Kröten halten sich vorwiegend in sumpfigen Gebieten auf. Sie verschwinden von alleine, sobald der Sumpf trocken gelegt ist. Wenn sich nachts im Haus Mäuse herumtummeln, dann nur dann, wenn es für sie genügend Futter, wie z. B. leicht erreichbare Vorräte, gibt.

Ähnlich verhält es sich in unserem Körper. Wir finden dann krankmachende Bakterien und Viren vor, wenn die für sie passende Umgebung im Gewebe vorhanden ist.

Herrscht im Körper ein saures Milieu vor, fühlen sich Mikroben wohl. Wenn es also „Futter“ für Bakterien und Viren gibt, dann können diese Einzug halten. Säuren sind für den Menschen und seinen Organismus einerseits krankheitsfördernd bis tödlich, andererseits die ideale Umgebung für Mikroorganismen.

In diesem Zusammenhang stellt sich die grundsätzliche Frage, was von Bakterien und Viren zu halten ist. Bedenken wir, dass sich im menschlichen Organismus mehr Mikroben befinden, als er aus Zellen besteht. Wir leben also in einer ständigen Symbiose mit Mikroorganismen. Können diese dann von vornherein wirklich eine Bedrohung für uns Menschen sein? Vereinfacht gesagt, sind Bakterien und Viren im Erkrankungsfall lediglich Indikatoren, aber nicht dessen primäre Ursache. Oder würden Sie die Feuerwehr verhaften lassen, bloss weil sie überall dort auftaucht, wo es brennt? Wie sinnvoll ist es daher, Mikroben sofort und um jeden Preis zu bekämpfen? Stichwort: Resistenzbildung, Krankenhauskeime. Wäre es nicht nachhaltiger, die Fähigkeiten zur Selbstregulation und Immunkompetenz zu fördern? ... Jedenfalls gilt:

„Ist das Milieu mit Säuren überladen, steht die Gesundheit des Körpers auf dem Spiel.“

• Hinweise zur Stärkung des Immunsystems und eines basischen Milieus

Hier eine Übersicht, wie wir sonst noch unser Abwehrsystem in Form halten können:

- Ausreichend Schlaf, gönnen Sie sich vormitternächtlichen Schlaf
- Übergewicht abbauen, Teilfasten
- Ernähren Sie sich saisonal und deutlich pflanzenbetont, Pflanzenkost ist basenfördernd. Wenig bis kein tierisches Eiweiss, tierisches Eiweiss ist säurebildend
- Verwenden Sie in der Küche Curcuma und frische Kräuter
- Achten Sie auf Ihre Darmgesundheit, nehmen Sie zwischendurch ein Pro- und Präbioticum
- Hören Sie zu rauchen auf, schränken Sie es zumindest deutlich ein
- Üben Sie das entspanntere Umgehen mit stressigen Situationen
- Vermeiden Sie Stress im Alltag, auch indem Sie Filme wie Krimis meiden

- Holen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wie z.B: Qi Gong, Tai Chi oder Yoga in Ihr Leben
- Regelmässige Bewegung in frischer Luft. Hochleistungssport kann für das Immunsystem, da er im anaeroben Bereich abläuft, kontraproduktiv sein.
- Tanzen, Singen
- Bleiben Sie zuversichtlich, optimistisch und fröhlich
- Tägliches Lachen, lautes Lachen entspannt
- Üben Sie sich bewusst in gesunder Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Die Kunst des „Nein-Sagens“ pflegen
- Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich und:

Diese Aufzählung ist natürlich nicht vollständig, sie soll lediglich eine Anregung darstellen. Der Weg ist das Ziel. Wie bei anderen Dingen im Leben geht es um das Erkennen und das Üben. Die Erkenntnis alleine nützt bekanntlich nichts. Zwischen dem Erkennen und dem Üben steht die Entscheidung. Darauf kommt es an. Mit wenigen dieser Massnahmen stärken Sie nicht nur Ihr Immunsystem und ihre Spannkraft, sondern auch die Lebensfreude. Und Freude bedeutet immer auch Gesundheit.

• Bei Erkältung oder Grippe mit Fieber - Was ist als Erstes zu tun?

Allgemeines zum Fieber

Fieber ist keine Krankheit, sondern eine gesunde Abwehrleistung des Immunsystems. Unterdrückende Massnahmen schaden dem Heilprozess und der Grundgesundheit. Beim Immunsystem ist es wie bei der Feuerwehr. Es muss geübt und trainiert werden, damit ernsthaftere Situationen gemeistert werden können. Chronisch kranke Menschen, solche mit Allergien oder sogar Krebsdiagnosen, weisen in ihrer Vorgeschichte häufig wenig Fieber auf. Mit hohem Fieber bessern sich zum Beispiel auch Allergien.

Bakterien und Viren provozieren durch bestimmte Substanzen die Temperaturregelung, wodurch dann die Muskeln zum Zittern gebracht werden. Dies erzeugt Wärme. Fremde Erreger können durch Temperaturen über 39 Grad auf diese Weise in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und so leichter überwunden werden. Fieber stellt sich häufig nach vorausgegangener Überforderung physischer wie seelischer Art ein.

Die zwei Phasen des Fiebers unter besonderer Betrachtung des Kindes

- Die *trockene Erregungsphase* verläuft sympathikoton mit Schüttelfrost, Temperaturanstieg, eventuell Unruhe. Das Kind will für sich sein und versucht zu schlafen. Kleinkinder bekommen anfangs leicht Erbrechen, womit sich der Körper von energieraubender Verdauungsleistung befreit. Die Kinder verlangen nach Wärme, Ruhe und Rückzug. Man unterstützt sie durch Reizabschirmung und bei kalten Füessen mit einer Wärmeflasche.
- Die *feuchte Entspannungsphase* ist gekennzeichnet durch Vagotonie, Temperaturabfall, Schwitzen, Beruhigung und vermehrtem Lösen von Urin, eventuell auch Stuhlgang. Die Kinder werden mitteilbarer und wünschen sich Zuwendung und Getränke. Unterstützen kann man sie durch Zuhören, Zureden und Erfüllen allgemeiner Wünsche.

Diese Fieberphasen können sich eventuell auch abwechseln. Allgemein kann man zwischen *positivem* und *negativem* Fieber unterscheiden.

- Das *positive Fieber* ist jenes, welches gut zu ertragen ist, welches kein Grund zur Sorge ist. Das Kind findet, was es braucht, nämlich Rückzug, Wärme und Schlaf und danach die Entspannung und das Sich-wieder-Lösen von der Infektion. Die Höhe des gemessenen Temperaturanstieges ist dabei von sekundärer Bedeutung, wenn das Kind gut trinkt, gut ausscheidet sowie sich klar mitteilt und ansprechbar ist. Die gesamte Fieberzeit sollte nach drei Tagen beendet sein. Eine Arzneibehandlung ist kaum nötig. Stellt sich am Ende des Fiebers ein Hautausschlag ein, darf dieser keinesfalls unterdrückend behandelt werden.
- Das *negative Fieber* ist das, welches einer Behandlung bedarf. Das Kind ist durstlos, trocken, benommen bis apathisch und äussert fast nichts mehr. Kennzeichnend ist weiters, dass das Fieber auch am 4. Tag nicht zurückgeht. Daher muss spätestens am 4. Tag eine Diagnose der Krankheit aufgrund einer umfassenden ärztlichen Untersuchung gestellt werden.
- *Sofern keine Gefahr im Verzug*, kann bei „negativem Fieber“ im Anschluss an die ärztliche Abklärung ein erfahrender Homöopath zu Rate gezogen werden.
- *Säuglinge unter einem halben Jahr* sollten spätestens am 2. Fiebertag untersucht werden.
- *Ab einem Alter von 6 Monaten* gelten drei Fiebertage als unproblematisch.

Was ist weiters noch bei fiebernden Kindern zu beachten?

- Bei Kindern sollte die Betreuung ausnahmslos durch einen Elternteil oder eine gewohnte Vertrauensperson gewährleistet werden.
- Kräfteschonung durch komplette Reizabschirmung. Abstellen von Geräuschquellen, kein Fernsehen, Abdunklung des Raumes, zunächst keine Besuche, Zugluft meiden.
- Zum Trinken aufmuntern, nach Möglichkeit fasten oder leichte, basenfördernde Speisen wie frischgekochte Gemüsesuppen.
- Aktivitätswünsche bei Fieber sollen unbedingt vermieden werden. Auf Bettruhe achten!
- Baumwollwindeln statt Plastikwindeln, um Hitzestau zu vermeiden.
- Mit Fieber niemals ins Freie! Anpassung an die Aussentemperatur erfordert Energie, die das Kind für die Abwehr benötigt. In der Regel ist im Unterlassungsfall ein Rückfall unvermeidlich. Auch im Sommer soll das Kind im geschützten Zimmer bleiben.
- Nach dem Fieber noch einen ganzen fieberfreien Tag drinnen bleiben.
- Besondere Umsicht und Vorsicht ist bei Säuglingen im ersten halben Jahr angezeigt. Hier ist immer eine rasche ärztliche Hilfe notwendig. Die Abwehrleistung ist noch ungenügend und es kann zu einer raschen Entgleisung kommen, da die Lebenskraft bei bereits einem Fiebertag von über 39 Grad kritisch nachlassen kann.

Übersicht bewährter allgemeiner Empfehlungen für Erwachsene:

- Bleiben Sie gelassen, sobald Ihr Körper versucht, über Niesen, Tränenfluss, vielleicht aber auch mit vermehrtem Nasenfluss, Harnfluss, Stuhl, Ausfluss etwaige erste Krankheitserreger loszuwerden. In dieser Phase der Erkältung fällt einem auch die Konzentration schwerer. Geistiges Arbeiten wird weniger effizient, geistige Trägheit und Benommenheit stellen sich meist am Beginn ein. Klinken Sie sich umgehend aus dem Arbeitsprozess aus!
- Rückzug ist dringend angesagt. Hilfreich und wichtig für Ihren Körper ist nun, sich schnellstens zurückzuziehen, um sich Ruhe zu gönnen. Sie dürfen sich auch hinlegen, ohne ein Schlafbedürfnis zu haben. Verspüren Sie eines, geben Sie diesem nach.
- Ruhe benötigt auch das Verdauungssystem, indem Sie keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen und möglichst nur Tee, Zitronenwasser oder warmes Wasser trinken. Fernsehen und auf dem Handy zappen bedeutet keine Ruhe, sondern Stress.
- Nehmen Sie so schnell als möglich 10.000 I.E. Vitamin D3 als Kombipräparat zu sich sowie eine halbe Stunde später 2-5 g Vitamin C - kann auch in umgekehrter Reihenfolge gemacht werden. Eine weitere halbe Stunde danach:
- Beachten Sie die Empfehlungen zu den Mikronährstoffen des Immunsystems (Seite 5 - 10)

ACONITUM C30 plus „SCHÜSSLER-Drink“

- Das Homöopathikum Aconitum C30. Es ist das am häufigsten benötigte homöopathische Erstmittel bei Erkältung-Grippe & Co sowie bei Fieber als Folge von Unterkühlung, kaltem Wind. Es wirkt am Besten, je früher es eingesetzt werden kann. Ich habe schon viele Fälle erlebt, wo 6 -12 Std. später eine deutliche insgesamte Besserung spürbar war. Wie ist es anzuwenden?
- Lösen Sie 3 Globuli in 2 dl kaltem Leitungswasser (Plastik- oder Kartonbecher) auf und nehmen Sie während zweier Stunden alle 20 - 30 Minuten davon 1 TL. Verwenden Sie nach Möglichkeit einen Teelöffel aus Plastik, diesen bitte wegen etwaiger Kontamination nicht in den Mund führen.
- Ganz wichtig: Vor jeder weiteren Einnahme, den im Becher verbliebenen Rest ca. 10-15 mal umrühren. Dadurch findet eine Höherpotenzierung statt, welche den Heilvorgang dynamisch in Bewegung hält. Gut wäre, die „Stammlösung“ mit einem kleinen Unterteller oder einer Folie abzudecken, um den Inhalt vor Verschmutzung zu schützen.
- Nach den zwei Stunden machen Sie eine Einnahmepause von 4-6 Stunden, damit die Arznei ihre Wirkung entfalten kann.
- Achtung: Bei akuten Erkrankungen wie einer Erkältung kann es eine kurze vorübergehende Erstverschlimmerung geben. Das ist nichts Aussergewöhnliches und bedeutet in der Regel nicht, dass Gefahr im Verzug ist.
- Weiteres Vorgehen: Für den Rest des Tages genügt es meist, weitere 3-5 TL gleichmässig über den Tag verteilt einzunehmen. Den letzten TL Aconitum C30 nehmen Sie am besten unmittelbar vor dem Nachtschlaf ein.

- Das Ausscheidungsstadium: Mit Zurückgehen des Stadiums der ersten Entzündung und Fiebers zeigen sich vermehrte Absonderungen aus der Nase, aber auch Schwitzen. Ab dieser Phase können ergänzend bestimmte „Schüssler Salze“ nach Dr. Schüssler hilfreich sein. Und zwar:
- „Schüssler-Drink: Nr. 4+6+10“: Dazu löst man je 7 Tabletten in 2 dl heissem Teewasser auf. Davon werden tagsüber verteilt immer kleine Schlucke zu sich genommen, die allerdings vor dem Runterschlucken ca. eine Minute im Mund behalten werden müssen.
- **Aufgepasst**: Trotz dieses effektiv wirksamen Vorgehens können spezifischere, weiterführende Massnahmen nötig sein. Reflektieren Sie selbstkritisch Ihr Befinden bzw. das Ihres Kindes und ziehen Sie bei Unsicherheit fachkundige Hilfe bei.

• Häufig angezeigte Homöopathika bei fieberhaften Entzündungen

Aconitum C30

Folge von kaltem Wind, vorübergehender Abkühlung, plötzlicher Beginn, trockene, brennende Hitze, allgemeine Aufgeregtheit und grosse Unruhe stehen im Vordergrund, unruhiges agonisierendes Herumwerfen, ängstlich, sehr durstig, Röte des Gesichtes, welche sich beim Aufrichten mit Blässe abwechselt. Hört zu wirken auf, sobald sich Schweiss einstellt.

Belladonna C30

Ebenfalls plötzlicher sowie heftiger Beginn, bei innerlicher und äusserlicher Hitze, dunkelrotem Gesicht und roten Augen, Lichtscheu, der Kopf ist heiss, rot, klopfend, überempfindlich, feuchte schweissige Haut, kalte Extremitäten, Durst/durstlos bei trockenem Mund, Wärmeverlangen bis zum Hals, der Kopf muss kühl und unberührt bleiben, hohes Fieber, die Kinder können eigensinnig sein, mit dem Versuch, aus dem Bett zu entfliehen.

Mercurius C30

Bei Frostschauder, die mit Hitze abwechseln, heftigem Durst, bisweilen mit Widerwille gegen Getränke, Schwindel beim Aufrichten, stechende und drückende Kopfschmerzen, feuchte und mit weissem oder gelblichem Überzug belegte Zunge, Speichelfluss vermehrt, teils nachts während des Schlafes (feuchter Fleck auf dem Kopfkissen), Zahneindrücke auf dem Zungenrand.

Bryonia C30

Allmähliche Entwicklung der Krankheit, starke Hitze oder Frostschauder mit Zähneklappern, auffallend ist die grosse allgemeine Schwäche mit Schläfrigkeit, Schwindel beim Aufrichten, schier unauslöschlicher Durst ist möglich, rissige Lippen, Verstopfungsneigung, Verschlimmerungen durch die geringste Bewegung.

Gelsemium C30 *Typisch: Verschlimmerung am Vormittag, nach Besserung nochmaliger Rückfall!*

Allmählicher Krankheitsbeginn mit Benommenheit, der Patient ist auffallend schläfrig-dösig, matt, schwach, lähmig: mit „Knien aus Wattebausch“, durstlos, Verlangen nach Kühle und frischer Luft.

Eupatorium perfoliatum C30

Frost den Rücken hoch, Durst oder Übelkeit, dann starker Schüttelfrost, Influenza, heftig wehtuende Knochenschmerzen, Erbrechen, gelb belegte Zunge, gelbe Augen, gelbes Erbrechen, empfindliche Haarspitzen, Verlangen nach Eiskaltem, muss sich beim Husten den Brustkorb halten, Verschlimmerung periodisch morgens 7-9 Uhr.

• Der Fieberkrampf

Allgemeines

Dieser tritt bei ca. 5 % der Kinder zwischen dem 2. - 7. Lebensjahr auf. Die meisten Eltern erleben ihn so dramatisch, dass sie glauben, ihr Kind sterbe. Dementsprechend packen sie meistens ihr Kind und fahren in den nächsten Notfall.

- **Zum Glück sind über 99 % aller Fieberkrämpfe harmlos!**

Sie dürfen stattfinden, obschon sie scheckeregend aussehen! Der Notarzt ist in diesen über 99% überflüssig, Ruhe bewahren und Besonnenheit sind angesagt. Bleibende Schäden sind nicht zu erwarten, auch wenn der Fieberkrampf mehr als einmal auftreten sollte.

Ablauf des unbedenklichen Fieberkrampfes (> 99%)

- Der typische Fieberkrampf beginnt während des Fieberanstiegs, wenn die Körpertemperatur gerade 38 Grad erreicht hat.
- Das eher blasse Kind zeigt Zuckungen einzelner Muskel, dann kommt es zu einem
- rhythmischen Rucken der Extremitäten (*klonische Phase*). Diese geht über in eine
- Krampfstarre (*tonische Phase*)
- Diese klonisch-tonische Phase kann 1 - 5 - 15 Minuten andauern.
- Anschliessend kommt der Übergang in eine schlaffe Phase. Das Kind ist wieder ansprechbar, anfangs zögerlich und ist sehr müde. Dieses letzte Stadium dauert eine halbe Stunde oder länger.

Hinweise und erforderliche Hilfestellungen durch die Eltern

- Ruhe bewahren, tief durchatmen
- Bringen Sie Ihr Kind in Seitenlage
- Achten Sie darauf, dass Speichel und Erbrochenes abfliessen können, damit nichts in die Lunge kommt
- Klemmen Sie einen Waschlappen oder ein Taschentuch zwischen die Zähne, um einen Zungenbiss zu verhindern. (Diese Massnahme ist bei einem epileptischen Anfall wichtig)
- **Beim nächsten akuten Fieber haben fieberunterdrückende Massnahmen zu unterbleiben, Fiebersenkungen sind nicht nötig!**
- **Charakteristisch sind Fieberkrämpfe nach Lebendvirusimpfungen wie MMR (Masern, Mumps, Röteln). Es ist bekannt, dass diese drei Viren bevorzugt in die Zellkerne des Zentralnervensystems eindringen.**
- Überängstliche Eltern können sich zur Beruhigung vorsorglich ein Notfallmedikament, das über den After angewendet wird, verschreiben lassen. Aber bitte lassen Sie sich Zeit, bis zur Verabreichung!
- Fieberkrämpfe kommen bei ungeimpften als auch bei geimpften Kindern vor.

Besonderheiten des abnormen und bedenklichen Fieberkrampfes (< 1%)

- Die klonisch-tonische Phase des atypische Fieberkrampfs dauert über 10 Minuten an
- Der Krampf ist zu asymmetrisch oder einseitig
- öfter wiederkehrend am gleichen Tag
- während eines länger anhaltenden hohen Fiebers entstanden
- nach dem 8. Lebensjahr aufgetreten
- Zungenbiss, Einnässen oder Einkoten sind möglich!

Im Anschluss an einen abnormen Ablauf ist eine umfassende medizinische Diagnostik nötig!

Homöopathische Arzneien für den spontanen, unbedenklichen Fieberkrampf

Durch die Gabe einer homöopathischen Arznei werden die Immunisierung und Stabilisierung des fiebernden Kindes unterstützt. Auf diese Art kann auch die Zeit nach dem ersten Fieberkrampf genutzt werden. Die allgemeine Instabilität des Zentralnervensystems ist natürlicherweise mit dem 8. Lebensjahr überwunden.

- **Nux-vomica C30**

Für die frühe Fieberphase mit Frost, sobald Muskelzuckungen auftreten.

- **Cuprum metallicum C30**

Wenn die klonisch-tonischen Krämpfe beginnen

- **Helleborus niger C30**

Für die Phase, in der Sie das Kind ansprechen und es verzögert reagiert (schlafte Phase)

Anwendung

- Geben Sie 2-3 Globuli auf die Zunge des Kindes.
- Lösen Sie weitere 5 Globuli in einem halben Glas/Becher Wasser auf und verrühren Sie die Lösung.
- Befördern Sie davon wiederholt, z.B. alle 15-30 Sekunden, etwas in den Mund des Kindes.
- Vor jeder weiteren Gabe, den restlichen Becherinhalt 10-15 mal kräftig rühren.
- Es reicht, wenn Sie Ihren Finger in die Lösung eintauchen und in den Mund des Kindes führen.

Ein Fieberkrampf ist (fast) immer harmlos und ohne Folgen für das Kind. Er darf vorkommen, Fiebersenkung ist unnötig und soll unterbleiben.

• Austrocknung - Dehydratation - Exsikkose (21)

Allgemeines

Mit *Dehydratation* (aus lateinisch de- = von – weg und Hydration: altgriechisch ὕδωρ hydor, deutsch ‚Wasser‘) bezeichnet man allgemein einen unphysiologisch niedrigen Wassergehalt des Organismus, der in der Regel mit einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit des Betroffenen und ungünstigen klinischen Folgen verbunden ist.

Unter *Dehydrationsprophylaxe* versteht man alle medizinischen und pflegerischen Maßnahmen, die zur Vermeidung eines Flüssigkeitsdefizits dienen.

Als *Exsikkose* (lat. ex „aus“ und siccus „trocken“), früher auch Durstkrankheit genannt, wird in der Medizin die Austrocknung durch Abnahme des Körperwassers bezeichnet. Sie ist die Folge einer (starken) Dehydratation. Die beiden Begriffe werden hier vollständig synonym verwendet.

Mit anhaltender und fortschreitender Dehydrierung kann es zu stärkeren Einschränkungen kommen. Häufige Folgen können Muskelkrämpfe, Verstopfung und Übelkeit sowie Kreislaufprobleme sein. In sehr drastischen Fällen kann es zu Nierenversagen, Bewusstlosigkeit und Tod kommen.

Im Zweifel lieber sofort zum Kinderarzt/Hausarzt!

Mögliche Gründe einer Dehydrierung im Zusammenhang mit Erkältung und Grippe

- Erhöhter Flüssigkeitsverlust infolge Durchfall, Erbrechen, vermehrtem Schwitzen oder Harnen
- Mangelnde Zufuhr von Wasser, Durstlosigkeit
- Fieber, Entzündungen

Was sind die typischen Anzeichen einer Dehydratation beim Baby?

Bei Ihrem Baby erkennen Sie die Austrocknung an folgenden Zeichen:

- vermehrte Schläfrigkeit, (auffallende) Ruhe, Apathie
- kaum Urinproduktion bzw. trockenere Windeln
- trockene Lippen und Mundhöhle
- Trinkverweigerung
- tief liegende Augen
- langsamer, apathischer Lidschlag
- eingefallene Fontanelle (an der Schädeldecke)
- Unruhe bis Lethargie
- Hautfalte am Bauch verstreicht langsam (zum Prüfen: Haut mit Daumen und Zeigefinger fassen und etwas in die Höhe ziehen)

Was sind die Anzeichen einer Austrocknung bei Kindern / Erwachsenen?

Frühzeichen

- Schläppheit, aber nicht teilnahmslos
- Trockenheit von Lippen, Zunge, Mundschleimhaut
- dunkler Urin, Windeln aber noch feucht (Wasserlassen noch mindestens alle 6 Stunden)

Spätzeichen

- Weinen ohne Tränen(Flüssigkeit)
- kaum Urinproduktion:
 - Die Windel des Säuglings ist länger als 8 Stunden trocken
 - Das Kleinkind / der Erwachsene geht länger als 12 Stunden nicht auf die Toilette
- eingefallene Augen
- umrändete Augen mit seltenem Lidschlag (zu wenig Tränenflüssigkeit)
- blass-graue Haut
- Atmung tief durch den Mund
- Schwäche, Kreislaufinstabilität
- Kopfschmerzen, Benommenheit, Desorientierung
- zunehmende Schläfrigkeit und Teilnahmslosigkeit
- langsames Verstreichen oder Stehenbleiben einer mit dem Finger am Bauch abgehobenen Hautfalte

Wenn Sie eines der Spätzeichen bemerken, sollten Sie möglichst umgehend zum Arzt oder ins Krankenhaus!

Wie schnell kann ein Kind bei Durchfall austrocknen?

Hat eines der eigenen Kinder eine Durchfallerkrankung richtet sich meist die Sorge auf eventuell begleitende Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Übelkeit und der Frage, was soll ich meinem Kind nun zu essen geben.

Es können durchaus 1-2 Fastentage eingelegt werden, bei starkem Hungergefühl verabreicht man Gemüsebouillon mit Knäckebrot oder Zwieback.

Die weit aus grössere Gefahr ist mit dem damit einhergehende Flüssigkeitsverlust verbunden. Denn bei einem Durchfall geht nicht nur ein erheblicher Teil des Getrunkenen verloren, sondern es wird auch noch aktiv Wasser aus der Darmschleimhaut abgesondert.

Deshalb kann bei heftigen Durchfällen schon nach einem Tag eine gefährliche Austrocknung entstehen. Vor allem dann, wenn noch Fieber oder Erbrechen hinzukommen oder es mit dem Trinken so gar nicht gut funktionieren will. Kinder und ältere Menschen neigen eher zur Austrocknung.

Vorbeugung der Austrocknung bei Durchfall / Fieber

- Die erste und wichtigste Massnahme lautet deshalb: trinken ... trinken ... trinken
 - Mischung aus Linden- und Holunderblütentee bei Fieber
 - bei Durchfall eignet sich gut: gesüsster Schwarztee mit etwas Muskatnusspulver
 - ferner: entzündungshemmender Brombeerblätterttee, bzw.
 - darmberuhigender Fenchelsamentee
 - stilles Wasser
 - **Colagetränk und Salzstangen sind ungeeignet, da sie den Kaliumverlust verstärken können**
 - Anserinetee (Gänsefingerkraut) wirkt hauptsächlich zusammenziehend (adstringierend) und hat ausserdem eine schmerzstillende sowie stopfende Wirkung

Erhaltung des Elektrolythaushaltes

Bei länger anhaltendem Durchfall ist es wichtig, einem Verlust von Elektrolyten vorzubeugen. Hierzu folgendes Rezept:

Orale Rehydrationslösung (nach WHO)

Auf 1 Liter abgekochtes Wasser:

- 1 Teelöffel Tafelsalz (= 3.5 g NaCl)
- 1 Teelöffel Backpulver (= 2.5 g NaHCO₂) oder Natron (Kaisernatron)
- 1 Tasse Orangensaft (= 1.5 g KCl) oder 2 Bananen
- 4 Esslöffel Rohrzucker (= 20 g Glucose)

Die Lösung kontinuierlich löffelweise verabreichen!

• Regeln für die Einnahme und Aufbewahrung homöopathischer Arzneien

Die Arzneien sind als Globuli oder Tropfen erhältlich. In Taschen-, Reise- und Hausapotheken befinden sich in der Regel Globuli. Wenn nicht anders angegeben, verwenden wir die Potenz C30, trocken unter die Zunge.

1. Als wichtigste Regeln gelten:

- In der Klassischen Homöopathie werden Einzelmittel und keine Mischungen verschiedener Mittel, gegeben.
- Die richtige Arznei zeigt eine deutliche Besserung des Zustandes; körperlich, geistig sowie im Gemütszustand.
- Tritt eine Besserung ein, darf das Mittel nicht wiederholt werden.
- Sollte sich der Zustand nach anfänglicher Besserung verschlechtern, ist die Arznei zu wiederholen.
- Es können mehrere Wiederholungen in Zeitabständen von einer Minute bis zu drei Stunden notwendig werden.
- Je akuter, bedrohender der Zustand ist, in desto kürzeren Abständen muss die Arznei wiederholt werden und auch rascher die Besserung eintreten.
- Jede Wiederholung des Mittels muss eine Besserung bringen, tut sie es nicht, darf das Mittel nicht weiter gegeben werden.
- Zeigt die Arznei keine Besserung, ist sie nicht passend. Der krankhafte Zustand hat Oberhand. Überprüfen Sie den Zustand neu und suchen Sie das dem Zustand ähnlichste Mittel.
- In Situationen, in denen die Lebensbedrohung nicht so gross ist, haben Sie mehr Zeit, denn die Arznei muss erfahrungsgemäss nicht so engmaschig und oft wiederholt werden. Man kann dann die erste Gabe auch länger wirken lassen, um zu sehen, ob sie passend ist.
- Je ungefährlicher die Situation ist, um so mehr Zeit benötigt der Körper, das Befinden zu verändern.
- Bei der homöopathischen Einnahme genügt der Kontakt der Arznei mit der Mundschleimhaut.

2. Aufbewahrung der Arzneimittel:

Durch folgende Umstände kann die Wirkung der Arzneien beeinträchtigt werden:

- Temperaturen über der Raumtemperatur sowie im Kühlschrank
- direkte Sonnenbestrahlung
- Magnetfelder, Mobilfunkstrahlung in unmittelbarer Nähe, je grösser die Distanz um so besser
- kampferhaltige Produkte wie Erkältungssalben (z.B. Vicks), Mottenkugeln
- stark riechende Stoffe wie Parfums, Seifen
- Unter Berücksichtigung dieser Punkte sind Homöopathika unbegrenzt haltbar.
- **Die Einnahme intensiver Gewürze, Pfefferminz-, Melissentee, Kaffee können unter Umständen die Wirkung der Arzneien hemmen bzw. beeinträchtigen.**

• Vorsorge durch Impfung? - Empfehlungen zu diesem Thema:

- Was das Dafür und Dagegen betrifft, glauben Sie bitte niemandem! Weder mir, noch den Medien, noch Ihren Ärzten, noch Ihrem Haustier.
- Um eigenverantwortlich und selbstbestimmt eine Entscheidung treffen zu können, ist es notwendig, vom Glaubenden zum Informierten zu konvertieren. Dazu müssen Sie anfangen, sich Schritt für Schritt selber zu informieren. Nur so können Sie sich eine eigene Meinung bilden. Ein universitärer Abschluss ist dafür nicht Voraussetzung. Es geht um eine Plausibilitätsprüfung, die mit dem gesunden Hausverstand zu machen ist. Das Internet bietet viele Angebote. Sehen Sie sich auch die Beipackzettel der Impfungen genau an sowie die Websites der Pharmafirmen und Selbsthilfegruppen.
- Egal in welche Richtung Sie sich entscheiden, die Verantwortung für die Folgen bleibt in jedem Fall an Ihnen haften. Sowohl im Krankheitsfalle als auch bei „Impfkomplikationen“.
- Impfungen können teilweise verhindern, dass aus im Nebeneffekt auftretenden Gründen gewisse Krankheiten zeitlich begrenzt nicht auftreten. Meiner persönlichen Ansicht und Erfahrung nach, überwiegen die lebenslang ungünstigen Folgen auf die Grundgesundheit den Nutzen.
- Verglichen mit den meisten anderen pharmazeutischen Medikamenten darf festgestellt werden, dass bisherige Impfstoffe, trotz der langen Entwicklungszeiten und Studien, die am schlechtesten geprüften Medikamente überhaupt sind. Deren Verabreichung gleicht einem blinden Schuss in die Finsternis.
- Was die derzeit in aller Regierungsmunde sich befindenden Covid-19-Impfungen angeht: Deren teleskopische Entwicklung erfolgte in weniger als einem Jahr. Nun werden im sich überbietenden Eiltempo, im sogenannten rollenden Verfahren, Anträge um Zulassung bei den Heilmittelbehörden gestellt. Es handelt sich um neue Impftechniken, die zum Teil auch ins Erbgut eingreifen und Nanopartikel enthalten sollen. Aufgrund der damit verbundenen, noch nie da gewesenen Unsicherheiten und Risiken stellen sich weitere bedeutungsvolle Fragen.

- Ich denke, dass dieses Thema uns alle angeht und umtreibt. In meiner persönlichen Recherche bin ich auf dieses Video von Clemens Arvay gestossen: <https://youtu.be/Sqt3LZy0lyk>
Um sich einen guten Überblick über die Situation der aktuellsten Impfungen zu verschaffen, kann ich dieses Video sehr empfehlen.

• Die Entstehung der Angst aus dem medialen und politischen Umfeld

Generell kommt es drauf an, in welchem Kontext Informationen weitergegeben werden und welche Bedeutung Ihnen beigemessen wird. Darauf macht auch Prof. Dr. Hartmut Schröder, Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation an der Viadrina in Frankfurt/Oder, aufmerksam.

Im Gegensatz zu einem Plazebo, das helfen kann, obwohl keinerlei Wirkstoffe darin enthalten sind, spricht man vom *Nocebo*, wenn Medikamente zu Nebenwirkungen führen – und das alleine durch die Erwartung.

Schröder fasst den Begriff Nocebo jedoch noch weiter und meint damit alle „Reize, die dem Patienten bzw. dem Menschen Schaden zufügen können, ohne dass dies „intendiert ist“. In einem Vortrag im Rahmen des Kongresses "Psychoneuroimmunologie im Lauf des Lebens" im September 2018 in Innsbruck erklärte er, dass diese Reize vom Arzt oder Therapeuten kommen können, aber auch aus dem Umfeld der Patienten, aus den Medien oder vom Patienten selbst. Das heißt, dass eine negative Erwartungshaltung zu vermehrten Nebenwirkungen oder einer verminderten Wirkung führen kann. Dies geschieht gemäss Schröder zum großen Teil durch die Kommunikation.

Der Nocebo-Effekt bezeichnet dabei keine Einbildung von Symptomen – sie sind tatsächlich vorhanden. Erklärbar ist dies unter anderem dadurch, dass Ängste sowohl Herz- und Kreislauffunktion, aber auch das Immunsystem beeinträchtigen. So werden biochemische Prozesse initiiert, die reale physiologische Veränderungen in Gang setzen.

Dies bestätigt auch eine Studie, die im Jahr 2003 im „European Heart Journal“ veröffentlicht wurde. Dafür wurden männlichen Patienten Betablocker verordnet. Während ein Teil der Männer gar nicht darüber informiert wurde, dass sie einen Betablocker erhielten, wurde einer zweiten Gruppe gesagt, dass sie das Medikament einnahmen und eine dritte Gruppe erhielt zusätzlich die Information, dass Betablocker als gelegentliche Nebenwirkung zu Erektionsstörungen führen können.

Nach drei Monaten berichteten über 30 Prozent der dritten Gruppe über erektile Dysfunktion, aber nur rund 15 Prozent in der zweiten und etwa drei Prozent in der ersten Gruppe. Selbst wenn man die Möglichkeit in Betracht zieht, dass die Männer nach der gezielten Aufklärung über die Nebenwirkung sich auch eher trauten, darüber zu berichten, sind die Zahlen doch so eindeutig, dass hier tatsächlich von einer direkten physiologischen Wirkung der Informationen ausgegangen werden kann.

Daher sind derzeit, wenn es um Informationen seitens der Politiker und Medien geht, Feingefühl und Empathie angesagt. Aber gerade das Gegenteil ist der Fall. Es wird überwiegend Angst und Verunsicherung verbreitet. Wir erleben einen oberflächlichen Sensationsjournalismus. Als Folge davon meldete beispielhaft die Gratiszeitung 20Min am 03.12.20, dass wegen Corona die auf Kinder und Jugendliche spezialisierte psychiatrische Klinik Baselland am Anschlag ist und kaum noch Kinder unterbringen kann, die behandelt werden müssten. (18) Dies ist weltweit kein Einzelfall.

• Möglichkeiten, der Angst sinnvoll zu begegnen

„Bei all der Unruhe und dem, was in der Welt gerade überall geschieht, ist es besonders wichtig, dass wir darauf achten, dass es uns jetzt und in den kommenden Monaten innerlich und äusserlich möglichst gut geht. Nur so können wir die Zuversicht und das Vertrauen bewahren, dass am Ende alles gut sein wird.“

Diese Worte stehen auf der Umschlagklappe eines jüngst erschienen Büchleins von Christina von Dreien, einer jungen Schweizer Impulsgeberin. Ein kleines Buch, das Mut macht. Und Mut ist ja bekanntlich das Gegenteil von Angst! Also, auf was warten wir noch?

<http://www.govinda.ch/govinda-sortiment/neuerscheinungen/am-ende-ist-alles-gut.html>

„Tun Sie in Ihrem Leben das, was Ihr Herz zum Singen bringt!“

Dies wünscht Ihnen von ganzem Herzen.

Heinz Zlabinger

Inspiration / Quellenhinweise:

1. Fang, Lei, George Karakiulakis, and Michael Roth. 2020. "Are Patients with Hypertension and Diabetes Mellitus at Increased Risk for COVID-19 Infection?" *The Lancet. Respiratory Medicine* 2600 (20): 30116. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116-8](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116-8).
2. Teymoori-Rad, Majid, Fazel Shokri, Vahid Salimi, and Sayed Mahdi Marashi. 2019. "The Interplay between Vitamin D and Viral Infections." *Reviews in Medical Virology* 29 (2): 1–16. <https://doi.org/10.1002/rmv.2032>
3. <https://www.vitamindservice.de>
4. <https://dr-freese.com/>
5. C.L. Greiller, A.R. Martineau. Modulation of the immune response to respiratory viruses by Vitamin D. *Nutrients* 2015, 7(6), 4240–4270. <https://doi.org/10.3390/nu7064240>
6. R. von Helden. Coronavirus - Abwehr mit Vitamin D? 13.02.2020, https://www.youtube.com/watch?v=XFEtsqF_eoU&feature=youtu.be
7. E. Hazrati, B. Galen, W. Lu, W. Wang, Y. Ouyang, et al. Human α - and β -Defensins Block Multiple Steps in Herpes Simplex Virus Infection. *J Immunol* December 15, 2006, 177 (12) 8658-8666; DOI: <https://doi.org/10.4049/jimmunol.177.12.8658>
8. „biovis' Diagnostik MVZ GmbH, Limburg, „SARS-CoV-2 / COVID-19 Teil 2“, www.biovis-diagnostik.de
9. Prof. Dr. med. Jörg Spitz: „Vitamin-D-Mangel“, Verlagshaus der Ärzte, 1. Auflage 2018
10. U. Gröber: „Corona, Influenza & Co“, Akademie für Mikronährstoffmedizin, www.vitaminspur.de
11. Dr. Wild und Co AG informiert: „Vitamin D: Neue BAG Empfehlung“, 2012
12. M. Maares, H. Haase. Zinc and immunity: an essential interrelation. *Arch Biochem Biophys.* 2016; 611:58-65. <https://doi.org/10.1016/j.abb.2016.03.022>
13. <https://hallespektrum.de/nachrichten/natur-und-gesundheit/corona-viren-und-immunsystem-teil-13-omega-3-fettsaeuren/372570/>
14. www.swissmedicalplus.ch
15. Graf, Friedrich P.: Nicht impfen - was dann?; Sprangrade, Ascheberg, 4. Auflage 2008
16. Erfahrungen in eigener Homöopathischer Praxis und als Vater
17. <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/nocebo-effekt-warum-er-wirkt-und-was-das-fuer-die-medizin-bedeutet-13128/>
18. <https://www.20min.ch/story/alle-kliniken-sind-ueberfuellt-sagt-chefaerztin-der-kinderpsychiatrie-220184396329>
19. <http://www.govinda.ch/govinda-sortiment/neuerscheinungen/am-ende-ist-alles-gut.html>
20. Graphiken: Entwicklung der Pandemie in der Schweiz, verglichen mit früheren Grippe-Jahren: <https://swprs.org/die-schweiz-im-corona-winter/>
21. <https://www.amboss.com/de/wissen/Dehydratation> / <https://www.navigator-medizin.de>

Glossar:

I.E.: internationale Einheiten
ug: Mikrogramm

Der Autor

Heinz Zlabinger, Heilpraktiker

Die Chronologie verschiedener Stationen des Lebens führte den gebürtigen Wiener nach Abschluss eines Ingenieurstudiums in die Schweiz und nach Urnäsch, wo er seit mehr als 25 Jahren eine Naturheilkundepraxis mit kantonaler Berufsausübungsbewilligung führt.

Aufgrund seines Erstberufes ist ihm wissenschaftliches Denken und Handeln vertraut. Gegenüber der etablierten Medizin versteht er sich als tolerant und nicht dogmatisch, solange sie ihre Grenzen beachtet. Die letzten zehn Jahre der in Klassischer Homöopathie ausgerichteten Praxis erfolgte ergänzend eine Ausrichtung in Mitochondrienmedizin sowie ganzheitlicher Schmerztherapie.