

## ▷ Grippaler Infekt

**Im Gegensatz zur echten Virusgrippe, die mit hohem Fieber über mehrere Tage, Gliederschmerzen und starkem Krankheitsgefühl einhergeht, handelt es sich beim so genannten grippalen Infekt um die für die kalte Jahreszeit so typische „Erkältungskrankheit“.**

Oft tritt diese Erkrankung auf, nachdem wir übermäßig der Kälte ausgesetzt waren oder nach körperlicher Anstrengung zu kalt bekommen haben. Daher der Name „Erkältung“ oder „Verkühlung“.

Die Symptome sind der bekannte Schnupfen, also rinne-nde Nase, Niesen, oft Kopfschmerzen. Wenn der Infekt weiter „nach unten rutscht“, kommt es zu Halsweh und/oder Husten – eben eine klassische Infektion der Atemwege.

Die Ursache hierfür ist oft vielfältig. So kann oben erwähnte „Verkühlung“ zu einer Abwehrschwäche des Immunsystems führen, die allgegenwärtigen Krankheitserregern die Chance gibt, unseren Organismus zu schädigen. Auch chronischer Stress, körperliche und/oder psychische Überanstrengung, zu wenig oder schlechter Schlaf, einseitige Ernährung, Missbrauch von Genussmitteln können ein Ungleichgewicht in unserem Energiehaushalt auslösen und uns „krank machen“.

Besonders im Winter trägt die trockene und feinstaubbelastete Luft oft zur Reizung der Atemwege bei, Entzündungen der Schleimhäute der Atmungsorgane sind die Folge.

Schutz vor einem grippalen Infekt können leichtes Ausdauertraining, Wechselduschen (nach dem Duschen kalt abbrausen – so wie man es verträgt) sowie angepasste Bewegung im Freien bieten. Angepasst heißt, man sollte noch durch die Nase atmen können.

Bei Kindern finden solche Infekte öfters statt, da das Immunsystem noch lernen muss, mit Krankheitserregern

umzugehen. Hier müssen wir besonders behutsam mit der Behandlung umgehen, da der kindliche Organismus noch viel zarter und sensibler auf äußere Einflüsse reagiert.

Insgesamt sollte man der Krankheit die Zeit lassen, die sie braucht, um uns wieder gesund zu machen. Gewalt-same Unterdrückung ist nicht ratsam, da wir hier unserem körpereigenen Immunsystem keinen guten Dienst erweisen. Ein grippaler Infekt, mit Hausmitteln behandelt, braucht normalerweise keine zusätzlichen Medikamente.

### **Bei Halsweh**

Gurgeln mit Salzwasser: eine Messerspitze Salz auf ein Glas warmes Wasser, mehrmals täglich, wirkt desinfizierend und schmerzlindernd.

### **Bei Husten**

Inhalieren mit Salzwasser vermischt mit Hustentee: 2-3 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser zusammen mit einem Teebeutel aufkochen und den Dampf inhalieren, mehrmals täglich.

### **Auch der Schnupfen**

lässt sich mit Salzsprays aus der Apotheke sehr gut behandeln. Homöopathisch hat sich Pulsatilla bei Schnupfen, Ohrenweh und/oder lockerem Husten sehr bewährt (z.B. D12, 2×2 Globuli täglich).

In hartnäckigen Fällen, besonders bei Kindern, sollte der Arzt aufgesucht werden. Gezielte homöopathische Behandlung und eventuell Stimulation von bestimmten Akupunkturpunkten mit dem weichen Laser führen meist schnell zur Genesung.

Genießen Sie die „stille“ Jahreszeit – wenn Sie richtig damit umgehen, brauchen Sie keine Angst vor grippalen Infekten zu haben!

Alles Gute!  
Ihr Dr. Klaus Trenkwalder