VIREN, BAKTERIEN UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN



Herbst 2018

Dr. Barbara Schmid

Inhaltsverzeichnis

Viren, Bakterien und Komplementärmedizin 2

Stärkung der Immunabwehr 2

Allgemeine Massnahmen zur Stärkung der Immunabwehr 2

Grippemittel 2

Allgemeines 2
Phytotherapeutika = Pflanzenmittel 3

AIONA Heilerde 3
Angelika = Engelswurz (3) 3
Angosan (4) 3
Kamille (3) 4
Föhrenknospen (3) 4
Germanium und Lapacho (3) 4
Hamamelis (3) 4
Pelargonium (4,3) 4
Räuberessig 4
Salbei 6
Homöopathische Mittel (2) 6

Arnika 6
Aconit = Sturmhut, Rittersporn 6
Arsenicum alba 6
Belladonna 6
Bryonia alba 7
Chamomilla 7
Lycopodium 7
Nux vomica = Brechnuss 7
Sulfur acidum 7
Bachblüten 7

Rescue 7
Centaury 7
Gentian 7
Pine 7
Bezugsquellen 8

Viren, Bakterien und Komplementärmedizin

Stärkung der Immunabwehr

Vor allem bei Viren, chronischen Erkrankungen und psychischen Störungen hat die normale Medizin wenig oder nur sehr invasive, mit starken Nebenwirkungen behaftete wirkende Mittel.
Im Denken der Komplementärmedizin ist die Idee der Stärkung des ganzen Menschen grundlegend, deshalb wurde seit dem Altertum immer wieder theoretisch und praktisch in diese Richtung geforscht. Einige dieser Resultate, Phytotherapeutika, Hygienemassnahmen etc werden heute von der Normalmedizin bestätigt und erklärt.
Ich fordere mit den unten stehenden Vorschlägen explizit niemanden dazu auf, auf Ärzte oder Apotheken zu verzichten. Aber man kann ja auch mal was anderes probieren.

Allgemeine Massnahmen zur Stärkung der Immunabwehr

- Genügend Schlaf: im Schlaf regeneriert sich das Immunsystem - dies ist die wirksamste Methode zur Stärkung des Immunsystems. Die Umkehr gilt natürlich auch, gestörter Schlaf führt zu Schwächung des Immunsystems
- Umgang mit Angst und Panik: Stress, der mit Hilflosigkeit gekoppelt ist schwächt das Immunsystem. Gerade diese heisse Kombination wird durch die Medien seit Jahren benutzt - warum ist mir nicht klar. Sich da aktiv auszuklinken ohne den Kopf in den Sand zu stecken ist hohe Kunst , sehr notwendig und möglich.
  Eine Möglichkeit besteht darin sich meditativ mit Licht einzuhüllen, die Lichtmeditation mit einer Kerze regelmässig anzuwenden oder sogar real eine Lichtlampe zu benützen.
- Ernährung: dreimal täglich warm Essen und Junk Food, Glutamat (Geschmacksverstärker) meiden. Bei Husten lohnt es sich einige Tage keine verschleimenden Nahrungsmittel = Milchprodukte zu sich zu nehmen.
- Nierengurt tragen, schützt auch im Sommer die Lebensenergie (Nieren - Chi)
- Möglichst Elektrosmog meiden: Handy abstellen, WLan ausschalten und Schnurlostelefon ausstecken nachts - so kann der Körper wenigstens nachts seine eigenen eletromagnetischen Felder ungestört leben.
- Gute Hygiene: im Zweifelsfall keine Umarmung (sondern: „geküsst sei deine Seele“), Hände waschen nach Berührung, eigenes Geschirr benutzen, den Nuggi vom Boden nicht abschlecken bevor frau ihn dem Baby wieder in den Mund steckt, Hand vor den Mund bei Husten und Niesen - diese Hand dann aber nicht zur Begrüssung brauchen. Im Alltag haben sich die meisten Menschen unhygienische Zeitersparnisse angewöhnt, die die Übertragung von Kleinlebewesen fördern. In Indien berühren sich die Leute nicht zur Begrüssung und für die persönliche Hygiene wird nicht die gleiche Hand wie zum Essen benutzt.

Grippemittel

Allgemeines

Die folgenden Mittel sprechen verschiedenen Seinsebenen des Menschen an. Sie sind weder eine vollständige Liste, noch möchte ich sie mit Heilsversprechungen verknüpfen.

Sie haben sich in meiner Erfahrung bewährt, auch in schwierigen Fällen. Ich habe keine Aktien bei den unten erwähnten Firmen noch bin ich sonst irgendwie involviert mit ihnen.
Verträglichkeit:
Man kann gut ein Phytotherapeutikum und Homöopathie zeitlich parallel geben, Homöopathie und Bachblüten hingegen kann sich beissen, da ist ein guter Grund und Indikation notwendig.
Phytotherapeutika gehen gut mit Bachblüten.

Phytotherapeutika = Pflanzenmittel

Generell kann man sagen, dass die Dosierungsanweisungen bei Phytotherapeutika oft höher angegeben werden als notwendig. Die Dosis ist gewichtsabhängig, dies ist besonders bei Kindern zu beachten und bei Erwachsenen, wenn sie auf alles empfindlich reagieren.
Durch Pflanzenmittel spricht man vorwiegend die psychosomatische Ebene an, Phytotherapeutika können auf ähnliche Weise wie Mittel der normalen Medizin verschrieben werden, nämlich gegen eine Krankheit (Ausnahme traditionell chinesische Medizin und Ayurveda).
Ich empfehle die unten stehenden Mittel nicht länger als zwei Wochen auf´s Mal und flexibel einzunehmen, das heisst die Dosis anpassen oder aufhören falls unerwünschte Wirkungen auftreten.

AIONA Heilerde

Heilerde mit der bei starken Halsbeschwerden Öl oder Wasser - Wickel gemacht werden können. AIONA kann auch eingenommen werden, das aber am Morgen, da es weckt: bei Müdigkeit, Beschwerden nach einer Infektion.

Angelika = Engelswurz (3)

Wirkung auf Lunge und Magendarmtrakt, hilft bei Gliederschmerzen. WIe der Name besagt hat sie auch eine zentrierende schützende Wirkung. Kann prophylaktisch und therapeutisch als Essenz (zB Bäder) oder als Kapseln eingenommen werden

Angosan (4)

Meerretich und Kapuzinerkresse. Heizt an, „verbrennt“ quasi das Krankheitsmuster. Kann prophylaktisch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung genommen werden. Das Mittel in in Tablettenform, finden Sie auch hier die richtige Dosierung für sich selbst. Bei zu langer Einnahme treten Magenbeschwerden auf, dann sollten Sie damit aufhören.

Artemisia afra

Im Vergleich zu Artemisia anamed hat Artemisia afra ein breiteres therapeutisches Spektrum. Sie unterstützt vor allem die Leber und den Verdauungskanal. Annamed wirkt vorwiegend immunstärkend und antihumoral.

Herstellung: 1: 10 Verdünnung mit 50 - 60% Alkohol, 2 - 3 Wochen stehen lassen
(mit den abgesiebten Kräutern kann man danach ein Vollbad machen)

Einnehmen: 5 Tr./Tag

Infekt: 3 x 3 - 5 Tr.
Maculadegeneration: 5 Tr. pro Tag
dazu evtl. Life Plus eye formula
Warme Auflagen und Nackenmassage

Inhalation: ca 1 gr Aufkochen 1 Liter , 10 Minuten lang

Körperwaschung: 1 EL Aufkochen in 2 Liter Wasser, damit Waschen (evtl. mit Lavendel). Stark immunstimulierend.

Tee: 10 Tage lang Maximum, 1 EL auf 1 Liter, dies über den Tag verteilt trinken. Stimuliert Darm und Leber.

Parasiten: 1 gr pro 10 Kilo Körpergewicht als Tee, 4 Tage lang, nicht höher als 8 gr pro Tag (Chinesen gehen bis 30 gr./Tag)

1 Tl = 1.5 gr

Auf 1 Liter Tinktur 100 gr. Galaktose zugeben

Kamille (3)

Bei Magendarmbeschwerden, Gereiztheit auf körperlicher und psychischer Ebene, auch prophylaktisch. Als Tee oder Kapseln anzuwenden. Wirkt desinfizierend, krampflösend, schmerzstillend. Hilft bei Gleigewichtsstörungen zusammen mit Angelika

Föhrenknospen (3)

Als Honig, Tee und zum Räuchern. Hustenlösend, tut der Lunge wohl.

Germanium und Lapacho (3)

Immunstimulierend, unterstützt speziell Schleimhäute. Therapeutisch und als Prophylaxe. Kann auch kurmässig genommen werden.

Hamamelis (3)

Fördert die Durchblutung, hebt Staus im Körper auf. Nach einer Infektion zur Erholung.

Pelargonium (4,3)

Ein Geranium Busch aus Afrika, mit dem ein Medizinmann einen Missionar von Tuberkulose heilte. Es ist angezeigt bei Husten oder auch Schwächezustand nach einer Grippe oder Lungenentzündung. Es kann auch vorbeugend genommen werden, m.E. maximal zwei Wochen. Als Nebenwirkung ist Durchfall möglich. Falls Leberbeschwerden auftreten absetzen oder die Dosis verringern.
Einnahme in Tropfenform: Spagyros (2 - 3 x 1-3 Tropfen) oder in jeder Apotheke erhältlich, da nimmt man bis 3 x 20 Tropfen. Pelargonium wächst auch bei uns im Garten: Tee

Räuberessig

Dieses wirksame europäische Hausmittel wurde schon während der Pestzeit im Mittelalter angewendet und man findet die Zusammensetzung mit Variationen in allen europäischen Ländern. Räuberessig heisst er, weil 4 Räuber diese benutzten und sich nicht ansteckten, trotzdem sie dauernd bei Pestopfern am Räubern waren. Selber kann man das Mittel wie folgt herstellen:
Folgende Ingredienzen zusammen in 1 Liter Essig und 2 Wochen stehen lassen
20 g. Thymian
20 gr. Lavendel
20 gr. Salbei
20gr. Rosmarin
20 gr. Wermut
20 gr. Weinraute
21 Nelkenknospen
2 Zimtstangen
3 gr. D+ Galactose

Folgende Pflanzen gehören nicht zur Originalmischung, verstärken aber deren Wirkung.
Nach 2 Wochen zum Schluss zugeben
4 Tr. Copaiva
6 Tr. Bergbohnenkraut
4 Tr. Lemongras
6 Tr. Lorbeeröl
3 gr. Muskatnuss In Flaschen abfüllen, kühl und lichtgeschützt Lagern

Anwendungen von Räuberessig
Räuberessig ergänzt sich gut mit AIONA bei: Übermüdung, chronischen Infekten, chronisch schlechter Laune, zum Entgiften oder allgemein mit dem Ziel Ermächtigung

Einnehmen:
4 x 3 Tropfen ohne Muskat, 3x3 Tropfen mit Muskat
Oder zum Sprayen in den Mund: bis 4x 2 Spritzer
Indikation mit Muskatnuss:
Entspannen, Erden, neben den Schuhen sein
Erfrischung
Bremsen und Gas geben gleichzeitig
Schwindel
Nebenhöhleninfekt
Akut und chronische rheumatische Beschwerden
Indikation ohne Muskatnuss
Erschöpfung: 4 -5 Tr. am Morgen in Wasser
Als Frühlingskur 3 Wochen lang täglich morgends 4 – 5 Tr.
Chronische virale oder bakterielle Infekte: Prophylaktisch nehmen bis 5 Wochen: 4 – 5 Tr. täglich morgends

Sprayen mit oder ohne Muskat: 10 Tropfen auf 1 Liter Wasser
Ganzer Körper, auch direkt auf Wunden. Gut an Füssen, um den Bauch und Kopf.

Als Vaginalspülung: 6 Tr. auf ½ Liter Wasser

Als Waschung und (Fieber)Wickel: auf 1 Liter Wasser 20 Tr.

Als Gel zum Auftragen

Salbei

Hustenlösend, antiinfektiös. Geeignet zum Inhalieren, als Tee, als Gewürz und zum Räuchern: reinigt die inneren und äusseren Räume. Prophylaktisch in Grippezeiten. Wirkt ausgleichend auf Nerven und Drüsen. Achtung: hilft beim Abstillen.

Homöopathische Mittel (2)

Falls Sie in homöopathischer Behandlung sind (oder früher waren) kontaktieren Sie auch bei Grippesymptomen Ihren Homöopathen. Diese Heilkunst ist sehr wirksam bei Infektionskrankheiten, und auch im Akutfall.
In der Homöopathie ist es nicht die Anzahl Globuli sondern die Häufigkeit der Wiederholung die mehr bewirkt. Je akuter und schneller der Verlauf, desto häufiger repetiert man - bis sich eine Besserung des Allgemeinbefindens einstellt, das Fieber muss zuerst mal nicht unbedingt fallen. Die Potenz für den Hausgebrauch kann zwischen C6 bis C30 sein. Beim richtigen Mittel stellt sich eine Wirkung innerhalb Stunden ein - wenn nicht, hat man das falsche Mittel, deshalb nicht weiter repetieren !
Homöopathische Mittel können in den meisten Drogerien bezogen werden. Achten Sie darauf, nur ein Mittel und nur eine Potenz zu erwerben.

Unten stehend beschreibe ich folgende Mittel nur mit ihren Fiebersymptomen. Mehr Informationen zu den einzelnen Mitteln ersehen sie aus den Fachbüchern oder können an Homöopathiekursen gelernt werden

Arnika

Alles tut weh wie abgeschlagen, will nicht zum Arzt, dunkelrote bis violette Verfärbungen der Haut, Rückzug. Dumpfe Schmerzen. Langsamer Verlauf. Negiert die Grippesymptome.

Aconit = Sturmhut, Rittersporn

Sehr schneller akuter Verlauf, blass oder rot, Angst und Unruhe. Kinder schreien in Panik, die ganze Umgebung empfindet das geschehen als lebensbedrohlich. Durst und Frieren.

Arsenicum alba

Durst, Schwäche, Unruhe und Todesangst. Klammert sich an Bezugspersonen. Frieren und Lust auf kalte Getränke die gerade wieder erbrochen werden. Langsamer Verlauf. Wässriger , ätzender Durchfall, Erbrechen mit Schwäche. Hilft nach Fisch - und Fleischvergiftung. Pingelig auch während der Krankheit. Verarmungsideen

Belladonna

Sehr schneller Verlauf, rotes Gesicht, glänzende Augen, eventuell Fieberkrämpfe. Beissen, Wut, rasendes, pochendes Kopfweh. Lust auf Zitronensaft oder Essig. Prinzipiell

kein Durst. Kinder zeigen lange gar keine Beschwerden und brechen dann plötzlich zusammen. Bellender Husten.

Bryonia alba

Langsamer Verlauf. Beginn meistens mit Kopfweh, meidet jede Erschütterung. Liegen auf der schmerzhaften Seite bessert. Durstig auf grosse Mengen kaltes Wasser. Will absolut in Ruhe gelassen werden, mürrisch wenn amn ihn stört. Erkrankung schlägt sofort auf Lunge. Durchfall bei Verkühlung.

Chamomilla

Sehr agressiv, Kinder schreien unermüdlich, bringen ihre Umgebung in den Wahnsinn. Einseitig rotes Gesicht, kalte Extremitäten, schneller intensiver Verlauf. Indiziert vor allem bei zahnenden Kinder. Wollen bewegt, geschütrtelt werden, passive starke Bewegung = Ablenkung bessert die Beschwerden.

Lycopodium

Blähungen. Husten Tag und Nacht. Stirnrunzeln. Angst, die sie überspielt, korrigiert die Umgebung. Kalt und braucht Warmes zum Trinken.

Nux vomica = Brechnuss

Arbeitet bis zum Umfallen. Katersymptome: Kopfweh, Schmerzen überall, müde und kann nicht schlafen. Ekelzwerg, agressiv mit Umgebung, merkt es aber und entschuldigt sich. Absolutes Kältegefühl, kann die Hand nicht aus dem Bett strecken. Zweifelt an seiner Genesung, empfindet die Schmerzen unerträglich und ist äusserst ungeduldig

Sulfur acidum

Unruhe, Schwäche , schutzlig, unkonzentriert. Gut als Folgemittel von Arnika, wenn nach der Grippe ein Schwächezustand bestehen bleibt, oder auch wenn viele Unfälle in der Vorgeschichte passierten.

Bachblüten

Sie wirken vor allem verbindend, ausgleichend auf seelischer Ebene. Beschreibungen einzelner Mittel finden Sie auf dem Internet. Die Mittel sind in fast jeder Drogerie oder auch über das Internet erhältlich.
Während eine Grippe sind folgende Mittel mit der jeweiligen Indikation in Betracht zu ziehen:

Rescue

Eine Mischung aus Cherry Plum (Verlust der Selbstbeherrschung), Clematis (für das Unbewusste), Impatiens (bei Stress), Rock Rose (bei Panik), und Star of Bethlehem (bei Schock)

Centaury

Fördert die Selbstbestimmung und das Vertrauen in das eigene Urteil

Gentian

Fördert die Zuversicht und das Vertrauen
Pine

Fördert die Selbstliebe und die innere Befreiung

Bezugsquellen

1. Spagyros Gümligen: 031 959 55 88: homöopathische Tiefpotenzen und spagyrische Mittel
2. Wettstein Apotheke Basel: homöopathische Mittel
3. SANAT (Hr. Fürer): 0033 389 67 67 40: Phytotherapeutika
4. Drogerie Breitenmoser Appenzell: Telefon 071 787 38 28: Angosan, Phytotherapeutika