

Skriptum zum VHS-Vortrag „Gesund durch den Winter“

Mechthild Wenzelburger, Heilpraktikerin, Eisenberg, Oktober 2003

1. Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems:

Ernährung: Vollwertige Mischkost mit hohem Frischkostanteil, evtl. Nahrungsergänzung Mit Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. Orthomol immun, Centrum). Mindestens 2 l täglich trinken.

Sauerstoff: täglich 30 Min. an frischer Luft bewegen, auch bei schlechtem Wetter.

Wechselfußbad: 2 Gefäße knöcheltief mit Wasser füllen, eines mit ca. 18 Grad, das andere mit ca. 38 Grad, Füße abwechselnd ins kalte und warme Wasser stellen. Im kalten Wasser ca. 10-15 Sek, im warmen ca. 1 Minute bleiben, 3 – 4 x wiederholen, mit kalt beenden.

Trockenbürsten: Morgens mit einer Körperbürste oder einem Sisalhandschuh von den Händen und Füßen ausgehend die gesamte Haut Richtung Herz in kräftigen kreisenden Bewegungen ausstreichen. Dauer: ca. 5 Minuten. Nicht über Krampfadern bürsten, diese umgehen.

Nasenspülung: Mit einer Nasendusche (Apotheke) oder für Geübte mit einem kleinen Kännchen physiologische Kochsalzlösung in ein Nasenloch hochziehen, zum anderen Nasenloch über dem Waschbecken wieder auslaufen lassen – reinigt und desinfiziert die Nase.

Blutreinigung: 4-wöchige Trinkkur im Frühjahr und Herbst mit folgender Teemischung: Löwenzahnkraut und -wurzel: 20g, Brennesselblätter 20g, Schachtelhalm 20g, Birkenblätter 10g, Hagebutten 10g. 3 Tassen täglich trinken (1 TL Kraut auf ¼ l kochendes Wasser, 5 Min. ziehen lassen.)

2. Kuren zur Immunstärkung:

Echinaceapräparate : als Tinktur für 4 Wochen nach Packungsbeilage einnehmen (versch. Hersteller), jedoch nicht bei Autoimmunerkrankungen! (z.B. von Madaus, Ratiopharm, Hevert)

Eleutherococcus: eine immunstärkende Wurzel, die immunsteigernd wirkt jedoch nicht wie Echinacea als Reiztherapie. Versch. Präparate erhältlich, Kur ebenfalls für 4 Wochen durchführen. (z.B. Eleu-Kokk oder Eleutheroforce)

Kombinationspräparate: Meist mit Echinacea und anderen Pflanzen gemischt, ebenfalls zu empfehlen als 4-Wochen-Kur (z.B. Toxi-loges, Esberitox, Schwörotox)

Propolistinktur: V.a. bei Anfälligkeit für Halsschmerzen geeignet: 2 x tgl. 10 Tr. über den gesamten Winter.

Vitamin-C-Kur: mit Sanddornsaft, Acerolakirsche, Holunderelixier

3. Maßnahmen bei beginnender Erkältung

Tee: Holunder- und Lindenblüten zu gleichen Teilen gemischt 3 Tassen täglich trinken.

Ansteigendes Fußbad: In eine Fußwanne Wasser mit ca. 33 Grad Temperatur füllen, im Laufe von 20 Minuten durch Nachfüllen von heißem Wasser (Thermoskanne) auf 40 Grad steigern, gleichzeitig Lindenblütetea trinken, anschließend Bettruhe zum „Nachschwitzen“.

Warme Pulswickel: schmales Baumwolltuch in heißes Wasser tauchen, auswringen, um das Handgelenk wickeln, trockenes Tuch darüberwickeln, das ganze mit einem Wolltuch umwickeln. 15 Min. einwirken lassen, evtl. nach einer Stunde wiederholen (nicht bei Herzkranken!)

Merke: Keine kalten Wickel solange der Patient friert! (z.B. Wadenwickel).

Viel trinken, wenig essen

Einlauf: Im Anfangsstadium einer Erkältung oder Grippe zu empfehlen, jedoch nicht im fortgeschrittenen Stadium. Mit einem Irrigator durchführen mit ¼ l lauwarmem Wasser oder schwachem (3 Min. ziehen) Kamillentee.

Zwiebelwasser: Eine Zwiebelscheibe mit kochendem Wasser übergießen, 1 Min. ziehen lassen, schluckweise trinken.

Thymianjoghurt: 2 Tropfen reines ätherisches Thymianöl in 2 El Naturjoghurt einrühren und über den Tag verteilt in kleinen Portionen einnehmen.

Dampf Inhalation: Über dem Topf, besser aber mit dem Kunststoffinhalator unter Zusatz von ätherischen Ölen (2-3 Tropfen genügen beim Inhalator. Geeignet sind: Eukalyptusöl, Lavendelöl, Teebaumöl, Cajeput, Pfefferminzöl)

Hustentee: Spitzwegerich 20g, Thymian 20g, Isländisch Moos 20g

Gurgeln: Bei kratzendem Hals und Halsschmerzen stündlich gurgeln mit Salbeitee (abgekühlt) oder Salviathymol oder Myrrhetinktur (verdünnt) oder 4 Tr. Teebaumöl auf 200 ml Wasser.