

Tipps bei Erkältungen

Cornelia Rebsamen
dipl. Homöopathin hfnh/HVS

Telefon +41 41 210 25 05
praxis@homoeopathie-rebsamen.ch
www.homoeopathie-rebsamen.ch

Praxisgemeinschaft Spirala
Hirschengraben 13
Postfach 1853
CH-6003 Luzern
www.spirala.ch

Luzern, 20. Dezember 2016

Eine Erkältung beginnt häufig schleichend mit den klassischen Symptomen wie Schnupfen, Husten und Halsweh. Eventuell sind diese Beschwerden begleitet von Kopf- und Gliederschmerzen. Fieber kann auftreten.

Eine Erkältung erwischt uns vielfach, wenn wir als Mensch geschwächt sind. Meist kann uns Durchzug und Kälte nichts anhaben. Wenn unsere Lebenskraft aber geschwächt ist, werden wir anfällig. Häufig erwischt uns ein Infekt, wenn wir uns gestresst oder genervt fühlen, uns Sorgen machen, vor schwierigen Herausforderungen im Beruf stehen etc.. Die Liste liesse sich endlos weiter führen. Kurz: Eigentlich benötigt der Mensch eine Auszeit.

Der Körper sorgt nun auf seine Art und Weise dafür, dass wir uns mehr um uns kümmern und uns nun die Ruhe nehmen, um wieder leistungsfähig zu werden. Wenig empfehlenswert ist es nun, sich mit allen erdenklichen Mitteln vollzupumpen, damit die folgenden Tage wie geplant ohne Abstriche durchgezogen werden können.

Oberste Priorität haben nun Sie! Nehmen Sie sich Zeit für sich. Gehen Sie spazieren. Tun Sie das, was Ihnen gut tut. Die folgenden Tipps helfen zudem, den Heilungsprozess zu unterstützen:

- Ruhen und schlafen Sie genug! Dies gibt dem Körper die Energie, um mit dem Infekt fertig zu werden.
- Verschiedene homöopathische Arzneien unterstützen das Immunsystem und die Lebenskraft in der Bewältigung des Infekts.
- Trinken Sie genügend! Es empfehlen sich warme, mit Honig gesüsste, Getränke, welche den Schleim lösen und den Hals beruhigen (z.B. Kräuter-, Ingwertee etc.).
- Auf leichte und frische Ernährung achten. Die Verdauung nicht mit schwerer Kost überfordern. Der Darm ist nämlich zentral für ein gut funktionierendes Immunsystem. In ihm ist ein Grossteil der antikörperproduzierenden Zellen des Körpers beheimatet. Es ist deshalb gerade bei Infekten wichtig, ihm besonders Sorge zu tragen.
- Bei verschleimten Erkältungen Milchprodukte vermeiden, da sie die Verschleimung zusätzlich fördern. Zu süsse Speisen sind ebenfalls nicht empfehlenswert, da Zucker das Immunsystem schwächt.

- Innenräume täglich mehrmals für fünf bis zehn Minuten mit weit geöffneten Fenstern durchlüften. Der Luftaustausch befördert allfällige Erkältungsviren hinaus. Mit kurzem Lüften bleibt auch die Luftfeuchtigkeit ausreichend vorhanden, sodass anschliessend die Schleimhäute nicht austrocknen können.
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung
- Fieber nicht unterdrücken. Die Temperaturerhöhung unterstützt den Körper bei der Bekämpfung der Erreger.
- Bei Fieber Überanstrengungen wie übermässige Belastungen oder heisse Bäder meiden.

Kurz zusammengefasst: Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst und handeln Sie danach.