

Ratgeber für Ihre Gesundheit

„Ich glaub, es geht schon wieder los!“

von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide, www.dr-voeller.de

„Das darf doch wohl nicht wahr sein…“ hat schon Roland Kaiser 1988 gesungen. Doch es geht heute nicht um sein zum Ausdruck gebrachtes Gefühl der „Neuen Lebenslust“, sondern um die in der letzten Oktoberwoche 2026 in unserer Praxis bekannt gewordenen Fälle von Influenza A. Diese frühen Fälle sind für mich Anlass, das Thema Prävention von Atemwegsinfektionen noch einmal aufzugreifen – *Siehe auch bei www.dr-voeller.de unter Ratgeber Gesundheit (RG).* Diese frühen Grippeerkrankungen könnten ein möglicher Hinweis für eine zunehmende Infektanfälligkeit auch durch eine „stressbedingte“ Schwäche des Immunsystems in der Bevölkerung sein. Die eigentliche „Grippezeit“ war früher infolge feuchter, kalter Witterung, Fehlernährung sowie Licht- und Bewegungsmangel von Anfang Januar bis März!

Naturheilkundliche Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems für Erwachsene

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft: Wandern, Nordic Walking oder Qi-Gong.

Warm anziehen: Bei Wind und Kälte Kopfbedeckung tragen. Warme Strümpfe anziehen, da kalte Füße reflektorisch die Nasenschleimhautdurchblutung vermindern.

Soziale Kontakte anpassen: Auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten. In öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Einkauf. 1-2 Cystus 052 Bio-Halspastillen lutschen. Es soll das Eindringen von Viren in die Schleimhaut hemmen.

Luftreiniger mit Virenfilterung am Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr: z.B. Heller Luftreiniger HLRF 180-E (für kleine Räume), HSF-KJ800C (für große Räume)

Kneipp-Anwendungen: Wechselduschen, kalte Güsse, Wasser-, Tau- oder Schneetreten. ***Wichtig:*** danach warme Socken anziehen!

Ringfingermassage fördert die Lungenfunktion. Dazu die linke Hand mit der Handkante in Ihre rechten Hand legen. Mit dem rechten Daumen mehrfach die Innenkante des linken Ringfingers vom Grundgelenk bis zur Fingerspitze massieren.

Nasenmassage fördert die Durchblutung der Nasenschleimhäute. Etwa 18-mal mit den Mittelfingern parallel entlang der Nasenflügel beidseits, auf und ab streichen.

Sonnengruß: *(RG-1)* Steigert sofort das Energielevel.

Thymiantee mit Holundersaft und Honig: Thymian und Honig (antimikrobiell) *(RG-44)*, Holundersaft (antioxitativ) *(RG-29)*. Den Honig erst zugeben, wenn der Tee trinkwarm ist. ***Kombinierbar mit:*** Holunder- oder Lindenblüten (schweißtreibend), Spitzwegerich (hustenstillend), Königskerze (schleimlösend), Ingwer (wärmend), Salbei (entzündungshemmend).

Mein Favorit seit 1997! Teemischung nach „Kräuterpfarrer“ J. Künzle (1857-1945): 40g Bibernellwurzel, 30g Quendelkraut, 20g Stechpalmenblätter, 10g Wollblumenblüten. ***Zubereitung:*** 1 TL auf 1 Tasse siedendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen und abfiltern, eine Tasse 2x tgl. ungesüßt oder mit Honig trinken (Leider nicht geeignet für Kinder und Schwangere).

Infektprävention

Regelmäßig Meerrettich und Kapuzinerkresse (auch in ANGOCIN Anti-Infekt N enthalten) oder Knoblauch essen, Sanddornsaft mit Honig trinken. Gelegentlich Manuka-Honig (MGO 400+) 2x tgl 1 TL lutschen, gurgeln mit H2O2 0,3 % Lösung oder Nasenspülung mit isotoner NaCl-Lösung

Ergänzende Präparate in den Wintermonaten

Zink (z.B. Zink picolinate 25 mg 1-0-0): unterstützt die Abwehrzellen

Vitamin D3+K2 (2.500IE/100µg): nach Absprache mit Ihrem Arzt, 1 Tropfen am Tag zum Essen für Immunstabilität und Knochenstärkung.

Koreanischer roter Ginseng Extrakt 500 mg: morgens eine Kapsel stärkt das Immunsystem und senkt den Entzündungsmarker TNF-α um 96% *(RG-39)*.

Bertramwurzelpulver: 3x 2 Messerspitzen zum Essen, wirkt antimikrobiell, fördert die Verdauung und Durchblutung. Hilft auch bei AIDS und schützt vor Malaria. (Dr. Louis Van Hecken, Sambia 2006)

Homöopathische Grippeprophylaxe: Nur nach ärztlicher Verordnung!

Influenzinum C9: Homöopathisierter Grippeimpfstoff des aktuellen Jahres als Ersatz für die konventionelle Impfung bei geschwächtem Immunsystem oder Autoimmunerkrankungen.

Thymuline C9: Homöop. Thymuspeptid zur Stärkung der Abwehr. Im wöchentlichen Wechsel lutschen.

2LEID: Homöop. Interleukine zusätzlichen für Personen über 65 Jahre zur Stärkung des Immunsystems.

Bei beginnenden Infektzeichen: Kopfdampfbad 1-2x tgl. mit Thymian, Kamille, Meer- oder Steinsalz, Zink auf 4x1 erhöhen, Spenglersan G 3x 5 Hübe in die Ellenbeuge einreiben (siehe Beipackzettel)

Bei Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit: ideal für Redner und Sänger: Granobil (Akaziengummi, Bartflechte, Birnensaftkonzentrat) 3-4x 1 lutschen, GeloRevoice Halstabletten alle 4-6x 1 lutschen (alle 2-3 Std.)

Bei einfachen Infekten mit Husten: Umckaloabo Hustentropfen 3x 30 Tropfen oder Prospan Husten Liquid 3x 5 ml, bei Geruchs- und Geschmacksstörungen Stilaxx Hustensaft Erwachsene 4x 10 ml.

Empfehlung nach Hildegard von Bingen: 1. Tag Fasten, 2. Tag Dinkelkost, 3. Tag Hühnersuppe. Ein Suppenhuhn mit Suppengrün 90 Min. kochen, das Fleisch ablösen und Hühnerknochen 4 Stunden weiter köcheln und dann die Suppe der Wahl zubereiten!

Weiter Informationen zur Selbsthilfe finden Sie unter: RG-5 „Gesund und fit durch den Winter!“, RG-7 „Ein Infekt hat mich umgehauen!“, RG-6 „Homöopathische Taschenapotheke“

Wichtiger Hinweis: Die Empfehlungen basieren auf langjähriger Praxiserfahrung. Sie ersetzen jedoch keine individuelle ärztliche Untersuchung, Beratung oder Behandlung.

Bei anhaltenden Beschwerden, bitte rechtzeitig zum Hausarzt gehen!