



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## „Echte Corona oder Influenza- Grippe“ mit Fieber $>39,0$ Grad

**Die „echte“ schwere Form der Corona Covid 19 oder Influenza- Grippe mit den Hauptsymptomen**

- plötzlicher Beginn mit starkem Krankheitsgefühl
- Schüttelfrost, hohem Fieber  $>39,0$  Grad
- Kopf- und Gliederschmerzen
- evtl. Lungenentzündungssymptomatik im Verlauf

ist für Kleinkinder, Ältere  $> 60$  Jahre und chronisch Kranke eine potentiell lebensgefährliche Erkrankung, die sofort mit der ganzen schulmedizinischen Palette behandelt werden muss.

Neben den schulmedizinischen Leitlinien kann man zusätzlich folgende Maßnahmen ergreifen, **um der Erkrankung vorzubeugen, die Länge der Erkrankung und die lange Regenerationsbedürftigkeit zu verkürzen**

- 1 Vorbeugung vor Corona Covid 19-Grippe und Influenza-Grippe durch:
- 2 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe bei Grippe
- 3 Naturheilkundliche Tipps
- 4 Symptomatik/ Ursachen bei Corona Covid 19 oder Influenza-Grippe
- 5 Laborchecks
- 6 Neueste Studien / neueste Entwicklungen bei Schnupfen

1 Vorbeugung vor Corona Covid 19-Grippe und Influenza-Grippe durch:

### **Empfehlenswerte Vorbeugemassnahmen:**

1. Konsequentes mehrmals tägliches Hände waschen (Lancet 2015; 386: 1631-9) normale Handseifen genauso wirksam wie alkoholhaltige Handwaschmittel (MMW 2017; 159: 42-44)

2. Ergänzung von Vitaminen und Spurenelementen z.B. Zinkergänzung innerhalb 24 Stunden nach Beginn der ersten Erkältungssymptome verringert die Erkrankungsdauer (Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 217-224)

Vitamin C (mind. 3x 500 mg/Tag) wirkt vorbeugend aufgrund seiner virenzerstörenden Eigenschaften und halbiert das Erkrankungsrisiko bei hoher körperlicher oder geistiger Belastung (Chochrane Database Syst Rev 2013, Jan 31;(1): CD000980).

3. Schlaf: regelmäßig und ausreichend

4. Bewegung: regelmäßiges Training an der frischen Luft - Studie: Aktive Menschen haben nur halb so viele Erkältungstage wie inaktive Menschen

5. Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen - 30 Prozent weniger erkältungsbedingte Krankheitstage (PLoS One 2016; 11: e0161749, MMW 2017;159: 42-44).

Krankheitsdauer verkürzt sich bei sehr hoher Dosierung (> 1 g/Tag), jedoch maximal 500 mg pro Stunde Aufnahmekapazität des Verdauungssystems (Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 217-224).

Die wichtigste und effektivste Vorbeugung ist jedoch tatsächlich die jährliche Gripeschutzimpfung. Fast alle Menschen vertragen diese Impfung gut und haben meist keine oder nur geringfügige Nebenwirkungen.

Da es gegen die Corona Covid 19- Grippe noch keine Impfung gibt, ist eine Impfung gegen die Influenza-Grippe der einzige Schutz, um nicht an einer Kombination beider Erkrankungen zu sterben.

Nur wenige Menschen haben nach der Impfung für ca. 3 Tage eine wahrscheinlich genetisch bedingte erkältungsähnliche Nebenwirkungs-Reaktion. Diese Menschen wissen um diese Nebenwirkung, die auch meist nur bei der Grippeimpfung und nicht bei anderen Impfungen auftritt.

Diese verstärkte Nebenwirkung sollte eine Impfung nicht verhindern und kann z.B. dadurch abgemildert werden, indem man für 24 Stunden nach der Impfung körperliche Anstrengungen vermeidet.

**Kombinierte Antioxidantien-Nahrungsergänzungsmittel** Multivitaminpräparate mindestens 1 empfohlene Tagesdosis Vitamin D: nach Kontrolle des persönlichen Vitamin D-Wertes im Blut bei Mangel ca. 2000-4000 IE/ Tag Vitamin C 100-200 mg / Stunde Zink 10 mg bis 25 mg (evtl. in Kombination mit Vitamin C) Selen 200 mg **Probiotika (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien):** Aufbau des Darmimmunsystems /positiver Einfluss auf Schleimhaut-Immunsystem

**Präbiotika: Nährstoffe für die Probiotika**

Seitenanfang

2 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe bei Grippe

1. so schnell wie möglich, am besten innerhalb der ersten Stunden ein ärztlich verordnetes Medikament mit einem sogenannten Neuraminidasehemmer (auf dem Markt zur Zeit z.B. Tamiflu® und Relenza®) einnehmen.

2. bei hohem Fieber fiebersenkende Mittel, z.B. Paracetamol

3. bei v.a. zusätzliche bakterielle Infektion rasche Antibiotikaeinnahme, v.a. bei Patienten mit chronischen Erkrankungen.

Seitenanfang

3 Naturheilkundliche Tipps

**Erholbarer Schlaf** und Ruhe ist das beste immunstärkende und antioxidative Mittel des Menschen (besser als alle Vitamine und Erkältungsmittel zusammen);

Daher sind bei Grippe mindestens 7 -10 Tage Arbeitspause mit viel Schlaf, Wärme und Ruhe sinnvoll und besser als alle anderen auch anzustecken.

**Ätherische Ölmischung** bei Grippe:

**Ätherische Öle:** Thymian, Zitrone und Melaleuca als Mischung

Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrtenöl, Zitronenöl (nicht bei Überempfindlichkeit der Atemwege)

Einnahme von 1 bis 2 Tropfen einer Mischung aus Thymian, Zitrone und Melaleuca in einer Kapsel  
Oder auf Hals, Schläfen, Stirn und unter die Nase leicht verreiben

## **Zug und Wind vermeiden**

## **vorbeugend evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln**

Seitenanfang

4 Symptomatik/ Ursachen bei Corona Covid 19 oder Influenza-Grippe

### **Symptomatik**

Halsschmerzen sind häufig das erste Symptom einer normalen virusbedingten Erkältung, die normalerweise keinen Arztbesuch erfordert.

Meist folgen bei einem „normalen“ durch Viren verursachten grippalen Infekt 1-3 Tage nach den Halsschmerzen Schnupfsymptome und je nach Erkältungsvirus wiederum 1-3 Tage später zusätzlich Hustensymptome, die letztlich insgesamt die Erkältung auf durchschnittlich ca. 7-20 Tage Dauer bringen. (mit Husten durchschnittlich 16!! Tage).

Die „Erkältung“ geht einher mit leichtem bis mäßigem Krankheitsgefühl, verbunden mit Fieber zwischen 37,5 Grad Celsius und 39 Grad Celsius und **ist deutlich unterscheidbar von der „echten“ Grippe, die mit plötzlichem und anhaltendem sehr hohem Fieber (ab 40 Grad) und schwerem Krankheitsgefühl verbunden ist.**

Im Halsschmerz- Stadium besteht bei frühzeitiger Behandlung meist die letzte Chance, die Grippe zu vermeiden bzw. die Erkältungsdauer zumindest deutlich abzukürzen.

Eine sichtbare Erkältung ist immer ein Hinweis darauf, dass das Immunsystem durch verschiedene Faktoren geschwächt ist und „Kälte“ (in Form von Viren oder Bakterien) eindringen kann.

**Daher ist gerade bei hohen Krankenzahlen in der Umgebung die Zufuhr von „Wärme“ in allen möglichen Formen (z.B. Ernährung, Trinken, Kleidung) so entscheidend für den Schutz vor einer grippalen Infektion.**

## **Ursachen**

### **1. Inaktives B-Vitamin "Folsäure"**

Das zur Regeneration der Schleimhäute wichtige B-Vitamin "Folsäure" ist aufgrund einer in der Bevölkerung weit verbreiteten Genvariante häufig inaktiv.

Menschen mit dieser Genvariante neigen zu Erkrankungen der Schleimhäute.

Diese Menschen sollten eine bestimmte Form der Folsäure (sogenanntes Hydrofolat), welche die Genproblematik umgeht, dauerhaft zu sich nehmen.

Erkennen kann man die Problematik an einem meist erhöhten Laborwert, dem sogenannten "Homozystein", der ausserdem Hinweise auf eine stressbedingte Gefäß-Belastung und evtl. auch auf ein Alzheimer-Risiko hindeutet.

### **2. Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:**

Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben.

Bei häufigen (mehr als drei pro Jahr) und langanhaltenden Erkältungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können.

Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere Krankheiten zur Folge haben können.

Systemische Therapeuten schauen z.B. auf das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“.

### **Lokale Mittel bei Grippe:**

1. Belüftung der Nase muss auf beiden Nasenseiten verbessert werden (Sauerstoff zerstört die Viren)

1.1. Nasenspülung mit physiologischer Salzlösung

1.2. Meersalz, Kamille und 1-3 Tropfen ätherisches Öl in 1 Liter kochendes Wasser in einen großen Topf geben und mit einem großen Handtuch abgedeckt 10 min inhalieren. Am Anfang etwas mehr Abstand halten, zum Schluss kann man die warme Flüssigkeit anpusten oder schwenken, um die Wärme und Wirkstoffe wieder deutlich wahrzunehmen.

Salbei in unterschiedlichen Zubereitungsformen: wirkt gegen Bakterien und Viren

Bei hohem Fieber Wadenwickel bds.

Ätherische Öle

### **Ernährungshinweise (ausführlicher in unseren Email-Tipps)**

1. die chinesische Ernährungsmedizin empfiehlt: bei hohem Fieber sind kühlende saure Lebensmittel empfohlen: z.B. Orange, Zitrone

lauwarme Getränke: Eibisch (hält die Schleimhäute geschmeidig)

2. lauwarme Suppen: Hühnersuppe (enthält virenzerstörende Eiweiße: Cystein, Lysin: antiviral)

### **Naturheilkundliche Medikamente bei Grippe**

Seitenanfang

5 Laborchecks

Der Arzt wird mit einem kleinen Tupfer einen Abstrich aus der Nase oder dem Rachen entnehmen und normalerweise mit einem Schnelltest innerhalb weniger Minuten die Verdachtsdiagnose „echte Grippe“ bestätigen können.

Zur Vorbeugung gegen wiederholte Grippe-Infektionen sollten folgende Laborchecks in Erwägung gezogen werden:

#### **Immunsystem:**

#### **Testung der wichtigsten Vitamine und Mikronährstoffe im Fingerblut:**

**Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität,**

#### **Test der Übersäuerung des Körpers als immunbelastenden Faktor:**

**Test des Säure-Basenhaushaltes als Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Immuntherapie**

**Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit Anleitung zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie hier.**

**Testung der Schleimhaut-Immunität über Darmfloratests:**

**Testung der Immunsystemlage der Bakterienflora bei häufigen Erkältungs-Erkrankungen**

**Testung der Stresshormone:**

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:

**Burnout plus** (Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Testosteron, Progesteron und Östradiol) zur Ermittlung von organischen Störungen im Stressstoffwechsel

Seitenanfang

6 Neueste Studien / neueste Entwicklungen bei Schnupfen

**Vitamin D** scheint nur in Kombination mit anderen hier genannten Maßnahmen wirksam zu sein und nicht als alleinige Therapieform (Br J Nutr. 2015; 114 (7): 1026-1034, JAMA 2017; 318(3): 245-254).

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206-212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325-1327

CrossRefPubMed

Seitenanfang

---

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023