



Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Dr.med. Michael K.H. Elies
35321 Laubach



Neuaufgabe



Dr. med. Michael Elies, Annette Kerckhoff

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Infekte und Grippe - vorbeugen und behandeln



INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort	5
I. Das Immunsystem	11
Unspezifisches und spezifisches Abwehrsystem	11
Bestandteile des unspezifischen Abwehrsystems	13
Bestandteile des spezifischen Abwehrsystems	14
Ablauf einer Immunreaktion	15
Was sind Infekte?	17
Infektanfälligkeit	19
Fieber	20
Krankheitserreger	20
II. Vorbeugung Tag für Tag	22
Ölkauen	22
Nasendusche	23
Sanddorn	25
Lebertran	26
Apfel	27
Bewegung	28
Mittagspause	28
„Leberdusche“	29
Warmes Fußbad	30
III. Wichtig für das Immunsystem	31
Zufriedenheit	31



Infektanfälligkeit

(n. Werthmann, EHK 3.94)

- Bis 2 – 3 Lebensjahr: mehr als 10 – 12 Infekte/Jahr
- Kindergartenzeit: mehr als 8 – 10 Infekte/Jahr
- Schulkindzeit: mehr als 6 – 8 Infekte/Jahr



Infektanfälligkeit

- Jede akute Krankheit macht robuster.
- Chronische Krankheit heisst:
immer grössere Anstrengungen für immer
kürzere und labilere Gesundheitsphasen.
(mod. n. Hess)

INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort	5
I. Das Immunsystem	11
Unspezifisches und spezifisches Abwehrsystem	11
Bestandteile des unspezifischen Abwehrsystems	13
Bestandteile des spezifischen Abwehrsystems	14
Ablauf einer Immunreaktion	15
Was sind Infekte?	17
Infektanfälligkeit	19
Fieber	20
Krankheitserreger	20
II. Vorbeugung Tag für Tag	22
Ölkauen	22
Nasendusche	23
Sanddorn	25
Lebertran	26
Apfel	27
Bewegung	28
Mittagspause	28
„Leberdusche“	29
Warmes Fußbad	30
III. Wichtig für das Immunsystem	31
Zufriedenheit	31



Großputz gegen Schnupfen: Mit einer solchen Kanne lässt sich die Nase bequem spülen, wer keine hat, nimmt die hohle Hand.



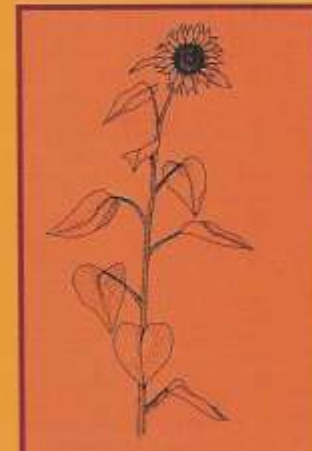
14

Sonnenblumenöl

*Anwendungen in der Volksmedizin
Erklärungsversuche – Erfolge und Misserfolge*

Annette Kerckhoff

Herausgegeben von
VERONICA CARSTENS





WELEDA



Bio

Jus d'Argousier

revitalise et fortifie

**Succo
di Olivello spinoso**

vitalizzante e tonificante

puro succo al 100% di frutti ricchi di vitamina C





Essbarer Atopieschutz Äpfel halten Asthma fern

UTRECHT – Wenn Schwangere das Asthmarisiko des Ungeborenen minimieren wollen, sollten sie Äpfel essen. Andere Nahrungsmittel haben dagegen keinen Einfluss auf das bronchiale Risiko. Einzig beim Ekzem spielt die Ernährung noch eine Rolle: Fisch schützt die Kinderhaut.

Holländische Forscher haben 1253 Frauen von der Schwangerschaft an bis fünf Jahre lang nach der Geburt beobachtet. Die Ernährung der Mutter und die Symptome der Kleinen wurden per Fragebogen registriert. Die meisten Nahrungsmittel zeigten keine Assoziation mit respiratorischen Erkrankungen oder Allergien. Einzig dem Essen von Äpfeln während der Schwangerschaft ließ sich ein protektiver Effekt vor pfeifenden Atemgeräuschen und Asthma beim Kind zuordnen.

Fisch schützt Kinder vor Ekzem

Bei anderen atopischen Erkrankungen fand sich eine protektive Wirkung nur durch mütterlichen Fischverzehr. Der schützte die Kleinen vor einem Ekzem, schreiben die Autoren in der Fachzeitschrift „Thorax“.

In einer anderen Studie haben



Warmes Fußbad



INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort	5
I. Das Immunsystem	11
Unspezifisches und spezifisches Abwehrsystem	11
Bestandteile des unspezifischen Abwehrsystems	13
Bestandteile des spezifischen Abwehrsystems	14
Ablauf einer Immunreaktion	15
Was sind Infekte?	17
Infektanfälligkeit	19
Fieber	20
Krankheitserreger	20
II. Vorbeugung Tag für Tag	22
Ölkauen	22
Nasendusche	23
Sanddorn	25
Lebertran	26
Apfel	27
Bewegung	28
Mittagspause	28
„Leberdusche“	29
Warmes Fußbad	30
III. Wichtig für das Immunsystem	31
Zufriedenheit	31



Bewegung	32
Schlaf	33
Ernährung	33
Vitamine & Co	35
Abhärtung: Sauna und Wassertreten	37
Wassertreten	38
IV. Erste Anzeichen (Selbsthilfe)	39
Atemwege:	39
Ein Glas kaltes Wasser	39
Ansteigende Fußbäder	40
Kalter oder warmer Halswickel	41
Immunmodulatoren	42
Echinacea	44
Baptisia tinctoria und Thuja	45
Umckaloabo	46
Eberrauteentee	47
Holunder, Linde und Mädesüß	49
Magen-Darm-Trakt:	51
Okoubaka	51
Kamillen- oder Pfefferminztee?	53
Einige praktische Tipps	55
Heilerde	56
Niere-Blase:	57
Meerrettich, Kapuzinerkresse & Co	57
Tee	58
Wärme	59

V. Erkältungswelle

Spenglersan G
Emser Pastillen
Ingwer
Magnesium
Zink
... oder vielleicht ei

VI. Durch den Th

Darmmilieu
Lymphsystem
Konstitution
Eigenblut

Register

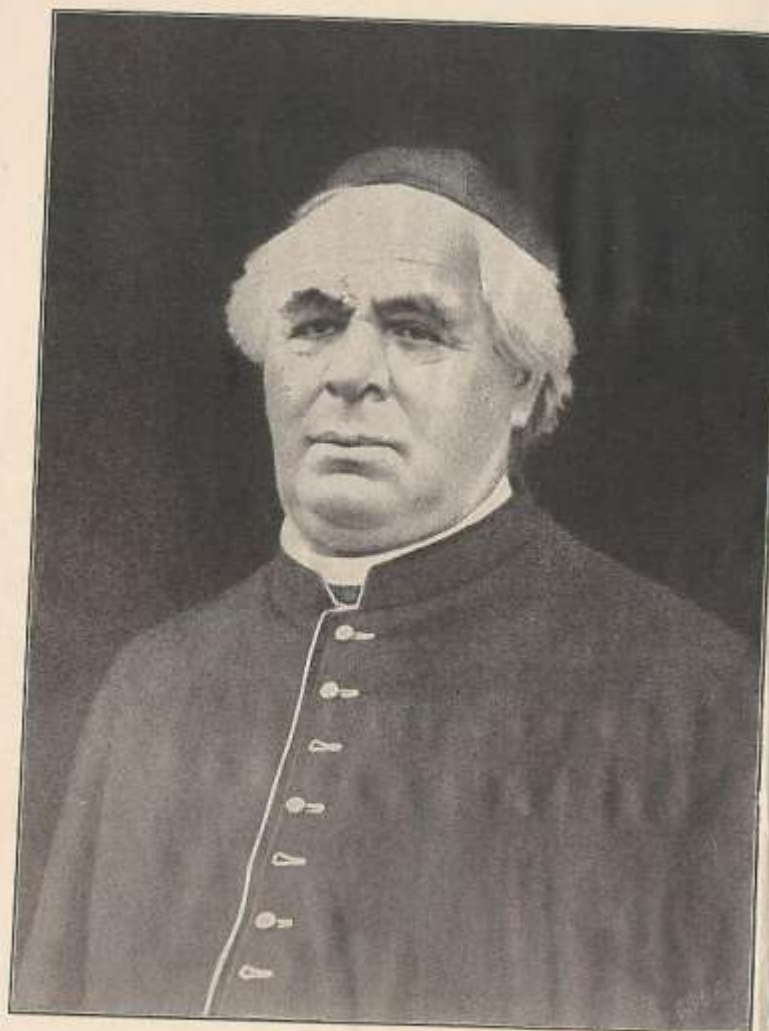
NATUR UND MEDIZIN

CARSTENS-STIFTUNG

Patientenratgeber vo

Literatur aus dem K

Impressum



Sebr. Kneipp

Jos. Kösel, autotyp.

Meine Wasser-Kur

durch mehr als 40 Jahre erprobt
u. geschrieben zur Heilung der Krank-
heiten u. Erhaltung der Gesundheit

von

Msgr. Sebastian Kneipp

Päpstl. Geheimkammerer, Warrer in Wörlitz (Bavarn),
Inhaber des Komturkreuzes vom Orden des Hl. Grabes.

Mit dem Bildnisse des Verfassers

Jubiläumsausgabe

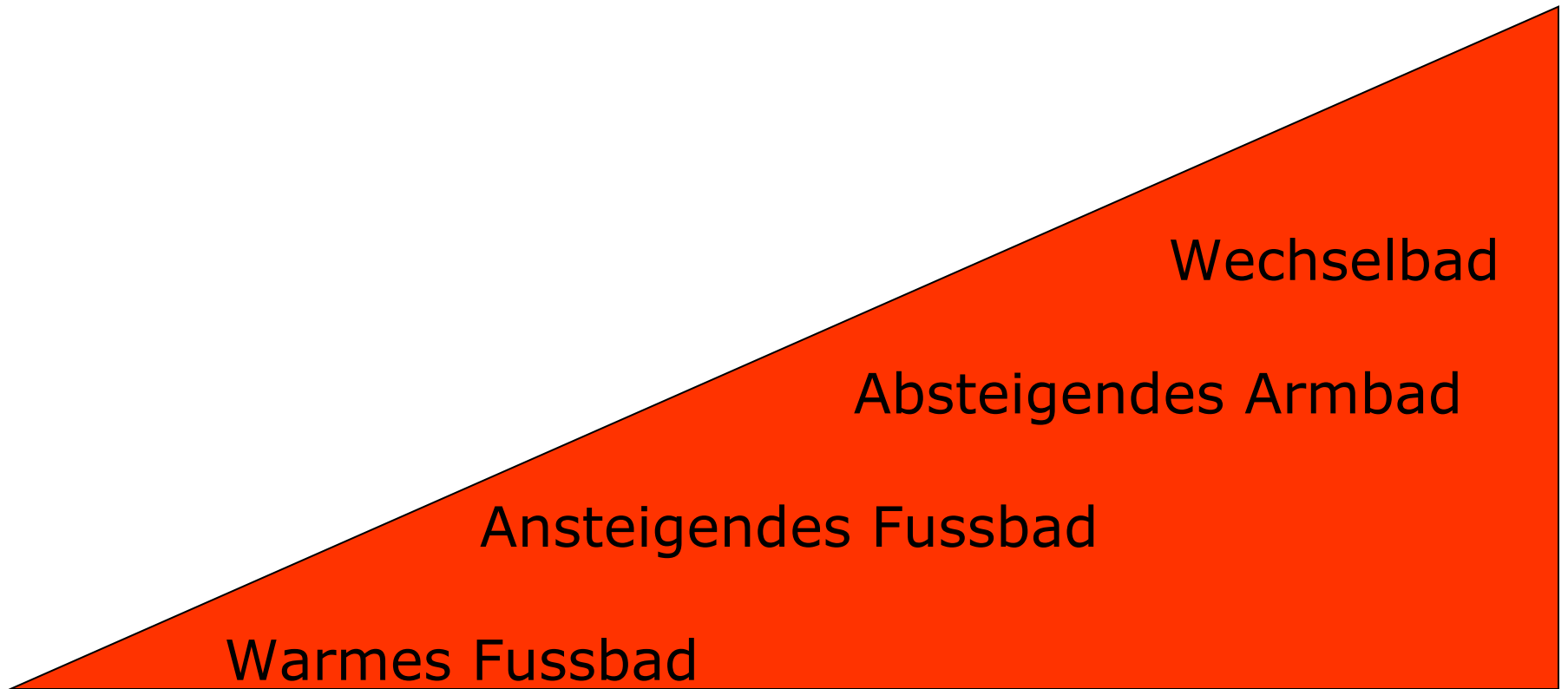
erschienen im Jahre der
100. Wiederkehr des
Geburstages
Kneipps

92. Auflage

Verlag Josef Kösel & Friedrich Pustet
Kommandit-Gesellschaft München
Verlagsabteilung Kempten
1921



Intensität Kneipp'scher Bäder







Kalter Gesichtsguss

1.



2.



3.



4.





Kann man Gesundheit essen?



Hippokrates
460 - 377 v. Chr.

Eure Heilmittel sollen
Eure Nahrungsmittel sein
und

Eure Nahrungsmittel sollen
Eure Heilmittel sein

Vitamin	Funktion	Nahrungsmittel	Winter
Vitamin A	Augen, Schleimhäute	Lebertran, Butter, gelbe Gemüse	Feldsalat, Grünkohl, Karotten
Vitamin C	Bindegewebe, Zellschutz (Radikalfänger), Abwehr	Obst, Gemüse	Sanddorn, Kiwis, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl
Vitamin E	Zellschutz (Radikalfänger)	Weizenkeimöl, Olivenöl, Vollkorn, Nüsse, Paprika, Milch, Fisch	Kohl, Lauch
Vitamin B6	Stoffwechsel, Nerven	Sojabohnen, Walnüsse, Vollwertgetreide, Milch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch	Bierhefe, Spinat
Vitamin B12	Blutbildung, Stoffwechsel	Milch, Käse, Eier, Fleisch, Leber, Fisch	Sauerkraut, Kefir
Folsäure	Blutbildung	Dunkelgrüne Gemüse, Weizen, Roggen	Bierhefe, Käse
Eisen	Blutbildung	Fleisch, Leber, Haferflocken, Vollreis	Bohnen, Nüsse
Selen	Zellschutz, Abwehr, Schutz vor Schwermetallbelastungen	Getreide, Fleisch, Fisch, Eier	Sesam, Knoblauch, Avocados
Zink	Zellwachstum, Abwehr, Hormone	Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Vollkorn	Kohl, Nüsse
Ungesättigte Fettsäuren	Stoffwechsel, Blut	Pflanzenöle, Fisch	Leinöl

Tabelle Vitamine



Selen-POS[®]

20 Selen-Hefe-Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit Selenhefe

 **URSAPHARM**
ARZNEIMITTEL GMBH & CO. KG



Zinkorotat-POS[®] magensaftresistente Tabletten
Wirkstoff: Zinkorotat x 2 H₂O

20 magensaftresistente Tabletten (N1) zum Einnehmen

Zur Therapie von Zinkmangelzuständen

 **URSAPHARM**
ARZNEIMITTEL GMBH & CO. KG



Bewegung	32
Schlaf	33
Ernährung	33
Vitamine & Co	35
Abhärtung: Sauna und Wassertreten	37
Wassertreten	38
IV. Erste Anzeichen (Selbsthilfe)	39
Atemwege:	39
Ein Glas kaltes Wasser	39
Ansteigende Fußbäder	40
Kalter oder warmer Halswickel	41
Immunmodulatoren	42
Echinacea	44
Baptisia tinctoria und Thuja	45
Umckaloabo	46
Eberrauteentee	47
Holunder, Linde und Mädesüß	49
Magen-Darm-Trakt:	51
Okoubaka	51
Kamillen- oder Pfefferminztee?	53
Einige praktische Tipps	55
Heilerde	56
Niere-Blase:	57
Meerrettich, Kapuzinerkresse & Co	57
Tee	58
Wärme	59

V. Erkältungswelle

Spenglersan G
Emser Pastillen
Ingwer
Magnesium
Zink
... oder vielleicht ei

VI. Durch den Th

Darmmilieu
Lymphsystem
Konstitution
Eigenblut

Register

NATUR UND MEDIZIN

CARSTENS-STIFTUNG

Patientenratgeber vo

Literatur aus dem K

Impressum



Naturheilkunde

"Wenn ich mich so grippig fühle, so fröstelig,
dann trinke ich abends vor dem Schlafengehen
ein großes Glas kaltes Wasser.

Nachts schwitze ich dann und am nächsten
Morgen bin ich wieder fit."



Heilfasten hat günstige körperliche und psychische Wirkungen und verändert unser Gesundheitsverhalten



„Nichts wird von Dämonen bewirkt. Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

(H. Hesse, Siddartha)



**Die beste Wärt'rin der Natur
ist Ruhe**

Arzt

König Lear IV. 4



Zistrose

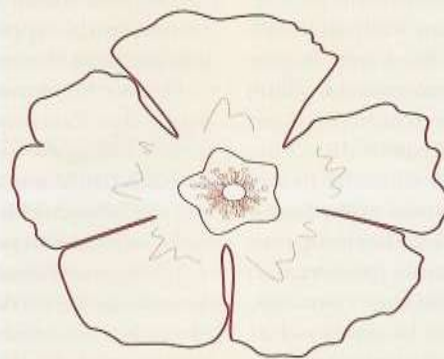
Werbung ist ja bekanntlich mit Superlativen schnell bei der Hand: Das kürzlich erschienene Waschmittel wäscht noch weißer als weiß, der letzte Kleinwagen eines Autoherstellers war eine Öko-Sensation und manch Bier ist einfach königlich. Es ist daher nicht wirklich überraschend, dass auch Gesundheitsprodukte mit großen Versprechungen aufwarten. Der Hersteller von Cystus052 Infektblocker® (das wir im Folgenden immer nur kurz Cystus052 nennen) feiert sein Produkt, einen Extrakt aus der Zistrose, als „Durchbruch gegen Erkältung“. KoKo hat sich der Zistrose angenommen und versucht eine wissenschaftliche Einschätzung, ob Zistrosenextrakte wirklich das halten, was sie versprechen.

Die Zistrose, mit lateinischem Namen *Cistus*, ist ein im Mittelmeerraum beheimateter immergrüner Strauch. Sie bevorzugt sandige Böden, braucht viel Sonne und kommt mit wenig Nährstoffen aus. Zistrosen wachsen häufig in stattlichen Gruppen und bedecken mitunter große Flächen. Ihre eiförmigen oder länglich-spitzen Blätter sind mit feinen Haaren besetzt, die besonders an heißen Sommertagen ein stark riechendes Harz ausscheiden; das *Ladanum* (auch *Laudanum*). Es gibt Menschen, die behaupten, dass das in der Bibel beschriebene Myrrhe eigentlich *Ladanum* ist, und nicht das Harz des echten Myrrhebaums.

Auf einigen griechischen Inseln war es üblich, zur

trinkt man auch heute noch *Cistus*-Tee gegen Halsschmerzen und andere Erkältungsbeschwerden. Auch im alten Ägypten war die Zistrose schon beliebt, ihr Harz wurde dort als Schönheits- und Heilmittel verwendet.

Was für alle anderen Pflanzen gilt, trifft auch für die Zistrose zu: Es gibt verschiedene Arten und Varietäten.



Cistus laurifolius

Bei der Zistrose sind zum Beispiel 22 verschiedene Arten beschrieben, die sich in noch mehr Varietäten aufteilen. Alle diese Varietäten sind ein wenig (manchmal auch sehr stark) voneinander verschieden. Das gilt nicht nur für ihr Aussehen, sondern auch für die Substanzen, die in ihren Blättern, Ästen oder Wurzeln gespeichert werden. Letzteres ist für medizinische Anwendungen von Pflanzenextrakten bedeutsam. Für deren medizinische Wirkung ist es nämlich durchaus entscheidend, welche Inhaltsstoffe in welcher Konzentration und welcher Kombination

im Extrakt enthalten sind. So kann es zum Beispiel sein, dass Extrakte einer Pflanze bei einer bestimmten Erkrankung helfen, während die Extrakte einer nahen Verwandten unwirksam sind. Aus dem gleichen Grund ist es übrigens auch entscheidend, wie die Extrakte hergestellt wurden, z.B. bei welcher Temperatur (kalt, kochend) und mit welchen Lösungsmitteln (Alkohol, Wasser).

Für die medizinische Verwendung hat die graubehaarte Zistrose eine besondere Bedeutung, und zwar



Ferrum phosphoricum

Auslöser

Infektionen

Symptomatik

Rechtsseitig, erröten

Empfindlich gg. äussere Eindrücke

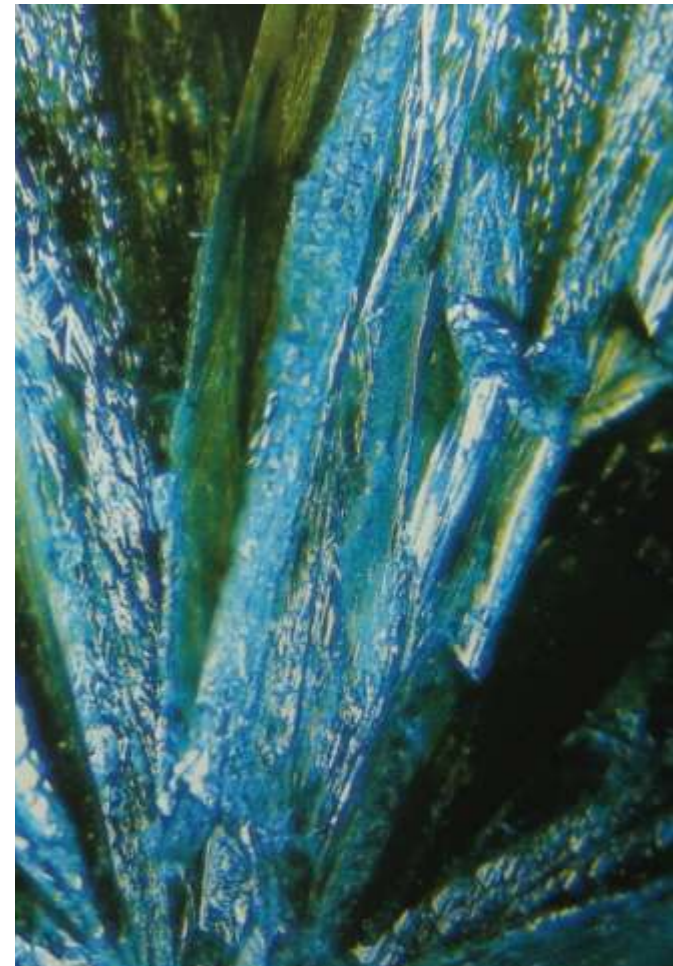
Blutig tingierte Absonderungen

Weicher Puls

Modalitäten

B: Kalte Anwendungen

V: Absonderungen, Bewegung





Dr. Michael K.H. Elies und Annette Kerckhoff

Schüßler Salze

Haus- und Reiseapotheke

Herausgegeben von Dr. med. Veronica Carstens





Entzündung

- Beginn Ferrum phosphoricum (Nr.3)
- Katarrh Kalium chloratum (Nr.4)
Sekret weiss
- Erschöpfung Kalium sulfuricum (Nr.6)
Sekret gelb/grün
- Sekret scharf Arsenum jodatum (Nr.24)



Atemwegserkrankungen

Auslöser...

- Erregung Kalium bromatum (Nr.14)
- Nässe Natrium sulfuricum (Nr.10)
- Kälte Calcium sulfuricum (Nr.12)



Husten

- Kitzelhusten Natrium chloratum (Nr.8)
- Mit Auswurf Calcium sulfuricum (Nr.12)
- Ohne Auswurf Manganum sulfuricum (Nr.17)



Seit 01.11.2006 mit neuer
Bezeichnung:
Roth's Pulmonaria classic
Tropfen

Roth's Ropulmin®

Zusammensetzung:

100,0 ml enthalten:

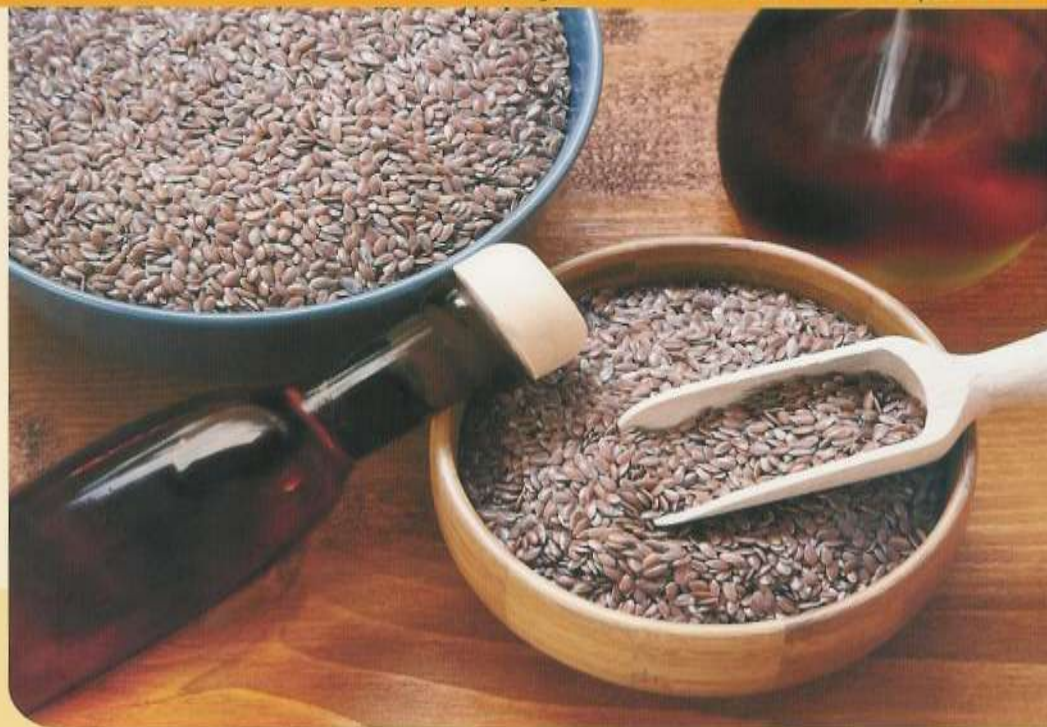
Arzneilich wirksame Bestandteile:

Acidum silicicum D10	0,050 ml
Arsenum iodatum D4	0,075 ml
Bryonia D2	1,000 ml
Calcium carbonicum	
Hahnemanni D12	0,050 ml
Calendula officinalis \emptyset	1,000 ml
Cetraria islandica \emptyset = D1	10,000 ml
Drosera \emptyset	0,370 ml
Equisetum arvense D2	0,050 ml
Oenanthe aquatica \emptyset = D1	5,000 ml
Phosphorus D7	0,050 ml
Pulmonaria officinalis \emptyset	1,000 ml
Tussilago farfara \emptyset	0,020 ml

Enthält 58 Vol.-% Alkohol

Infirmarius-Rovit

natürlich heilen – natürlich gesund



Annette Kerckhoff, Dr. Michael Elies

Leinsamen und Leinöl

Altes Wissen, neue Erkenntnisse und praktische Anwendung

Herausgegeben von NATUR UND MEDIZIN

NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





Husten und Heiserkeit

4 Esslöffel ungeschroteten Leinsamen mit
1 l Wasser und etwas braunem Kandis
kurz (1- 2 Minuten) aufkochen,
sofort in eine Warmhaltekanne durchsieben,
mehrmals täglich eine Tasse trinken, dabei jeweils
Kanne vor Gebrauch schütteln und nach Belieben
Zitronensaft zugeben.



Okoubaka - Okou

Auslöser

Chemisch-synthetische Stoffe

Klima-/Kostumstellung

Symptomatik

Reduzierter Allgemeinzustand

(exokrine) Pankreasinsuffizienz

speckige, Haut, kaltschweissig

Modalitäten

B: Nahrungs-/Genussmittelkarenz

V: Diätfehler, Nikotin



Okoubaka D 3

3 - 6 x tgl. 1 Tbl.

Okoubaka



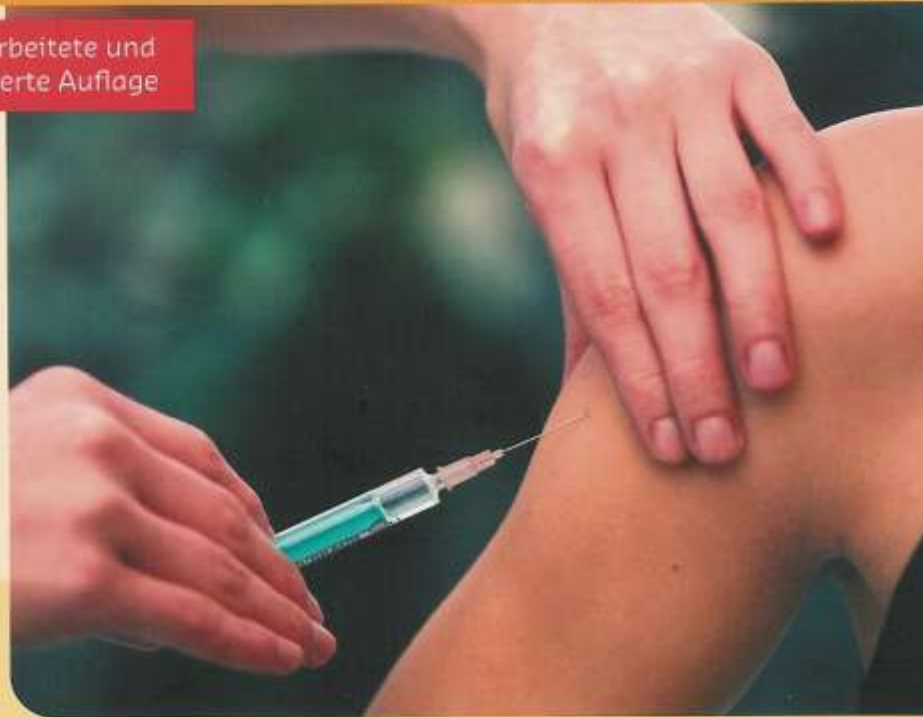
	32	V. Erkältungswelle? Ich werde nicht krank!	61
	33		
	33	Spenglersan G	61
	35	Emser Pastillen	62
eten	37	Ingwer	62
	38	Magnesium	64
		Zink	64
)	39	... oder vielleicht eine kleine Fußmassage?	65
	39	VI. Durch den Therapeuten	68
	39		
	40	Darmmilieu	68
	41	Lymphsystem	70
	42	Konstitution	74
	44	Eigenblut	75
	45		
	46	Register	76
	47		
	49		
	51	NATUR UND MEDIZIN E.V.	83
	51	CARSTENS-STIFTUNG	84
	53		
	55	Patientenratgeber von NATUR UND MEDIZIN	85
	56		
	57	Literatur aus dem KVC Verlag	89
Co	57	Impressum	91
	58		
	59		



NATUR UND MEDIZIN

Ratgeber Naturheilkunde und Homöopathie 16

überarbeitete und
erweiterte Auflage



Ulrich Koch

Impfen im Kindes- und Erwachsenenalter

ein kritischer Ratgeber aus homöopathischer Sicht

NATUR UND MEDIZIN

Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





EMSER PASTILLEN[®]

OHNE MENTHOL

Wirkstoff: natürliches Emser Salz

Für den Hals

Die Echten
aus Bad Ems







Infiminz[®]

Wirkstoff: Minzöl

Ätherisches Öl
zum Einnehmen,
Inhalieren und zum
Einreiben in die Haut.





Prophylaxe (?)

Camphora Ø/D 3

Kältegefühl

Nux vomica D 6

Absturz

Okoubaka D 3

Veränderung
von Raum / Zeit

Rhus toxicodendron D 6

Überanstrengung

Natrium muriaticum D 6

Herpes labialis

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Infekte und Grippe - vorbeugen und behandeln

Nach einer leicht verständlichen Beschreibung, wie unser Abwehrsystem funktioniert, finden Sie in diesem Ratgeber Maßnahmen zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems. Im Zentrum stehen zahlreiche Selbsthilfetipps, die Sie bei den ersten Anzeichen von Husten, Schnupfen, Heiserkeit und grippalen Infekten anwenden können. Selbstverständlich wird auch beschrieben, wann ein Arztbesuch unumgänglich ist und welche Therapien aus dem naturheilkundlichen Spektrum möglich sind.

Noch Fragen?



Dr. med. Michael Elies, Annette Kerckhoff

Infekte und Infektanfälligkeiten

Neuaufgabe



Dr. med. Michael Elies, Annette Kerckhoff

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Infekte und Grippe - vorbeugen und behandeln



Herausgegeben von NATUR UND MEDIZIN e.V.
Fördergemeinschaft der KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

