

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



# **Bewährte Hausmittel bei Allergien und Infekten**

**Kettwig, 22.05.2009,**

**Dr. med. Birgit Lochbrunner**

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





**Klinik für Naturheilkunde  
am Knappschaftskrankenhaus  
Kliniken Essen-Mitte**



## Hausmittel bei Allergien und Infekten

- **1. Naturheilkundliche Grundprinzipien**
- **2. Hausmittel - Selbsthilfestrategien**
- **3. Allergien - Immunsystem - Infekte**
- **4. konkrete Hausmittel bei Allergien**
- **5. konkrete Hausmittel bei Infekten**
- **6. Fragen**



## Naturheilkundliche Grundprinzipien

- ganzheitlicher Ansatz
- Ursachen, Zusammenhänge, Diagnose
- Reiz-Reaktionstherapie, Regulation, die 5 Säulen
  - ➤ Ernährung,
  - ➤ Bewegung,
  - ➤ Hydrotherapie,
  - ➤ Phytotherapie,
  - ➤ Ordnungstherapie ( hier i. e. Stress, Schlaf,...)



## **„Eure Nahrung sei Eure Medizin“**

- **Ernährung - ein vielschichtiges individuelles Thema**
- **Grundsätzlich**
  - ➤ **so frisch und naturbelassen wie möglich**
  - ➤ **so gut verträglich wie möglich**
  - ➤ **so abwechslungsreich wie möglich**
  - ➤ **ausreichend Kauen und Zeit zum Verdauen**
  - ➤ **biologisch, saisonal ortsnah bevorzugen**



## Aspekte der Nahrung

- **Omega3-und 9 Fettsäuren in Fisch, Nüssen, Lein/ Distel-Leinöl**
- **nicht-homogenisierte Milch bevorzugen**
- **wenig gesättigte Fettsäuren (verstärken Allergie)**
- **Nikotin als Stressor**
- **Genussmittel als Genuss**
- **bewusst essen**



## Bewegung

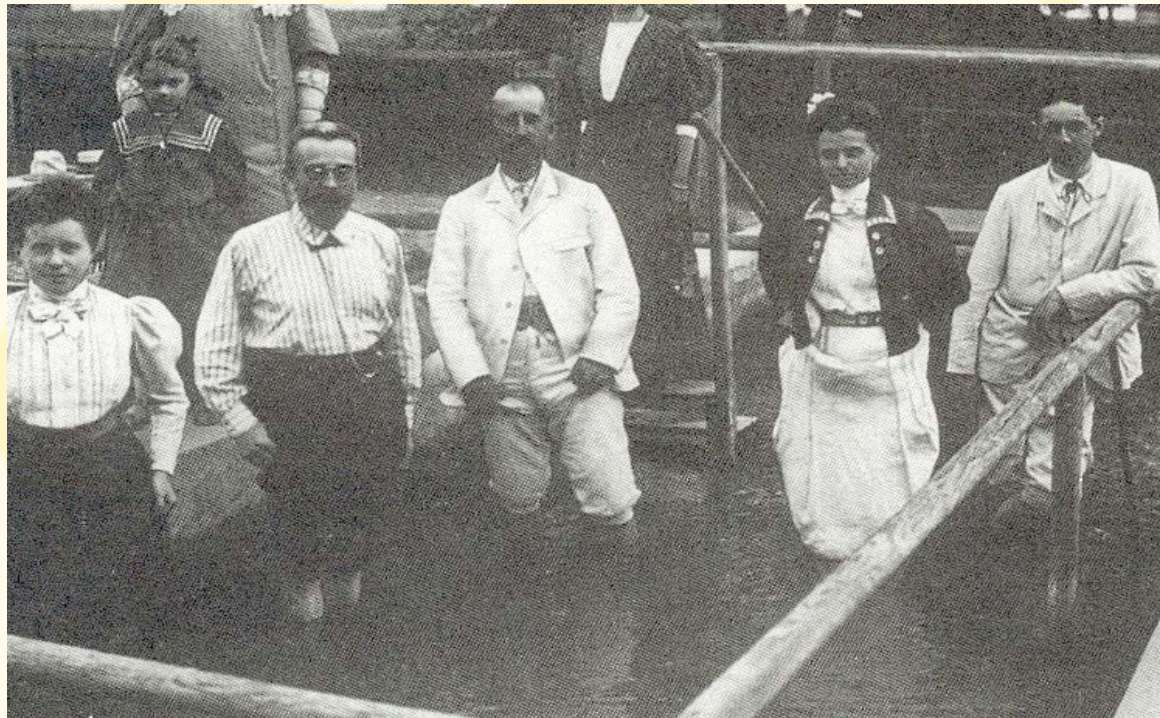
- **regelmäßiges Ausdauertraining, z. B. walking macht weniger Atemwegsinfekte (Studie 1997)**





# Hydrotherapie

- **Güsse, Teilbäder, Wickel, Sauna, Treten**



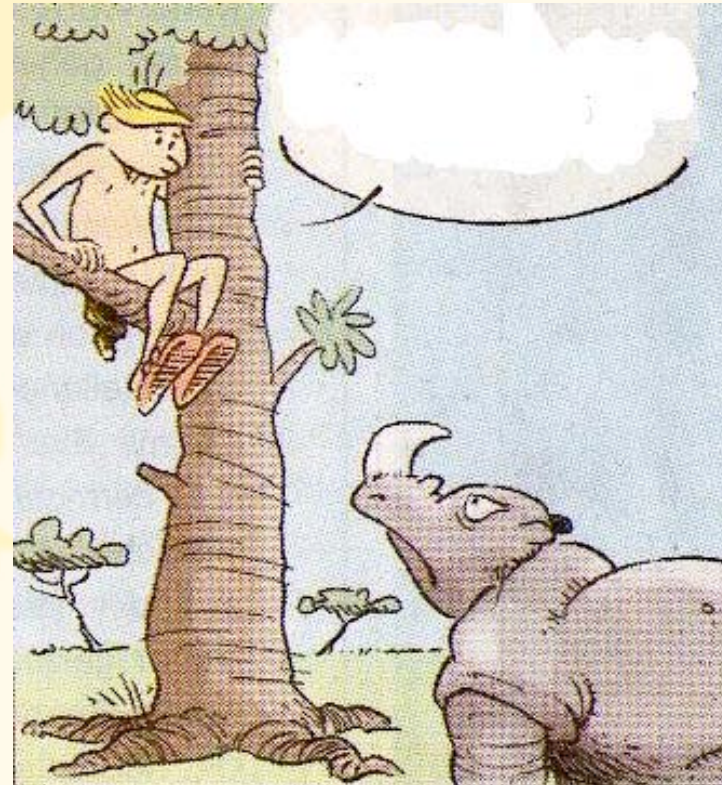


## Phytotherapie

- Therapie mit pflanzlichen Arzneien
- heimisch, indisch, arabisch, chinesisches
- ...
- Tees, Kräuter, Fertigpräparate
- Vorsicht mit Interaktionen,  
Vergiftungen, Austrocknung



# Stressreduktion





## Hausmittel - Selbsthilfestrategien

- **hohes Potential: der innere Arzt/Ärztin**
- **Selbstwahrnehmung/Beobachtung**
- **Selbstfürsorge**
- **mit Grenzen ➤ kompetente Hilfe aufsuchen**



## Hausmittel – Beachten Sie:

- **Eigenbehandlung nur, wenn Ursache bekannt**
- **Bei unklaren Ursachen Arzt /HP aufsuchen**
- **Auch Hausmittel haben Nebenwirkungen**
- **Absetzen von Medikamenten nach Rücksprache**
- **Immer eigene Wahrnehmung überprüfen:**
  - **Tut es mir auch wirklich gut?**



## Allergien - Immunsystem - Infekte

Allergie

Veränderte  
Reaktionsfähigkeit  
des  
Immunsystems  
auf eigentlich  
unschädliche  
Stoffe

Immunsystem

Infekt

eingedrungene  
Erreger bzw.  
geschwächtes  
Mileau



## Stärkung des Immunsystems

- Ernährung, Bewegung, Entspannung, Hydro, Reduktion von Noxen
- Symbioselenkung im Darm (Brottrunk)
- Schleimhautregime nach Vogler:  
Ölziehen, Nasenspülung, Nasenspülung,  
Zunge bürsten
- nach Rücksprache ggf. 1x Jahr Fasten



## Immunsystem stärken

- **Frischluff**
- **positiver Aspekt des Stillens**
- **Balance:**
  - ➤ **Anspannung - Entspannung,**
  - ➤ **Wärme - Kälte;**
  - ➤ **Hygiene - Erregerkontakt**



## Allergien/Unverträglichkeiten

- **Formen**
- **Diagnostik: Anamnese, Pricktest, Labor (IgE, Inhalativa, Nahrungsmittel)**
- **Therapie: Desensibilisierung, Antihistaminika, Steroide, Betamimetika**



**Pollen, Staub, Nahrung, Medikamente,  
Tiere, Druck-Kälte Urikaria, uvm.**

## **Diagnostik**

- 1. Selbstbeobachtung, Dokumentation**
- 2. Versuch mit Karenz**
- 3. Allergologe, Dermatologe, Internist**
- 4. Vorsicht bei Atembeschwerden:  
immer zum Arzt!!! Lebensbedrohlich!**

# NATUR UND MEDIZIN

Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



Homöopathie,  
Bachblüten oder  
Akupunktur.  
Vielleicht hilft das?

Ich bin so müde, ich kann  
nicht mehr!  
Hört das Kratzen nie auf?  
Schon wieder eine neue  
Hautcreme, die nichts nützt!  
Was machen wir nur falsch?  
Muss die Katze doch weg?



NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





## Allergien - konkret

- **Karenz soweit möglich**
- **Kur mit Probiotika (Brottrunk®)**
- **Stillen, Ernährung, Bewegung, Hydrotherapie**
- **bewährte Indikation: Galphimia glauca D6 3 x tgl. 5 Globuli**
- **Heuschnupfen DHU® (LuffaD4, Cardiospermum D3, Galphimea glauca D3)**



## Phytotherapie bei Allergien

- **Vorsicht: Pflanzen können allergen wirken**
- **auf die Haut: Hamamelis, Dulcamara, Cardiospermum (Halicar®)**
- **Bitterstoffe: Gentiana, Absinth**
- **Immunmodulierend: Echinacea®**
- **----- symptomatische Therapie**



## **Pestwurz (*Petasites hybridus*)**

- **hemmt Leukotriensynthese, reduziert Spasmen**
- **Migräne**
- **allerg. Rhinitis**
- **Vorsicht: SS, Stillen**
- **Leberwerte**





## Nahrungsmittelallergie

- **Okoubaka D6 3x3 Globuli für ca. 2 Wo**
- **Vorsicht mit Kreuzallergien**
- **ausprobieren von kleinen Mengen**
- **bei stattgehabter starker Reaktion:  
Notfallmedikament immer dabei**



## Homöopathika bei allerg. Rhinitis

- **Euphrasia D2, v. a. Augenbeteiligung**
- **wässriges Sekret, Niesen:  
Allium cepa D6**
- **verstopfte Nase: Luffa D6, Nux vom D6**



## Insektenstich-Allergie

- auf frische Stichstelle: halbe Zwiebel oder frische Spitzwegerichblätter
- Venoplast-Gel®
- Combudoron-Gel®
- Prophylaxe mit Citronella-Essenz



## **Infekt der oberen Luftwege**

- **zu 80% viral:**  
**7 Tage ohne - 1 Woche mit Arzt**
- **Flüssigkeit**
- **Schonen, schonen, schonen**
- **Antibiotika bewusst einsetzen, wenn dann komplett einnehmen**



## Erkältung I

- **Echinacin® 3x25 Tropfen**
- **Umckaloabo® 3x30 Tropf max 100ml**
- **Angocin® 3x2**
- **Vitamin C (maximal 1 bis 2g/d)**
- **Zink (13mg/d)**



## Erkältung II

- Kamillen-Dampfbad
- Erkältungsbäder
- Heublumensack
- Inhalation mit Salz, Eukalyptus,...
- Rotlicht
- Halsschmerz: Salvithymol®<sup>®</sup>, Kamillosan®<sup>®</sup>



## Erkältung III - Husten

- **Senfmehl- oder Kartoffelauflagen (Sternum/Rücken)**
- **Brustwickel mit Lavendel**
- **Einreiben mit ätherischen Salben**
- **Thymian-Hustensaft 3 x tgl.**
- **Efeublätterextrakt 3 x tgl.**

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





## Erkältung IV

- Ggf. Rauchstopp
- Zwiebel (Ohrenschmerz)
- Halswickel, Salbei, Kamille, Salzwasser gurgeln
- Rettich-Honig 3x1 Eßl.
- Milch mit Honig nur bei trockenem Husten
- Schröpfkopfanwendung



## Nasennebenhöhlen-Entzündung

- **Schleimhautregime n. Vogler:**  
Ölziehen, Nasenspülung, Gesichtsguss, Zungenbürsten,  
Senfmehlaufgaben
- **Gelomyrtol® (Myrtol, Pinienöl) 3x1 30min vor Essen**
- **Sinupret forte® (Primel, Holunder, Eisenkraut) 3x1**
- **Meersalz-Panthenol-Nasenspray**
- **Euphorbium-Nasenspray® bei verstopfter Nase**



## Durchfall/Erbrechen

- **Mehr als 3 Stuhlgänge/d**
- **Ursache? DD: Antibiotika, CED, Auslandsaufenthalt, Laktoseintoleranz**
- **Akut maximal 2-3 d: Ausreichend Flüssigkeit, Fett und Eiweiß meiden**
- **Vorsicht mit Durchfallstopper (Immodium®)**



## **Magen-Darminfekt**

- **Schonkost, langsamer Kostaufbau**
- **Wärme, wenn verträglich**
- **Anis-Fenchel-Kümmeltee, Kamille, Minze**
- **Nahrungsinduziert: Okoubaka D3 3x1**
- **Perenterol forte 3x1<sup>®</sup>, Yomogi<sup>®</sup> 3x1**
- **Dauer länger als 3 Tage: Vorstellung beim Arzt**

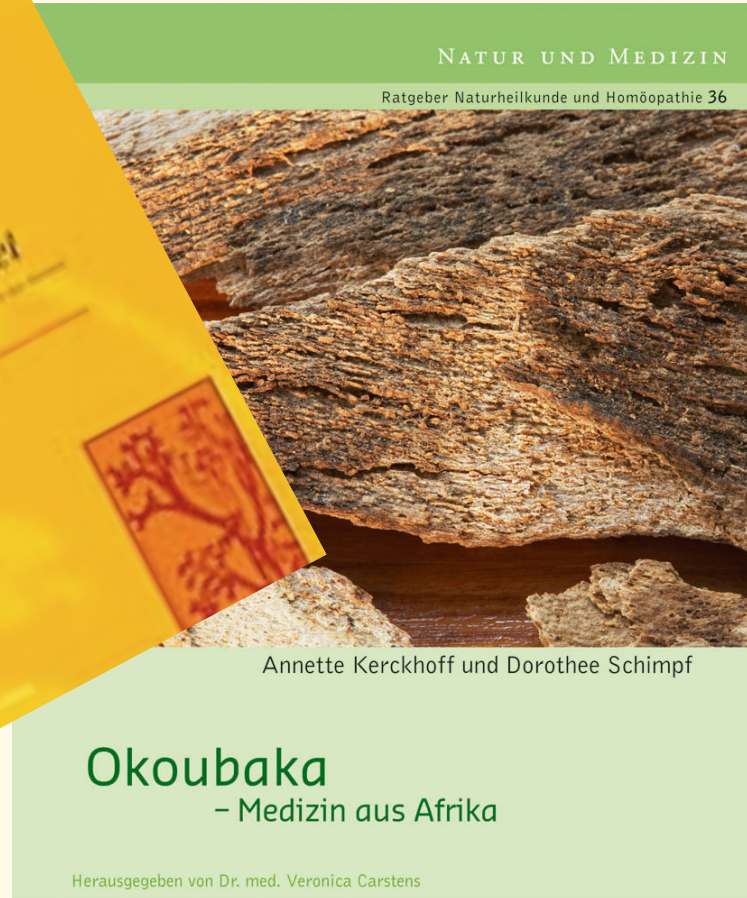
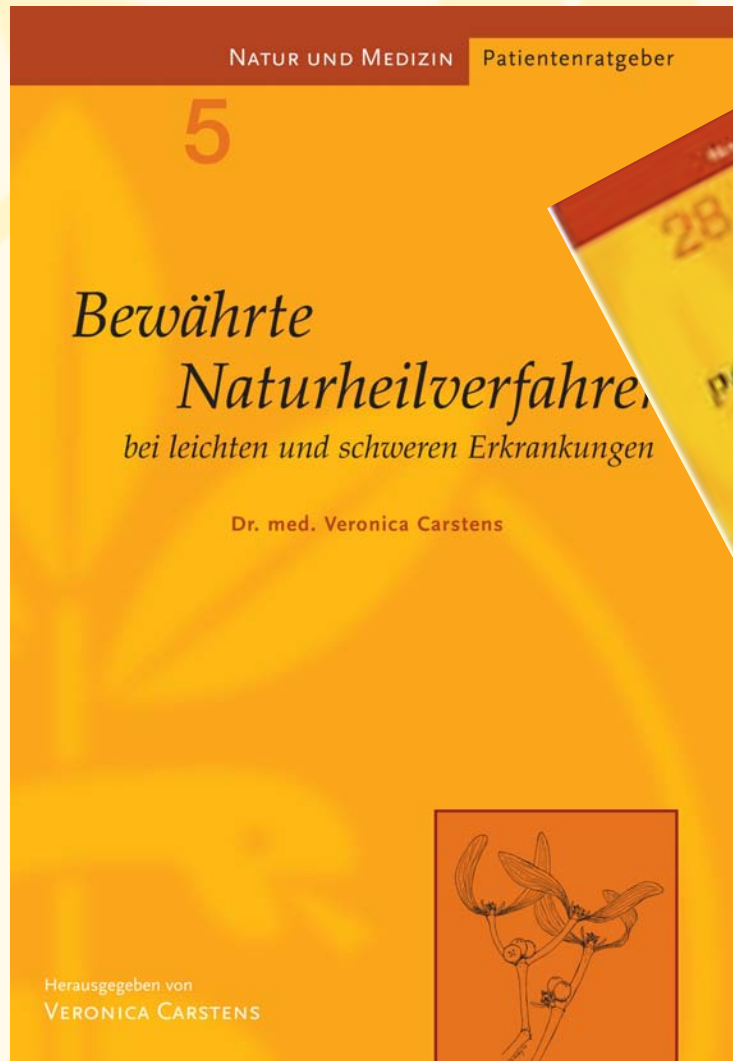


## Blasenentzündung

- Viel trinken: Nieren-Blasen/Ingwer/Schachtelhalmttee
- Warme  $\frac{3}{4}$  oder Vollbäder
- Eukalyptus Blasenauflage
- Phytotherapie:
- Kapuzinerkresse+Meerrettich (Angocin ® 3x4)
- Bärentraubenblätter (Cystinol® akut/N/long 3x2 bis 3x1)
- Preiselbeere (Preiselsan ® 3x2)

# Literatur

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!