

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema „Grippewelle“

F: Zur Zeit sind so viele krank, und mich hat es auch erwischt. Leider zieht es sich so hin, ich bin nicht schwer krank aber auch nicht richtig gesund. Da kann man ja wohl nicht viel machen oder?

A: Also erst einmal ist wichtig, dass mit einem akuten grippalen Infekt der Körper die Weichen in eine gute Richtung stellt, weil er versucht, etwas zu bereinigen. In unserer Medizin packen wir leider alle Krankheiten in eine Schublade und versuchen nur, möglichst schnell die Symptome zu beseitigen. Das begünstigt jedoch die Entstehung von chronischen Erkrankungen.

F: Es ist aber doch sehr unangenehm, sich nicht fit zu fühlen...?

A: Ja klar, das ist verständlich. Und doch ist ein großer Unterschied zwischen etwas Akutem, das zwar vielleicht einmal ein paar Wochen braucht, aber dann wieder komplett weg ist und etwas Chronischem, wo ich mich vielleicht kaum noch daran erinnere, beschwerdefrei gewesen zu sein. Auf jeden Fall sollte man sich und dem Organismus die Zeit geben, wieder zu gesunden.

F: Kann es nicht doch ein wenig beschleunigt werden?

A: Sicher, aber nicht durch Unterdrückung der Symptome. Kinder haben ja oft noch heftige Infekte mit Fieber, sind schnell wieder „wie neu“ und machen sogar Entwicklungsschritte, wenn man das zulässt. Wir Erwachsenen haben oft schon eine Reaktionsschwäche, das heißt, dem Immunsystem fehlt die „Power“. Es braucht eine kräftigende Unterstützung. Einfache Maßnahmen sind hier zum Beispiel Saunagänge, Wechselduschen oder viel frische Luft. Für Pausen sorgen, Stress vermeiden, denn der schwächt das Immunsystem enorm.

F: Soll man bei einem länger dauernden Infekt nicht doch besser Antibiotika nehmen?

A: Grippale Infekte sind meist durch Viren bedingt, das hilft hier gar nicht weiter. Es schadet sogar, weil Antibiotika das Immunsystem schwächen und neue Erkrankungen begünstigen. Man kann vier verschiedene Störungen des Immunsystems mit zunehmender Problematik einteilen. Die erste Stufe sind häufige Infekte mit Reaktionsschwäche, die zweite eine Allergie mit einer unnötigen Überreaktion auf harmlose Substanzen. Wenn sich das verstärkt, sind wir bei den Autoimmun- oder Autoaggressions-Krankheiten, wo sich der Körper selber angreift – leider heute extrem zunehmend. Die vierte Stufe ist eine Krebserkrankung.

F: Da möchte ich natürlich nicht hin. Was kann ich tun?

A: Sehr wirksam sind Homöopathie oder Pflanzenheilkunde für eine Stärkung der Eigenheilkraft. Es gibt hier auch Präparate, die antibiotisch wirken und den Darm heilen anstatt ihn zu schädigen. Auch Akupunktur hilft. Und alles, was Sekrete zum Fließen bringt, Schwitzen, Inhalieren, Abführen. Der Körper möchte ja etwas loswerden. Nicht erst etwas tun, wenn man schon krank ist, sondern sich schon im Herbst oder noch besser regelmäßig um das Immunsystem kümmern.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel
Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie