

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Infekte - 1

F: In letzter Zeit bin ich so anfällig für Infekte und brauche auch sehr lange, bis ich mich wieder davon erholt habe. Woran kann das liegen?

A: Der Körper braucht manchmal einen akuten Infekt, um sich über verstärkte Ausscheidungen, z.B. den Schleim von etwas zu befreien. Das Immunsystem trainiert sozusagen für den Ernstfall. Als Kinder haben wir hauptsächlich noch Akut-Erkrankungen. Wenn sich etwas auf diesem Weg nicht mehr lösen lässt, kommt es zu chronischen Krankheiten. Also ist es nicht unbedingt immer ein gutes Zeichen, „nie krank“ zu sein. Krebspatienten berichten z.B. ziemlich häufig, immer sehr „gesund“ gewesen zu sein. Wenn es allerdings zu Häufungen und verlängerter Rekonvaleszenz kommt, ist es gut zu schauen, ob das Immunsystem geschwächt ist.

F: Manche sagen, es sei gut, eine Art von Antibiotika-Kur zu machen, damit die Keime so richtig abgetötet werden. Stimmt das?

A: Nein, das bewirkt eher das Gegenteil, denn damit werden auch die wertvollen Bakterien im Darm vernichtet, die wir zur Nährstoffverwertung brauchen und somit das Immunsystem weiter geschwächt. Die Betrachtungsweise, dass „die bösen Keime“ ausgeremert werden müssen, ist sehr einseitig und zeugt von wenig Vertrauen in die natürlichen Heilkräfte. Der große Wissenschaftler und Mikrobiologe Louis Pasteur, der sein ganzes Leben der Erforschung von Bakterien und Viren gewidmet hat, kam am Ende seines Lebens zu dem Resultat: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“ Leider ist das in Vergessenheit geraten. Es ist viel sinnvoller, sich um einen stabilen Zustand zu kümmern, dann muss man sich nicht vor den Keimen fürchten, die sowieso immer in und um uns sind. Die unkritische und gehäufte Gabe von Antibiotika, die bei Virusinfektionen sowieso keinen Sinn machen, führt außerdem dazu, dass schwere Infekte mit resistenten Keimen bei immungeschwächten Menschen auftreten, wo dann gar nichts mehr hilft.

F: Ich habe bisher kein Antibiotikum genommen. Was führt denn noch zu einer Schwächung des Immunsystems?

A: Ganz häufig Stress. Es gab einen Versuch, in dem man Freiwillige erstmals einen Fallschirmsprung hat machen lassen, die Angst davor hatten – also einem akuten Stress aussetzte – und bestimmte vor und nach dem Sprung die Immunzellen im Blut. Es kam zu einem ganz massiven Abfall danach, was sich da allerdings recht schnell wieder erholte. Heutzutage sind wir aber oft in einer Art von Dauerstress, ohne dass wir es merken - wo es keine ausreichende Verschnaufpause mehr gibt. Infekte sind dann ein Signal und der Versuch des Körpers, eine Auszeit zu bekommen, um Schlimmeres zu verhindern.

Fortsetzung Teil 2 nächste Seite

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

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Infekte - 2

F: Bei mir dauern Infekte oft sehr lange und kommen nicht so richtig heraus, ich bin angeschlagen aber nicht sehr krank...was zeigt das an?

A: Das kann ein Hinweis für eine Reaktionsschwäche sein. Kleine Kinder mit einem meist noch intakten Immunsystem, sind oft von einem Moment auf den anderen heftig krank mit hohem Fieber. Nach kurzer Zeit ist alles vorbei und sie wirken wie „frisch gewaschen und gebügelt“. Bei Erwachsenen klappt das häufig nicht mehr so gut. Der große Arzt der Antike Paracelsus sagte: 'Gebt mir ein Fieber, und ich heile jede Krankheit'. Bei Krebspatienten, die eine massive Immunschwäche haben, versucht man, künstliches Fieber zu erzeugen, damit die Abwehr wieder in Gang kommt.

F: Woran liegt es, dass es zu einer solchen Schwäche kommt?

A: Leider wird heute häufig Fieber als zu bekämpfende Krankheit betrachtet anstatt als hilfreiche Reaktion des Körpers, sich gegen Keime zu verteidigen. Je höher die Körpertemperatur, desto stärker ist die Immunreaktion. Wenn ich zu schnell senkend mit Medikamenten eingreife, ist das so ähnlich, als würde ich jemandem, der gerade im Begriff ist, sich gegen einen Angreifer zu wehren, seine Verteidigungswaffe aus der Hand schlagen. Je öfter ich das tue, desto weniger gebe ich dem Immunsystem die Chance, sich zu trainieren und zu stärken. Gerade die sog. banalen Infekte sind oft wie ein Sparrings-Partner für einen Boxer, so dass er für große Kämpfe gut gerüstet ist.

F: Was kann ich bei einem Infekt tun?

A: Sich Ruhe gönnen und so den Raum schaffen, dass der Körper all seine Energie für die Gesundung einsetzen kann. Natürlich ist Krankheit keine Freude, doch kann die Betrachtungsweise, dass der Körper jetzt dafür sorgt, etwas zu bereinigen und Schlimmeres zu verhindern hilfreicher sein als der Satz „O je, ich bin krank“. Für Wärme sorgen - Schwitzen ist ein gutes Zeichen und sollte unterstützt werden, z.B. mit Lindenblütentee, heißem Ingwer-Wasser, Decken und warmen Bädern – jedoch nicht über Körpertemperatur wegen des Kreislaufs. Bei starker stauender Hitze kalte Wadenwickel. Viel trinken und leichte vitaminreiche Kost je nach Appetit. Überhaupt ist es wichtig, dem zu vertrauen, wonach einen verlangt, denn das ist praktisch immer das Richtige, auch wenn es vom Verstand her auf den ersten Blick unlogisch erscheint. Der Körper signalisiert in der Regel zuverlässig, was er braucht. Wir haben nur oft verlernt, darauf zu hören.

F: Wann ist es gut, sich Hilfe zu holen?

A: Wenn sehr starke Krankheitssymptome sich mit allen Massnahmen nicht bessern, wenn bereits eine Schwächung durch eine schwere chronische Krankheit vorliegt und wenn häufige Infekte auftreten, um zu schauen, was dem Immunsystem fehlt. Da 70-80% des Immunsystems im Dünndarm lokalisiert sind, ist häufig eine sog. Darmsanierung nötig. Ein anderes Thema kann auf der psychischen Ebene eine Schwierigkeit mit Abgrenzung sein, die sich auf der körperlichen Ebene in einer Abwehrschwäche spiegelt. Das sind nur Beispiele, wichtig ist eine individuelle Abklärung.

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