



## Naturheilkundliche Therapie bei Atemwegsinfektionen

Unkomplizierte Erkrankungen der Atemwege sprechen auf eine naturheilkundliche Behandlung sehr gut an. Wird während der ersten Krankheitszeichen mit der Behandlung begonnen, kann der Verlauf deutlich verkürzt werden.

### Eigenbluttherapie

Bei gehäuft auftretendem Schnupfen sollten Sie eine Eigenblutbehandlung (☞ Abb. 22.19) in Erwägung ziehen. Die „Fremdkörperreaktion“ auf das injizierte Blut erhöht die Immunabwehr und bewirkt eine **vegetative Umstimmung**. Bei Kindern und sensiblen Patienten ist potenziertes, von autorisierten Herstellern angefertigtes Eigenblut, das in Tropfenform eingenommen wird, den Injektionen vorzuziehen.

### Ernährungstherapie und orthomolekulare Therapie

Empfehlen Sie dem Patienten **leichte frische Kost**. Um der Schleimeindickung vorzubeugen, sollte ausreichend Flüssigkeit (Tee, Wasser) zugeführt werden. Milchprodukte sind zu meiden, da sie die Verschleimung fördern.

Weisen Sie den Patienten darauf hin, daß er vermehrt Vitamin C (bis zu 3 g tgl. ☞ Abb. 12.27) zu sich nehmen sollte, da bei Infekten der Vitamin-C-Bedarf erhöht ist.



**Abb. 12.27:** Die tägliche Einnahme von hochdosierten Vitamin C soll vor oxidativem Streß schützen. Durch seine immunmodulierenden Eigenschaften beeinflusst Vitamin C fast alle bakteriellen und viralen Infekten positiv. [K103]

### Homöopathie

Bei einem **akuten Geschehen** ist oft ein **organotropes Mittel** auszuwählen, das

ausschließlich die Schnupfensymptomatik berücksichtigt: Allium cepa (bei scharfem Sekret und Augentränen), Luffa (bei trockener Nasenschleimhaut) oder Euphorbium (bei Fließschnupfen, erheblichem Niesreiz). Auch Komplexmittel sind wirkungsvoll, z.B. Hewenasal P7. Als Alternative zu synthetischen Nasentropfen sind homöopathische Nasentropfen, z.B. Euphorbium compositum Heel, zu empfehlen.

Bei **chronischer Rhinitis** ist eine konstitutionelle Behandlung sinnvoll. Neben der Vielzahl der **Konstitutionsmittel**, die zur Behandlung in Frage kommen, sind oft angezeigt: Ammonium carbonicum, Barium muriaticum, Calcium carbonicum, Graphites, Hepar sulfuris, Natrium muriaticum, Kalium bichromicum, Kalium carbonicum, Silicea, Sulfur. Charakteristische Allgemein- und Gemütssymptome können auch auf ein anderes Mittel verweisen.

### Mikrobiologische Therapie

Rezidivierende und chronische Infekte lassen sich durch eine mikrobiologische Behandlung, z.B. mit Symbioflor<sup>®</sup> 1, die den Aufbau der geschädigten Schleimhaut fördert, günstig beeinflussen. Auch Kinder sprechen auf diese Therapie sehr gut an.

### Ordnungstherapie

Raten Sie Patienten mit rezidivierender oder chronischer Rhinitis zu täglicher Bewegung in frischer Luft, Sauna und zu Anwendungen nach Kneipp, z.B. Wechselfuschen und Güsse. Durch diese **Abhärtungsmaßnahmen** werden die Abwehrfunktion von Haut und Schleimhaut gestärkt.

Abschwellende Nasentropfen sind nicht einzusetzen, da sie gefäßverengende Substanzen enthalten, die die Schleimhaut austrocknen und somit die Sekretion unterdrücken.

### Phytotherapie

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*, Abb. ☞ 12.28, z.B. Echinacea Stada<sup>®</sup> als Tropfen oder Lutschtabletten) fördert die unspezifische Abwehr und eignet sich deshalb sehr gut zur Behandlung chronisch-rezidivierender Infekte. Wie für alle pflanzlichen Immunstimulanzien gilt auch hier: Eine frühzeitige und hochdosierte Ein-

nahme verbessert die Wirkung. Als Initialdosis sind 40 Tr., anschließend alle 1–2 Stunden 20 Tr. einzunehmen. Zur weiteren Therapie können Sie 3 x tgl. 20 Tr. verordnen.

Nasensalben, z.B. Nasulind-Nasensalbe, enthalten häufig u.a. Pfefferminzöl oder Menthol. Sie stimulieren die Kälterezeptoren der Haut und erleichtern die Atmung, wirken jedoch nicht abschwellend.



**Abb. 12.28:** Der Gattungsname Echinacea leitet sich aus dem Griechischen (echeinós = Igel) ab und bezieht sich auf das igelartige Aussehen des Blütenbodens. Echinacea ist Bestandteil vieler Kombinationspräparate zur Steigerung der Immunabwehr und Behandlung von Infekten. Echinacea wird auch als Monopräparat verordnet. [O216]

### Physikalische Therapie

Empfehlen Sie dem Patienten **Nasenspülungen** (☞ Abb. 12.29) mit isotonischer Kochsalzlösung, damit die Schleimhaut feucht gehalten und die Eindickung des Sekrets verhindert wird. Auch das Inhalieren von Meersalz hat sich als Maßnahme zur Schleimlösung bewährt.

Ein **ansteigendes Fußbad** (Steigerung der Wassertemperatur von 33 auf 40 °C innerhalb von 15 Min. ☞ Abb. 16.49) wirkt als Reiztherapie einer weiteren Verschlimmerung entgegen. Klären Sie den Patienten auf, daß kalte Füße nicht nur Erkrankungen der Nieren und des kleinen Beckens, sondern auch Erkrankungen im Kopfbereich (Nase, Nasennebenhöhlen) begünstigen. Auf **warme Füße** ist aus diesem Grund unbedingt zu achten.