



NEWSLETTER DER HEILPRAKTIKER

Dr. phil. Dagmar Hemm und
Prof. (Univ.Chengdu/China) Andreas A. Noll
Naturheilpraxis und Praxis für TCM

Januar 2011

Herzlich Willkommen!	3
Tipps zur Stärkung des Immunsystems	4 / 5
Wenn der Infekt dennoch gekommen ist	6
Bestehende Atemwegs-Infektion mit Kräutern behandeln	7
Schwitzen regt die Ausscheidung zusätzlich an	8 / 9
Husten	10 / 11
Impressum	12

Liebe Naturheilkunde-Interessierte,

wir hoffen, Sie sind gut und vor allem gesund in das Neue Jahr gestartet. Damit dies auch so bleibt, möchten wir Ihnen in der aktuellen Ausgabe unseres Newsletters Tipps zur Stärkung des Immunsystems geben, damit Sie die kalte Jahreszeit ohne Erkältung überstehen.

Darüber hinaus möchten wir Sie auf unser Newsletter-Archiv aufmerksam machen;
<http://www.heilpraktikermuenchen.de/news/archiv.html>

Wir haben alle bisher erstellten Newsletter für Sie zugänglich gemacht. Vielleicht möchten Sie ja nochmals nachsehen zu welcher Zeit die einzelne Bereiche Ihres Körpers besonders aktiv sind, dies ersehen Sie aus der chinesischen "Organuhr":

<http://www.heilpraktikermuenchen.de/news/daten/2006-03.pdf>

Oder falls Sie wissen möchten, welcher Zahn energetisch zu welchem inneren Organ und welchem Körperteil gehört, das erkennen Sie im „Zahnschema“

<http://www.heilpraktikermuenchen.de/news/daten/2005-07.pdf>

Hier können Sie sich an- bzw. abmelden von unserem Newsletter:

<http://www.praxis-hemm.de/kontakt/newsletter/>

Mehr Informationen unter: <http://www.heilpraktikermuenchen.de/>



Eine Krankheit zu behandeln, die schon ausgebrochen ist, ist wie einen Brunnen zu graben, wenn man bereits durstig ist.

Dieses chinesische Sprichwort verdeutlicht die Wichtigkeit des Vorbeugens und der Stärkung des Immunsystems, um erst gar nicht krank zu werden. Neben Bewegung an der frischen Luft, guter Ernährung und ausreichenden Ruhephasen, bietet die Naturheilkunde viele Mittel, die Abwehr auf Vordermann zu bringen.

Vorbeugend haben sich bewährt:

- „Ölziehen“: Morgens nüchtern 1 EL Bio-Sonnenblumen-Öl circa 10 Minuten ständig im Mund bewegen und gewissermaßen durch die „Zähne ziehen“, ohne es zu schlucken. Dann ausspucken, Mund mit warmem Wasser ausspülen, danach erst Zähne putzen.
- Echinacea als Urtinktur in kleinen Mengen aber regelmäßig genommen regt die Leistung der „Fresszellen“ an.
- Cystrose (am besten in Tablettenform) kann bereits im Mund das Eindringen von Viren, Bakterien und Pilzen in den Körper verhindern. Wichtig ist dabei, dass diese Tabletten langsam gelutscht werden, so dass sich die Wirkung im Mund- und Rachenraum voll entfalten kann.
- Eleutherococcus (Taiga-Wurzel) steigert die Widerstandskräfte

- Wasserdost (Eupatorium) steigert die körperliche Abwehr.
- Lapacho Tee wirkt Entzündungen entgegen.
- Vitamin C: am besten nicht als Ascorbinsäure sondern gewonnen aus Hagebutte, Sanddorn, schwarzer Johannisbeere oder der Acerola Kirsche. Auch hier gilt: mäßig aber regelmäßig, z.B. 500mg pro Tag
- Zink täglich 5-10mg (gerade wenn Sie zu Bronchitis neigen).
- Gurgeln Sie bei ersten Anzeichen von Halskratzen oder Heiserkeit mit starkem Salbei Tee.
- Ebenso können Sie bei den ersten Anzeichen eines Infekts alle 2 Stunden und besonders nach dem Essen den Mund mit JHP-Öl ausspülen (Japanisches Heilpflanzen-Öl, in der Apotheke oder Drogerie erhältlich): 4-5 Tropfen in eine normale Kaffeetasse geben, sehr warmes Wasser darüber gießen, schluckweise den Mund ausspülen, nur leicht gurgeln und ausspucken. Wiederholen Sie dies mehrmals.
- Sauna ist zur Vorbeugung sinnvoll bei ausgesprochenen „Frostbeulen“, bei denen das Immunsystem durch den Wechsel von Wärme/Schwitzen und dem anschließendem Kältebad trainiert werden kann. Aus Sicht der chinesischen Medizin kann zu starkes Schwitzen aber auch die energetischen Reserven erschöpfen! Also nicht mehr in die Sauna, wenn sich schon die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen.

Es gibt hervorragende „pflanzliche Antibiotika“, wie z.B. in der Kapland-Pelargonie (Umckaloabo) und verschiedene einheimische Pflanzen, die Senföle enthalten:

- Brunnenkresse
- Kapuzinerkresse
- Meerrettich
- Knoblauch

Eine 2009 durchgeführte Studie am Universitätsklinikum Freiburg ergab, dass Kapuzinerkresse und Meerrettich gegen 13 Bakterienarten eine ausgeprägte keimhemmende Wirkung aufweisen. Sogar gegen verschiedene antibiotikaresistente Keime wie *Staphylococcus aureus* wirken sie. Die antibiotisch wirkenden Senföle dieser Pflanzen reichern sich in Harnblase und Lunge an und wirken dort hervorragend. Sie sind besser verträglich als viele Antibiotika und schonen die Darmflora. Darüber hinaus verhindern sie die Vermehrung von Viren, gegen die Antibiotika ja machtlos sind. Das einzige Problem ist manchmal die Magenverträglichkeit, daher raten wir zu Einnahme in Form von Tabletten oder Kapseln.

Quelle: <http://www.med-kolleg.de/news/n2751513326.html>

(sowie Drug Res 56, Nr. 3, 249ff, 2006)

Bestehende Atemwegs-Infektion mit Kräutern behandeln

7

Sollten Sie die ersten Anzeichen nicht oder zu wenig beachtet haben, können Sie mit folgender Rezeptur versuchen, Ihre Halsschmerzen und den beginnenden Husten zu behandeln:

In einer Tüte (I):

Spitzwegerich (Hb. Plantaginis lanc.), 30 g
Huflattich (Fol. Farfarae), 20 g
Schachtelhalm (Hb. Equiseti), 20 g

In einer Tüte (II):

Lindenblüten (Flos Tiliae), 15 g
Salbei (Fol. Salviae), 20 g

Die Menge reicht für etwa eine Woche.

2 gehäufte EL der Mischung aus Tüte I in 1 Liter Wasser 20 Min. köcheln, danach 1 EL der zweiten Mischung (Tüte II) hinzufügen und 15 Min neben der Herdplatte zugedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und in einer Thermoskanne warm halten. In drei Portionen über den Tag verteilt schluckweise trinken.

Schwitzen ist ein Signal - gerade wenn mit Geruch verbunden - von übermäßiger Belastung des Stoffwechsels durch möglicherweise toxische Abfallprodukte, die nicht über Darm/Niere wie üblich ausgeschieden werden können, sondern über die Haut „entsorgt“ werden. Darüber hinaus ist die Schweißproduktion wichtig, um die Körperwärme zu regulieren (warme, gut genährte und somit gut isolierte Menschen schwitzen mehr!) und das Immunsystem in Gang zu halten. Eine warme, gut durchblutete Haut und Schleimhaut hält Krankheitserreger fern. Kalte Füße, kalte Nase, Rücken und Bauch sind meist das erste Signal dafür, dass ein Infekt naht! Aus Sicht der Chinesischen Medizin hat unsere Abwehrenenergie die Aufgabe, die Poren je nach Bedarf zu öffnen (Schwitzen) und zu schließen.

Welche Möglichkeiten zur Wärmeregulation gibt es?

Zunächst: Wärmezufuhr, wenn es einem subjektiv kalt wird. Warme Bäder, warme Getränke mit erwärmend wirkenden Kräutern: Ingwer, Zimt, auch Pfeffer treiben die innere Wärme an die Hautoberfläche und regen somit das Immunsystem von innen her an. Auch ein Glühwein ist nicht schlecht, wenn er lange genug geköchelt hat und der Alkohol verdunstet ist... Alkohol wirkt nur vorübergehend angenehm, später führt er aber zu vermehrter Verschleimung!

Sinnvoll ist ein Erwärmungsbad bei stark ausgeprägtem Kältegefühl: Badetemperatur 39-40 Grad, durch Nachfüllen heißen Wassers (Badethermometer!) für 10 Minuten aufrecht erhalten. Danach ohne großartiges Abtrocknen in den Frottee-Bademantel schlüpfen und ins Bett - heftiges Schwitzen ist die gewünschte Folge! Vorsicht bei Kreislaufproblemen, kleinen Kindern und allgemeiner Schwäche!

Wenn Sie möchten, können Sie dem Badewasser auch Zusätze zugeben. Bitte achten Sie auf gute Qualität. Damit sich Öle auch im Badewasser auflösen und nicht nur auf der Oberfläche schwimmen, können Sie 20-30 Tropfen Öl mit einer kleinen Tasse Sahne mischen und diese Mischung ins laufende Badewasser geben. Damit verteilt sich das Öl im gesamten Wasser und Sie haben gleichzeitig auch etwas für die Pflege der Haut getan.

- Rosmarin wirkt stark durchblutungsfördernd und regt den Kreislauf an (nicht bei Bluthochdruck!)
- Lavendel wirkt beruhigend und entspannend, gerade wenn die Erkältung aufgrund von Stress und Erschöpfung auftritt
- Orange und Zitrone bringen „Licht“ und „Sonne“ in den grauen Winter
- Eukalyptus oder Minze lassen uns besser durchatmen und wirken einer eventuell schon bestehenden Verschleimung entgegen. Allerdings sollten Sie von diesen Ölen Abstand nehmen, wenn Sie gleichzeitig homöopathische Medikamente nehmen, da dies ätherischen Öle die Homöopathika „neutralisieren“ können

Ergänzen kann man dieses Erwärmungs-Bad durch das Trinken von Lindenblüten oder Holunderblüten Tee: 2 Teelöffel/Tasse, überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen, mit Honig süßen, heiß trinken und dann ins Bad. Lindenblüten sensibilisieren die Schweißdrüsen in der Haut für Wärmereize! Das heißt, die Poren öffnen sich und die Krankheitserreger können aus dem Körper ausgeschieden werden.

...kann trocken, schmerzhaft und „unproduktiv“ sein. In diesem Fall empfehlen sich schleimhaltige Pflanzen wie:

- Isländisch Moos (Pastillen für den gereizten Hals)
- Huflattich
- Malve (nicht zu verwechseln mit Hibiskus!)
- Spitzwegerich

Faustregel für die Zubereitung: 2 Teelöffel/Tasse mit warmen (nicht kochenden!) Wasser übergießen und 30-60 Minuten ziehen lassen, nur so kann sich die Wirkung dieser Pflanzen voll entfalten.

Bei zähem, festsitzendem Schleim helfen Pflanzen mit ätherischen Ölen wie:

- Anis
- Fenchel
- Thymian
- Quendel
- Eukalyptus
- Schlüsselblume
- Pfefferminze

Hier ist die Zubereitung stets so: 2 Teelöffel/Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen und abgedeckt (Deckel) 10 Minuten ziehen lassen. So bleiben die ätherischen Öle in der Tasse!

Fortsetzung ⇨

Und dann gibt es noch **die guten alten Hausmittel**, die mit etwas mehr Aufwand verbunden sind, aber oft erstaunliche Resultate erzielen, zum Beispiel ein Senfpflaster bei Bronchitis:

100g gemahlene Senfsamen werden mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei verrührt. Diesen verpackt man in ein Leintuch (Küchentuch) und legt es für maximal 5 – 10 Minuten auf die Brust. Bei Kindern reichen schon 3 Minuten aus. Bitte sind Sie bei empfindlicher Haut mit dieser Auflage besonders vorsichtig, da es zu Reizungen kommen kann. Waschen Sie die Haut danach gut ab.

Bei Unsicherheit oder Verschlimmerung der Atemwegs-Infektion suchen Sie bitte einen Heilpraktiker oder Arzt auf.

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. phil. Dagmar Hemm und Prof. (Univ. Chengdu/China) Andreas A. Noll

Schützenstraße 8, 80335 München

Dr. phil. Dagmar Hemm

Telefon 089 - 5502 7700

<mailto:info@praxis-hemm.de>

www.praxis-hemm.de

Prof. (Univ. Chengdu/China) Andreas A. Noll

Telefon 089 - 5502 7722

<mailto:info@praxis-noll.de>

www.praxis-noll.de

Nachodstraße 7

10779 Berlin

Telefon 030 - 8312 344

© Copyright 2010 Heilpraktiker Dagmar Hemm und Andreas Noll, Schützenstrasse 8, 80335 München und Nachodstrasse 7, 10779 Berlin

Redaktion/Realisation: Dagmar Hemm, Andreas Noll, Umsetzung/Layout: www.manuelawaise.de

