



19.01.2011

Hausmittel in der Erkältungszeit

Oma's Hausmittel, alte Weisheiten und wie sie helfen

„Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.“

Beschreibt das günstige Temperaturgefälle im Körper. Das Hirn ist das empfindlichste und wichtigste Organ, besitzt aber selber keine Anpassungsfähigkeit. Daher meldet es kleinste Schwankungen sofort an die umliegenden Organe, die dann alles stehen und liegen lassen, um wieder günstige Arbeitsbedingungen fürs Hirn zu schaffen. So kommt es beispielsweise, dass der ganze Körper mit Schwitzen beschäftigt ist, nur damit im Hirn gekühltes Blut ankommt. Alle anderen Organe können auch bei 37,8 Grad noch alle Arbeiten leisten und mancher chemische Prozess funktioniert bei höheren Temperaturen sogar schneller – nur das Hirn kann das nicht und hat absoluten Vorrang. Ähnliche Regelungsvorgaben wie für die Temperatur gelten natürlich auch für die Blutzusammensetzung, Nährstoffzufuhr (das Hirn kann ausschließlich Zucker verwerten, Fette und Eiweiße dürfen die anderen Organe ganz allein verwenden), den zur Verfügung stehenden Blutdruck etc.pp.

„Und trag immer schön dein Unterhemd...“

Fällt in auch in diese Rubrik.

„Bei Wind und Wetter die Mütze aufsetzen...“

Klingt konträr zum eben Beschriebenen, ist es aber nicht. Das Hirn kann sich natürlich genauso wenig selbst erwärmen, wie es sich selber kühlen kann. Eine konstante Umgebungstemperatur beim Wechsel von drinnen nach draußen 21°C auf –5°C ist also aus Sicht des Gehirns durchaus wünschenswert ☺

„Musst mal ordentlich alles rausschwitzen!“

Schwitzen kann, wenn es nicht als schwächend empfunden wird, die Nieren entlasten und den Abtransport von Bio-Müll beschleunigen. Es trägt wesentlich zur Kühlung des Körpers bei. (Weiteres siehe S.3)

Morgens kalt duschen

Kneippsche Güsse und Anwendungen stärken das Herz-Kreislauf-System. Jede Ader und jede Vene besteht aus Muskelschichten. Durch die kalten oder wechselwarmen Güsse wird diese Muskulatur angeregt und trainiert. Das beugt Krampfadern vor oder vermindert diese. Außerdem stabilisiert es den Blutdruck, und wirkt somit langfristig Gesundheit fördernd.

(Früh)Sport treiben

Egal zu welcher Tageszeit man Sport treibt oder sich mal kräftig bewegt, stärkt man das Herz-Kreislaufsystem, fördert Muskelwachstum und Stoffwechsel.

Nach dem Essen soll man ruh'n oder 1000 Schritte tun

Gilt auch ohne vorher zu essen! Alles was den Körper bewegt, trainiert, Venen, Herz, Durchblutung, Muskeln. *Was nicht genutzt wird verkümmert!*



(Bett)Ruhe halten

Durch die verringerten Außenreize kann die Denkleistung runtergefahren werden und alle Energie wird den Genesungsprozessen zugeführt. Und das ist in unserer verkopften Gesellschaft eine ganze Menge Energie, die dadurch zur Verfügung steht!

Gesunde Ernährung

Kohlenhydrate → Ohne Sprit läuft kein Motor. Zucker ist der schnellst Energiespender. In gelöster Form geht er sofort ins Blut und steht ohne weitere Umwandlung zur Verfügung. Das Gehirn kann ausschließlich Zucker(Lösung) verwenden.

Vitamine → sind aus dem gleichen Grundstoff wie Hormone und Neurotransmitter. Sie werden überall im Körper gebraucht, um zwischen den Zellen zu kommunizieren, Abfall- und Schadstoffe zu binden und erhalten uns so jung und dynamisch.

Eiweiße → Regeneration alter Zellen, Neubau aller Arten von Körperzellen, im Krankheitsfall vor allem viele und kräftige Abwehrzellen!

Mineralstoffe → (Magnesium, Kalium, Kalzium, Spuren- und Mengenelemente) werden benötigt, um unseren pH-Wert konstant, und innerhalb der Zellen das Reaktionspotenzial aufrecht zu erhalten. Reaktionspotenzial ist die Fähigkeit, Nervenreize in Handlung umzusetzen.

Viel trinken

Ausreichend Wasser ermöglicht erst, dass wir existieren. Wir bestehen zu 75% aus Wasser! Nichts kommt in Fluss, wenn wir ausgetrocknet sind. Kein Vitamin, kein Kohlenhydrat und kein Hormon erreicht seinen Bestimmungsort... Im Krankheitsfall ist der Flüssigkeitsbedarf besonders hoch, weil nicht nur mehr Energie überall gebraucht wird, sondern weil auch mehr Schadstoffe abtransportiert werden müssen.

Verschiedene Tees

Lindenblüten: Schweiß treibend

Brombeer-, Efeublätter: Schleim lösend

Salbei: Streicheleinheiten bei Heiserkeit, Kratzen im Hals

Thymian: leicht desinfizierend, abschwellend und Atem befreiend

Inhalation

Salzwasser: verdirbt den Bakterien den pH-Wert, entsäuert unseren gestressten Körper

Kamille : wirkt beruhigend auf die Schleimhäute

Milch mit Honig

Milch ist Schleim bildend und wirkt dadurch lindernd bei Kratzen im Hals. Honig enthält bekömmliche Formen von Zucker (Energie) und wertvolle Vitamine, Spurenelemente und Enzyme

Orangen

spenden Fruchtzucker, der unverfälscht ist und schneller ins Blut aufgenommen werden kann als Kristallzucker. Sie enthalten Vitamin C (Antioxidanz) und eine große Menge Wasser. Auf diese Weise wirken sie dreifach günstig bei Erkältungs-Symptomen.

Hühnersuppe

Sollte unbedingt MIT Knochen gekocht werden und wirkt vielfältig positiv. Sie ist ein guter Energiespender und wärmt von innen durch. Außerdem enthält sie viele Mineralstoffe,



Elektrolyte, Taurin, tierische Eiweiße, Vitamine (Suppengrün), Kohlehydrate (Reis/Nudeln) und Flüssigkeit. Dadurch unterstützt sie viele der auf S. 3 beschriebenen Stoffwechselprozesse!

Rinderkraftbrühe

wirkt ähnlich, jedoch sind die Eiweiße schwerer verdaulich und sie enthält kein Taurin

Zwiebelsäckchen

Die klein gehackte Zwiebel wird in ein Taschentuch geschlagen, kurz im Ofen angewärmt (Temperatur bitte testen - nicht zu heiß wegen Verbrühungsgefahr!) und aufs Ohr respektive um den Hals gewickelt. Die ätherischen Öle wirken Schleim lösend, was besonders im Ohr hilfreich ist, da die Selbstreinigung des Körpers hier eher langsam stattfindet.

Kartoffel-Auflagen

Frisch gekochte Kartoffeln werden gestampft. Durch den Wassergehalt speichern sie lange die Hitze und können als Auflage oder Wickel angewandt werden, wo Wärme-Bedarf besteht. Ohr, Wirbelsäule, Schulter, Bauch...

Typische Krankheits-Symptome kurz erklärt

Fieber → die Temperatur-Erhöhung beschleunigt den Stoffwechsel. Das bedeutet, die Durchblutung und Umspülung aller Körperzellen verbessert sich. Was wiederum zur schnelleren Nährstoffaufnahme und dem besseren Abtransport des Bio-Mülls führt. → Neue Fresszellen und natürlich auch andere Zellen der spezifischen Abwehr können in warmer Umgebung schneller produziert und ausgebildet werden → Dadurch entsteht erhöhter Energie-Bedarf! Sofern das Fieber nicht gefährlich hoch steigt oder die Kräfte des Kranken übersteigt: fiebern lassen und immer wieder etwas trinken, Kohlehydrate zuführen!

Schüttelfrost → steigt die Körpertemperatur nicht schnell genug an, werden alle Muskeln des Körpers in Aktivität versetzt. Muskeln produzieren Wärme. Wie nach einem strammen Lauf durch den Wald ist man NACH dem Schüttelfrost warm. Geht es nicht schnell genug und die Kraftreserven des Kranken neigen sich dem Ende zu: noch wärmer einpacken, zwei Decken, Heizkissen, Heizung aufdrehen. Lindenblütentee ist Schweiß treibend. Warme Milch mit Honig wärmt durch und gibt durch den Zuckergehalt schnellen Energienachschub.

Niesen/Husten → ist ein Selbstreinigungsprogramm der Schleimhäute – durch den Auswurf werden ganz mechanisch eventuelle Bakterien mit hinausgeschleudert (beim Niesen ist die ausgestoßene Luft bis zu 220 km/h schnell). Außerdem wirkt ein zäher Schleimfilm schützend. Neue Bakterien können nicht in die Blutbahn gelangen, da sie kleben bleiben.

Schwitzen → Wenn man krank ist verändert sich die Zusammensetzung des Schweißes. Man riecht selbst, dass man anders riecht. Schwitzen dient der Kühlung des Körpers und wirkt entlastend für die Nieren, weil einige Abfallprodukte und Schadstoffe über die Haut ausgeschieden werden. Wenn es als entlastend empfunden wird, kann das Schwitzen gefördert werden. Wird jemand durch Schwitzen kraftloser, kann mit feuchter oder trockener Wärme von außen „experimentiert“ werden.

Durst → ist Kennzeichen für den erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Nicht nur das Schwitzen, Niesen, Husten oder Augen tränen verbraucht mehr Flüssigkeit, auch der erhöhte Stoffwechsel verlangt nach viel Wasser. Nur was gut umspült wird kann zügig Nährstoffe aufnehmen und Abfall abgeben. Trocken läuft nichts.



Gliederschmerzen → Neue Blutzellen werden im Knochenmark gebildet. Dazu gehören auch die Fresszellen und weißen Blutkörperchen – die Armee des Körpers. Die Aktivität im Knochengewebe macht sich schmerzhaft bemerkbar. Gerne in den langen Röhrenknochen oder Plattenknochen (Schulterblatt, Brustbein, Hüft-Schaukeln). Viel Trinken und ausreichend Vitamin C verbessern schnell den Zustand, da sich durch mehr Flüssigkeit die Gewebedurchlässigkeit des harten Knochens erhöht und das Vitamin C für einen besseren Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen sorgt (dann können die vorhandenen Blutkörperchen besser arbeiten und weniger neue werden gebraucht).

Kopfschmerz → Das Gehirn ist anfällig für kleinste Druck- und Temperaturschwankungen. Durch den erhöhten Blutdruck (Temperaturanstieg, Muskelarbeit, Pulsfrequenz) und die gestiegene Körpertemperatur meldet es Probleme in Form von Kopfschmerzen. Kühlung auf Stirn, Schläfen und Nacken schafft Linderung. Auch hier: ausreichendes Trinken verbessert die Lage. Kühlung wird durch Verdunstung erreicht und dafür braucht man Wasser.

Im Krankheitsfall muss in unserer Denkkzentrale also zusätzlich zum normalen Leben ganz Vieles geregelt werden. Alle Krankheitssymptome werden auf Anforderung des Hirns aktiviert. Dazu erhöht es die Hormonausschüttung, kontrolliert permanent die Blut-Konzentration der benötigten Stoffe, wägt Lebensgefahr und Nutzen der verschiedenen Ereignisse ab etc.pp. Das ist harte Arbeit. Wer im Bett liegt und ausruht ist also nicht faul, sondern ein Aktivist seiner Genesung.

In diesem Sinne: Gute Besserung!