

## WIE MACHE ICH MICH WINTERFIT?

**Frage:** Mann, 46: Immer wieder im Herbst bin ich verkühlt, ich habe dann ständigen Halsreiz und Schluckbeschwerden. Als Kind hatte ich oft Mittelohrentzündungen und ich musste mir bei ständig verstopfter Nase und damit zusammenhängender Durchschlafstörungen die „Polypen“ entfernen lassen. Ich erhielt oft Antibiotika. Darauf hatte ich in der Folge immer öfter Durchfall und starke Blähungen und ich wurde immer empfindlicher auf alle möglichen Nahrungsmittel. Ich habe schon seit vielen Jahren kein Fieber mehr gehabt. Ist das ein Nachteil? Wie groß ist mein Risiko, ernsthaft an einer Grippe zu erkranken? Was kann ich vorbeugend tun?

*»Gott gab dem ruhig Gelassenen die Zeit und dem unaufhörlich Hektischen die Uhr!«*

afrikanisches Sprichwort

**Antwort:** Wahrscheinlich handelt es sich um eine Erkältungstendenz bei entsprechend belastenden Alltagsherausforderungen und nicht um die eigentliche Grippe als Krankheitsbild. Es ist sehr wichtig, diese zwei völlig unterschiedlichen Situationen zu unterscheiden. Die Grippe ist viel seltener und verläuft unter Umständen gefährlich. Bei Erkältung ist der Alltagsstress und zu wenig Zeit für sich selbst meist die Hauptursache. Bei der Grippe (Influenza) sind es Viren. Antibiotika wirken nicht gegen Viren. Breitbandantibiotika schädigen oft den Darm. Das macht sich durch Durchfall, Blähungen und vermeintliche Unverträglichkeiten bemerkbar. Noch vor dem ersten Nieser oder dem ersten Huster weiß man meist schon - „Jetzt hat es mich erwischt“. Dafür sorgen die Botenstoffe, die zwischen Immunsystem und Nervensystem ausgetauscht werden. Der Körper selbst versucht sich aus dieser Sackgasse zu befreien und organisiert eine Entzündungs-Reaktion. Mit etwas Glück bleibt es eine einfache Erkältung. Wenn man Pech hat, wird es eine Influenza, die typischerweise plötzlich mit Krankheitsgefühl beginnt und mit über 39 Grad Fieber einhergeht. Dann nichts wie ab ins Bett und einige Tage Ruhe. Vorbeugen kann man durch Bewegung an der frischen Luft, kühle Schlafräume, ausreichende Trinkmenge, Wärmeanwendungen (warme Fußbäder, Sauna) oder homöopathisches Grippetraining mittels immunstärkenden Mitteln (Echinacea, Oscylococcinum usw.) Ziel ist es, seine körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Im Idealfall entwickelt der Körper kurzzeitig eine Fieberreaktion, die alle Eindringlinge von außen unmittelbar abtötet, bevor Sie sich ausbreiten. Wenn Fieber mit 39°C auftritt, sollte uns dies nicht unmittelbar erschrecken. Wenn keine anderen Symptome wie Gliederschmerzen und allgemeines Krankheitsgefühl mit Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Brechreiz und Husten auftreten, so kann man sich glücklich schätzen. In weit über 90 % der Fälle löst dann der Körper selbst in einer sogenannten Heilkrise in kurzer Zeit das Problem von der ursächlichen Wurzel her.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zu Erkältung und Grippe:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

1 2 3 4 5

- Ich erkranke immer wieder plötzlich und aus heiterem Himmel
- Ich bekomme bei Krankheitsbeginn Gelenks- und Gliederschmerzen
- Ich erhole mich von einer Erkältung langsam (> 5 Tage)
- Ich liege bei Erkältung immer mehr als 2 Tage tief im Bett
- Ich hatte schon seit 5 Jahren kein Fieber obwohl ich oft Infekte habe
- Ich habe oft subfebrile Temperatur (37,5° - 38,5 °C)
- Ich habe oft Untertemperatur (<35,5 °C)
- Bei Fieber schwitze ich nicht
- Bei Fieber habe ich keinen Appetit
- Bei Fieber habe ich keinen Durst
- Ich trinke generell sehr wenig (<1 Liter /Tag)
- Ich habe täglich Kontakt mit vielen Menschen
- Ich habe einen unregelmäßigen Lebensstil
- Ich leide unter Schichtarbeit (Nachtdienst)
- Ich arbeite unter großem Druck
- Ich habe sehr wenig Zeit für mich
- Ich bin nie oder nur selten aktiv und bewege mich wenig
- Ich leide generell unter Müdigkeit
- Ich komme schnell außer Atem
- Ich habe starkes Übergewicht (Body-Maß-Index > 30)
- Ich habe Herzprobleme (z.B. Herzinfarkt, Herzinsuffizienz)
- Ich leide unter hohem Blutdruck
- Ich leide an Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Ich schlafe nachts schlecht
- Ich wache morgens müde auf
- Ich habe oft drückende, dumpfe Kopfschmerzen
- Ich schlafe immer bei geschlossenem Fenster
- Ich verwende im Schlafzimmer die Heizung
- Ich leide an unerklärlichem Schwindel
- Ich habe oft kalte Hände und Füße
- Ich bin generell kälte- und windempfindlich (Zugluft)
- Wärme täte mir sehr gut, aber ich verwende sie zu wenig
- Ich rauche > 10 Zigaretten/Tag
- Ich nehme dauerhaft mehr als drei Medikamente ein
- Ich nehme oft entzündungshemmende Schmerzmittel
- Ich nehme oft Cortison
- Ich habe oft Antibiotika erhalten
- Antibiotika erzeugen bei mir Durchfall und Blähungen
- Ich leide an therapieresistenten Hauterkrankungen (z.B. Psoriasis)
- Ich habe trockene, juckende, schuppige Haut
- Ich leide an chronischer Atemwegsreizung (Bronchitis)
- Ich habe schlechte Zähne
- Ich bin generell eher verstopft (< als alle 3 Tage Stuhlgang)
- Ich leide an chronischen Entzündungen (z.B. Blase)
- Ich leide an unklaren Unverträglichkeiten

### AUSWERTUNG:

**<75 Punkte:** Sie gehören zum Glück nicht in die Risikogruppe

**75 -150 Punkte:** Wahrscheinlich handelt es sich um Erkältungstendenzen bei Stress. Mit natürlichen Mitteln vorbeugen ist besser als mit Reparaturmedizin heilen.

**>150 Punkte:** Sie sind grippegefährdet (Influenza). Sie brauchen individuelle ärztliche Beratung und ursächliche Therapie

Die Fragebögen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.