

Winterzeit - Grippezeit: Wie werde ich schnell wieder fit?

Bericht einer Patientin: Ich fühle mich nach einer schweren Grippe jetzt schon einige Wochen lang schwach, müde und antriebslos. Ich hatte trotz Antibiotikum und entzündungshemmendem Medikament 14 Tage lang starken Husten und ständig Kopf- und Halsschmerzen. Immer wieder bekomme ich Fieber und dann tun mir alle Knochen weh. Leider falle ich bei der Arbeit jeden Winter mehrmals wegen fieberhaften Infekten jeweils mindestens 2 Wochen aus. Ich bin derzeit total energielos, kann mich zu nichts aufraffen und würde am liebsten den ganzen Tag schlafen. Abends gehe ich früh ins Bett, schlafe relativ schlecht und bin morgens nicht ausgeschlafen. **Frage:** Könnten mir hochdosierte Vitamin- und Mineralstoffinfusionen helfen?

Antwort: Wahrscheinlich handelt es sich in Ihrem Fall um die eigentliche Grippe als Krankheitsbild. Anschließend sehen Sie die symptomatischen Unterschiede der zwei in Frage kommenden Situationen:

Symptome	bei Grippe (Influenza)	bei Erkältung
Beginn der Beschwerden	schlagartig	verlangsamt
Fieber, Schüttelfrost	häufig	seltener
Husten	üblich, stark	unüblich, leicht
Kopfweh	vorherrschend	seltener
Gelenk- und Gliederschmerzen	häufig, oft sehr ausgeprägt	kaum
Müdigkeit und Abgeschlagenheit	von 2–3 Wochen Dauer	nur kurz und schwach ausgeprägt

Die Grippe ist viel seltener und verläuft unter Umständen gefährlicher. Bei der Grippe (Influenza) sind Viren die Verursacher der Erkrankung. Antibiotika wirken nicht gegen Viren. Die oft trotzdem verordneten Breitbandantibiotika schädigen unter Umständen den bereits empfindlichen 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 Entzündungsreaktion. Mit etwas Glück bleibt es eine einfache Erkältung. Wenn man wie in Ihrem Fall Pech hat, wird es aber eine echte Grippe, die typischerweise plötzlich mit Krankheitsgefühl beginnt und mit über 39 Grad Fieber einhergeht. Dann nichts wie ab ins Bett und **einige Tage Ruhe**. Vorbeugen ist jetzt zu spät. Trotzdem helfen kühle Schlafräume, **ausreichende Trinkmenge**, Inhalationen und **homöopathische Grippemittel** (Engystol, Ferrum phosphoricum, Belladonna, Eupatorium, Aconitum, Gelsemium). Vorrangiges Ziel ist es jetzt, seine körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Im Idealfall ent-



wickelt der Körper kurzzeitig eine Fieberreaktion mit ca. 39°C, die alle Eindringlinge von außen unmittelbar abtötet, bevor Sie sich ausbreiten. Deshalb kann man mit gezieltem Einsatz von pflanzlichen und homöopathischen Arzneien eine sogenannte Heilkrise anstoßen und organisieren, die in kurzer Zeit das Problem von der ursächlichen Wurzel her auflöst. Da die Grippe jedoch durch den Befall lebenswichtiger Organe wie Lunge und Herz akut gefährlich werden kann, sollte man sich unbedingt in vertrauliche ärztliche Begleitung begeben.

Gerade im Anschluss an die Grippe gilt es, möglichst schnell wieder zu Kräften zu kommen. Aufgrund unserer üblichen Alltags Herausforderungen fehlt es uns gerade jetzt aber oft an lebenswichtigen Vitaminen und Spurenelementen. Die unkritische Einnahme von Multivitamin- Mineralstoffpräparaten hilft oft zu wenig. Jetzt muss man für die jeweilige Situation die entsprechenden gezielten Stoffe suchen. Am Besten testet man diese mit geeigneten Methoden (z.B.: Muskeltestung) direkt am Körper aus. So findet man nicht nur den oder **die richtigen Wirkstoffe**, sondern auch die entsprechende **ausreichende Dosierung**, um unmittelbar einen spürbaren Erfolg zu erzielen. Reicht dies auch nicht, so helfen **hochdosierte Infusionen** über das Venensystem schnell und gezielt für die notwendigen Reserven in den Körperspeichern zu sorgen. Es gilt nicht nur, mit Blockiermedikamenten Schlimmeres zu verhindern, was im Akutfall oft notwendig ist. Noch wichtiger ist es, körpereigene Möglichkeiten und Kräfte mit belebenden Vitalstoffen zu fördern.

Eines bleibt trotz der mittlerweile vielfältigen gezielten Therapiemöglichkeiten unbedingt wichtig:

Nehmen sie sich Zeit, auf Ihre einzigartige Art und Weise wieder vollkommen heil zu werden. Beachten Sie die Ursachen und nicht nur die Symptome. Versuchen Sie, nicht nur beschwerdefrei, sondern durch und durch gesund zu werden und zu bleiben.

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



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.