



Heilpraktiker Dr. Andreas Wies im Gespräch zum Thema:

Herbstzeit = Infektionszeit Wissenswertes über Erkältungskrankheiten

PRAXIS-SPRECHSTUNDE

P.W.: Seit dem Herbst haben wir ziemlich hohe Zahlen an Erkältungs- und Grippeerkrankungen. Zudem hört man viel von Atemwegserkrankungen. Deshalb möchten wir für etwas Klarheit sorgen und zwischen einzelnen Krankheitsbildern unterscheiden. Außerdem interessiert mich, wie gute Vorsorge aussieht. Dazu habe ich Heilpraktiker Dr. Andreas Wies eingeladen.

Danke Dr. Wies, dass Sie uns für dieses Gespräch zur Verfügung stehen. Können Sie uns einen ersten Überblick über die wichtigsten Erkältungskrankheiten geben?

A.W.: In unserem Sprachgebrauch unterscheiden wir nur ungenau zwischen einzelnen Krankheitsbildern, die durch virale Infekte vor allem in der kälteren Jahreszeit häufiger auftreten. So ist beispielsweise schon die „Erkältung“ ein dehnbarer Begriff und bedeutet subjektiv manchmal nur eine laufende Nase, ein anderer spricht erst dann von „Erkältung“, wenn er nicht mehr aus dem Bett kommt. Ähnlich verhält es sich mit der „Grippe“, die in vielen Fällen – zum Glück – nur ein Grippaler Infekt ist.

P.W.: Ein guter Einstieg. Lassen Sie uns mit der klassischen Erkältung beginnen. Was versteht man medizinisch darunter, und kann man damit noch ins Büro gehen?

Die Erkältung heißt im Volksmund auch „Schnupfen“ oder „Katarh“. Man hat eine verstopfte/ laufende Nase, Halsschmerzen, drückender Kopfschmerz, leicht erhöhte Temperatur – wer kennt sie nicht, die klassischen Symptome der Erkältung? Sie wird zum Beispiel von Rhinoviren oder Adenoviren verursacht, kommt schleichend und dauert ca. 7 Tage. Medizinisch wird die Erkältung als Grippaler Infekt bezeichnet. Eine Behandlung mit Mikronährstoffen (Vitamine und andere) und/ oder Hausmitteln kann die Symptome meist abfedern und die Krankheitsdauer leicht verkürzen. Ein Besuch beim Arzt oder Therapeuten ist in der Regel nicht nötig.

Wichtig ist, sich möglichst zu schonen, viel zu schlafen, gesund zu essen, keinen Sport zu treiben, sich warm zu halten und das Immunsystem seine Arbeit verrichten zu lassen. Je stärker das Immunsystem ist, umso schneller ist die „Erkältung“ vorbei.

Bei einer starken Erkältung macht es in jedem Fall Sinn, zu Hause zu bleiben, um sich die nötige Ruhe zu gönnen und auch um Andere (Kollegen, Freunde, Nachbarn etc.) nicht anzustecken. Denn die Übertragung passiert vor allem durch direkten Kontakt (Händeschütteln, Oberflächen) und durch Tröpfcheninfektion, zum Beispiel beim Niesen.

Da seit der Corona-Pandemie das Arbeiten von zu Hause durchaus „üblich“ geworden ist, sollten wir das auch bei starken Erkältungen und anderen leichten Infektionen – wie beispielsweise einem Grippalen Infekt - nutzen. So kann die Genesung schneller voranschreiten und, es reduziert zudem das Risiko einer Übertragung von anderen Viren, wie eben immer noch Corona oder die klassische Influenza. Darauf kommen wir vermutlich gleich zu sprechen.

P.W.: Genau. Was gibt es denn über die klassische Grippe zu sagen bzw. wie unterscheidet sie sich vom Grippalen Infekt?

Für die Grippe, auch Influenza genannt, ist ein anderer Virus zuständig, nämlich der Influenza-Virus. Die Symptome ähneln einem Grippalen Infekt, sind jedoch deutlich stärker. Hinzu kommen meist (starke) Gliederschmerzen und (hohes) Fieber. Die Influenza tritt im Gegensatz zum Grippalen Infekt sehr spontan auf. Buchstäblich über Nacht fühlt man sich krank und kann nicht mehr aufstehen. Auch die Krankheitsdauer ist mit ca. 14 Tagen (und manchmal sogar mehr) deutlich länger. Das sind die wesentlichen, erkennbaren Unterschiede.

Die Influenza ist bezogen auf Folgewirkungen nicht zu unterschätzen, sie ist deutlich kritischer als ein Grippaler

Infekt. Deshalb ist es bei der Influenza umso wichtiger, dem Körper Ruhe zu gönnen, auf Sport zu verzichten und auch keiner Arbeitstätigkeit nachzugehen. Nur so kann sie richtig ausheilen. Tut man das nicht, kann der Virus sogar eine Herzmuskel- oder Lungenentzündung hervorrufen, mit teils unabsehbaren und langwierigen Folgewirkungen.

In der Behandlung der Influenza werden oft Antibiotika verschrieben, was jedoch nicht zielführend ist. Denn Antibiotika können ausschließlich Bakterien bekämpfen, nicht jedoch Viren. Deshalb ist die beste Medizin Ruhe und Erholung, bei aller Ungeduld, die sich manchmal einstellt. Eventuell kann man fiebersenkende Maßnahmen (Wadenwickel) oder Medikamente einnehmen, wenn das Fieber bedrohlich hoch wird. Der Hausarzt ist hier die richtige Adresse, er weiß was zu tun ist und wird auch die nötige Krankschreibung ausstellen.

Vorsicht ist hier mit Heimarbeit, dem sogenannten Home-Office geboten! Bei einer Influenza hat man auch zu Hause nichts am Schreibtisch verloren. Auch wenn es keine körperliche Betätigung bedeutet, ist auch die mentale Aktivität zu anstrengend. Für den Heilungsprozess steht sonst zu wenig Energie zur Verfügung. Abgesehen davon ist man mit einer richtigen Grippe meist ohnehin so schwach, dass man – selbst wenn man das möchte – gar nicht arbeiten kann. Sie sollten also klar mit Ihrem Arbeitgeber kommunizieren, dass Sie krank und damit für Arbeitsaufgaben nicht erreichbar sind.

P.W.: Eine Frage habe ich noch zu Corona und Grippe. Wodurch entscheiden sich die beiden denn nun?

Typische Corona-Symptome sind Fieber, trockener Husten und immer noch der Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn. Auch eine deutliche Abgeschlagenheit und Energielosigkeit kommt bei vielen Erkrankten vor. Da auch bei einer Corona-Infektion Erkältungssymptome vorliegen können, kann diese im Anfangsstadium natürlich nicht eindeutig von einer Erkältung bzw. einem Grippalen Infekt unterschieden werden. Neuere Corona-Varianten sind nicht mehr ganz so schwerwiegend wie zu Beginn der Pandemie, sie ähneln in ihrer Symptomatik tatsächlich häufig einer Grippe oder starken Erkältung. Gewissheit bringt nach wie vor ausschließlich ein Corona-Bluttest. Da neuere Varianten immer noch ansteckender werden, ist bei einer Corona-Infektion nach wie vor die Selbstisolation von großer Bedeutung.

P.W.: Was kann man denn aus naturheilkundlicher Sicht tun, um eine Grippe möglichst abzuwehren?

Die Naturheilkunde setzt stark auf Prävention und schonende Therapieformen. So macht es auch in Bezug auf die Erkältungs- und Grippezeit viel Sinn, beim

Immunsystem anzusetzen. Wichtig ist es, rechtzeitig damit zu beginnen, die körpereigene Abwehr zu stärken und in ihrer Funktion zu unterstützen, beispielsweise durch die gezielte Einnahme von Mikronährstoffen, wie Zink, Vitamin C und Selen. Diese drei Player sind in der richtigen Kombination besonders geeignet, Erkältungen zu vermeiden oder abzufedern.

Wenn das Immunsystem insgesamt geschwächt ist, beispielsweise durch Stress, mangelhafte Ernährung, Genesung von vergangenen Krankheiten oder ähnliches, macht durchaus in manchen Fällen ein „Immun-Boost“ mit Vitalstoffen, in Form von Vitalstoff-Infusionen Sinn. Dabei gibt es unterschiedliche Mischungen wie beispielsweise der bekannte Myer's Cocktail oder Vitamin-C Hochdosis-Therapien, um nur zwei zu nennen.

P.W.: Kommen wir noch zu den Atemwegserkrankungen. Was sollten wir darüber wissen?

Zu den Atemwegserkrankungen gehören alle Krankheiten, die die Funktion des Atmungssystems und insbesondere die Organe der Atemwege betreffen. Die häufigste Ursache für Atemwegsinfektionen sind Viren, gefolgt von Bakterien und Pilzen, die durch Niesen oder Husten über die Luft verteilt und eingeatmet werden.

Bei der Erkrankung der oberen Atemwege sind demnach Nasenhöhlen, Nasennebenhöhlen, Mundhöhle und Rachenraum (meist durch Entzündungen) betroffen, beispielsweise die Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) oder die Mandelentzündung. Bei Erkrankung der unteren Atemwege geht es um Kehlkopf, Bronchien, aber auch die Lungenbläschen (Alveolen). Nicht ungefährlich sind chronische Atemwegserkrankungen, dazu zählt das Asthma bronchiale und COPD (Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung), die in jedem Fall vom Lungenarzt diagnostiziert und medikamentös behandelt gehört.

Besonders bei den oberen Atemwegserkrankungen, aber auch bei Bronchitis hat die Naturheilkunde durch ätherische Öle, in Form von Inhalationsbädern, Einreibungen oder Zitronenwickel alt bekannte Hausmittel auf Lager. Wichtig ist jedoch, dass ein Arzt oder Therapeut aufgesucht wird, wenn Symptome sich nicht in wenigen Tagen bessern oder sogar verschwinden. Denn bei bakteriell bedingten Infektionen kommt man meist um eine Therapie mit Antibiotika nicht herum.

P.W.: Was kann man denn nun gegen Infektionskrankheiten allgemein tun? Wie kann man sich am besten schützen?

Die beste Schutz bei den genannten Infektionskrankheiten ist die Vermeidung. Es geht um Achtsamkeit und maßvolle

Entscheidungen, abhängig davon, ob man beispielsweise einer Risikogruppe angehört oder in einem Beruf tätig ist, wo man mit alten Menschen (z.B. Pflege) zu tun hat. Ziel ist natürlich der eigene Schutz, aber auch die Rücksicht auf Schutzbedürftige. Jeder kann bewusst entscheiden, ob er große Menschenansammlungen wie Feiern, Veranstaltungen etc. besucht, ob man anstelle von Bus oder U-Bahn einfach mal mit dem Fahrrad fährt. Vermeidung kann sinnvoll sein, aber nicht um jeden Preis – abwägen muss jeder selbst.

Nach wie vor sinnvoll ist das Einhalten der AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, ggf. Alltagsmasken). So sorgt man für bestmöglichen Schutz im Alltag, für sich und für andere.

Einen weiteren Schutz bietet die Prävention, durch Stärkung unseres Immunsystems. Darüber habe ich bereits in unserem letzten Interview gesprochen.

Durch ein starkes und adäquat agierendes Immunsystem kann man natürlich keine 100%ige Sicherheit erhalten, nicht an einer Infektion zu erkranken. Man kann allerdings das Risiko reduzieren. Wie schon erwähnt, kennt vor allem die Naturheilkunde zahlreiche Methoden dafür, beispielsweise die Orthomolekulare Medizin, das ist der gezielte Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, oder Vitalstoff-Infusionen. Beides wenden wir auch in unserer Praxis equalance an. Essenziell für eine gute Immunabwehr sind auch immer entsprechende Lebensgewohnheiten. Man hat damit mehr Einfluss als man denkt! Vollwertige und vitaminreiche Ernährung, effektives Stressmanagement, regelmäßige Entspannung und ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft, sind hier die wichtigsten Dinge, die man im Alltag tun kann.

P.W.: Das waren nun einige sehr hilfreiche Informationen, für die ich mich an dieser Stelle im Namen unserer Leser bedanke! Stehen Sie denn für weiterführende Auskünfte zur Verfügung, und wie sind Sie erreichbar?

Sehr gerne stehe ich dafür zur Verfügung. Sie können einfach in unserer Praxis anrufen (Tel. 089. 54 04 93 04) und Ihre Kontaktdaten hinterlassen, ich rufe zurück. Über diese Nummer können Sie jederzeit auch einen persönlichen Termin vereinbaren. Oder Sie schreiben mir unter: info@equalance.de.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Das Interview wurde geführt von Petra Winter, freie Marketing & PR Expertin im Bereich Gesundheit, Nov. 2024