

Notfallapotheke bei akuten Erkältungen

Eine Erkältung ist eine virale Infektion der oberen Atemwege, wobei als Komplikation auch eine bakterielle Infektion folgen kann. Die Ansteckung erfolgt überwiegend über Tröpfchen- und Schmierinfektion, wobei die Anfälligkeit nichts mit der Umgebungstemperatur zu tun hat. Vernünftige Ernährung und eine Nahrungsergänzung mit Zink, Vitamin C und Vitamin D während des ganzen Jahres kann das Immunsystem optimieren und die Infektanfälligkeit deutlich vermindern.

Bekommen Sie Ihre Erkältung nach 1 Woche nicht in den Griff, kommt eitriger Auswurf, Fieber oder Atemnot hinzu, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Homöopathische Notfallapotheke

Hatten Sie Kontakt zu eisigem Wind und danach das Gefühl, eine Erkältung naht, nehmen Sie so schnell es geht 3 Globuli Aconitum C30.

Bei diffusem Gefühl von nahender Erkältung: 3 Globuli Anas barbariae (Oscillococcinum) C200

Notfallapotheke mit Nahrungsergänzungsmitteln

Zur Bekämpfung eines grippalen Infekts brauchen Sie Vielfaches an Mikronährstoffen. Kombinierte Mikronährstoffe wirken dabei am besten, das heißt Multivitaminpräparate plus zusätzliche Antioxidanzien helfen gegen den Infekt besser als einzelne Vitamine, wie Vitamin C.

Da sich die Immunzellen sehr stark vermehren, steigt der Eiweißbedarf um ca 30% an. Vor allem der Bedarf an Glutamin steigt stark an, da dieses Eiweiß von den Immunzellen als Hauptbaustoff und Brennstoff verwendet wird.

Vorsicht vor der Einnahme von Apsirin, dies verzehnfacht die Ausscheidung von Vitamin C. Enzyme, wie Bromelain und Papain, Enzyme der Ananas, stärken das Immunsystem, wirken schleimverflüssigend, schleimhautabschwellend, entzündungshemmend und kurbeln die Energieabbauprozesse innerhalb der Zelle an.

Während eines akuten Infektes empfiehlt sich folgendes:

Mikronährstoffe

- Bei Herannahen eines Infekts sofort 5000 mg Vitamin C und danach immer nach einigen Stunden 1000 mg. Da Vitamin-C eine Säure ist (Ascorbinsäure) kann es bei der Aufnahme von größeren Mengen zu Magenschmerzen und Sodbrennen kommen. Vitamin C, das zeitverzögert aufgenommen wird, oder gepuffertes Vitamin C ist verträglicher.
- Einmal täglich 400 mg Vitamin E.

- alle B-Vitaminen in ausreichender Dosierung, mindestens je 5 mg Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin) und Niacin, 25 mg Pantothensäure und 0,4 mg Folsäure. Die B-Vitamine helfen beim Aufbau der Immunzellen.
- Einmal täglich 200 µg Selen. Erkältungskrankheiten erhöhen den Selenbedarf
- 16-100 mg Zink am Tag oder 5-10 mg alle 2 Stunden in Form von Brausetabletten. Am allerbesten beginnen Sie mit der Einnahme innerhalb der ersten 24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome. Es wirkt lokal auch im Mund, Rachenbereich und auf der Nasenschleimhaut. Zink selbst hat antivirale, antibakterielle, immunmodulierende und entzündungshemmende Eigenschaften. Es reduziert auch die klassischen Erkältungssymptome (Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Müdigkeit usw.) sehr zuverlässig.
- Einmal täglich 4000 IE Vitamin D. Ein starkes Immunsystem benötigt eine ausreichende Vitamin D Versorgung. Zur Vorbeugung von häufigen Infekten empfiehlt es sich, Ihren Vitamin D Spiegel kontrollieren zu lassen und, wenn nötig, längerfristig Vitamin D einzunehmen.
- Zink, Selen und Vitamin D kombiniert zusammen mit fermentierten Granatapfel-Polyphenole, Holunderbeeren, bekommen Sie in „Dr. Jacob’s Granaimun-Tropfen“
- Zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vermeidung von Ungleichgewicht der Vitaminversorgung empfiehlt sich zweimal täglich ein gutes Multivitaminpräparat

Eiweiß und Aminosäuren

- 80-100 g hochwertiges Eiweißkonzentrat, am besten als Eiweißshake.
- 25 Gramm Glutamin täglich

Enzyme

- Wobenzym N, 3x5 Dragees in ausreichendem Abstand vor den Mahlzeiten

Quellen:

Andreas Jopp: Risikofaktor Vitaminmangel

www.wob-enzym.de

Burgerstein Handbuch Nährstoffe