



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### **(Echte) Grippe = Influenza**

Bei der „echten Grippe“ handelt es sich wie bei der Erkältung um eine akute, virale Infektion der Atemwege. Im Gegensatz zur Erkältung jedoch ist der Patient bei der „echten Grippe“ besonders durch ihre zum Teil schwerwiegenden Komplikationen gefährdet.

Beginn, erste Symptome : siehe Erkältung

### **Ursache/ Erreger**

Die „echte Grippe“ wird durch **Influenzaviren** der Typen A, B oder C hervorgerufen, die zu den Myxoviren gehören.

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion.

Die Inkubationszeit beträgt 1-3 Tage.

### **Krankheitsentstehung, erste Symptome wie bei Erkältung.**

### **Weitere Symptome**

Oft kommt es innerhalb kurzer Zeit zu hohem Fieber. Der Patient fühlt sich wirklich schwer krank, er leidet unter Kopf-, Glieder- und Rückenschmerzen.

Wie bei der Erkältung hat er Schnupfen, eine Rachenentzündung mit oder ohne Heiserkeit, Husten.

Kleinkinder neigen oft zu einer Magen-Darmgrippe mit Erbrechen und Durchfall oder zu „Pseudokrupp“-Husten.

Bei komplikationslosem Verlauf klingen die meist heftigen Symptome nach wenigen Tagen bis einer Woche wieder ab. Jedoch nimmt die Rekonvaleszenz noch längere Zeit in Anspruch. Schnellere Ermüdbarkeit oder verstärktes Schwitzen bereits bei geringer Anstrengung sowie ein allgemeines Erschöpfungsgefühl können noch längere Zeit anhalten.

### **Diagnostik**

Im Frühstadium der Erkrankung ist eine Abgrenzung der Influenza von anderen nicht möglich.

Meist bestätigt ein serologischer Nachweis die (Verdachts)Diagnose.



## Schulmedizinische Therapie

Die Behandlung der Influenza erfolgt symptomatisch mit fiebersenkenden und schmerzlindernden sowie schleimlösenden und hustenreizlindernden Medikamenten.

Eine Hospitalisation ist meist nur bei Patienten mit Vorerkrankungen erforderlich.

## Komplikationen

Komplikationen drohen in der Regel vor allem bei Abwehrgeschwächten und Patienten mit Vorerkrankungen.

Gefürchtet, aber weniger häufig sind vor allem die Myokarditis (eine toxisch bedingte Schädigung der Herzmuskelschicht, die Meningoencephalitis (Hirnhautentzündung), eine Neuritis (Nervenentzündung).

Viel häufiger sind eine Otitis media (Mittelohrentzündung) und bakterielle Pneumonien (Lungenentzündung).

## Vorbeugende und allgemeine Massnahmen

**Homöopathisch** hilft eine konstitutionelle Behandlung die körpereigene Abwehr zu stärken und beugt somit effektiv Infektionskrankheiten vor oder beschleunigt den Heilungsprozess.

### **Vorbeugung ist bekanntlich die beste Medizin!**

#### **vorbeugende und allgemeine Massnahmen**

- Beugen Sie möglichst einem kalt werden des Körpers vor (witterungsbedingte Kleidung), achten Sie auf warme Füsse!  
→ ggf. schnellstmöglich ein warmes Bad (Kräuter-Erkältungs-oder Basenbad)/ Fussbad nehmen
- Achten Sie auf einen ausgeglichenen, gesunden Lebensrhythmus  
→ sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Ruhe- und Erholungsphasen, das hilft das Immunsystem zu stärken
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima indem Sie gut lüften und/ oder zu trockene Luft befeuchten
- Sagen Sie bei den geringsten Symptomen alle nicht dringlichen Termine ab und gönnen Sie sich viel Schlaf, Ruhe und Schonung



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Bei den geringsten Anzeichen ein ansteigendes Fussbad machen und die Immunabwehr frühzeitig steigern → hilft oftmals den Ausbruch zu verhindern beziehungsweise den Heilungsprozess beschleunigen
  - Echinacea-Tropfen, hochdosiert Vitamin C+Zink (Burgerstein oder Cetebe)

### weitere Massnahmen

Weitere spezifische Massnahmen richten sich nach dem symptomatischen Erscheinungsbild. Weitere Massnahmen sind jeweils unter den Rubriken Schnupfen, Halsentzündung, Husten/Bronchitis ausführlich beschrieben.

### Achtung: Fieber zulassen!

Fieber ist eine Abwehr- und Heilreaktion des Körpers. Fieber hilft dem Körper sich vor Eindringlingen wie Viren und Bakterien zu schützen beziehungsweise sich dieser zu entledigen. Unterdrücken wir nun diese körpereigene Abwehr mit fiebersenkenden Massnahmen, dann nehmen wir dem Körper die Chance zur Selbsthilfe mit zum Teil schwerwiegenden Folgen.

Eine Körpertemperatur von über 38,5°C schränkt die Lebensbedingungen von Viren und Bakterien stark ein, so dass diese sich nicht mehr so gut vermehren können.

Fieber stimuliert und stärkt das Immunsystem. Es werden vermehrt weisse Blutkörperchen gebildet und somit die spezifische Immunfunktion aktiviert. Weiterhin werden Stoffwechselfvorgänge beschleunigt; Schlackenstoffe, Ablagerungen und Giftstoffe werden schneller ausgeschieden.

Ein ganz wesentlicher Aspekt des Fiebers ist, dass es zur Ruhe und Schonung zwingt. Nur so ist es dem Körper möglich wieder ins seelische und körperliche Gleichgewicht zu kommen.

Bei Kindern ist nach einer fieberhaften Erkrankung oftmals ein grösserer Entwicklungssprung zu beobachten.

**Wichtig:** Mit Fieber nicht das Haus verlassen. Bitte bleiben Sie unbedingt drinnen, im Warmen. Vermeiden Sie jegliche Anstrengung. Dazu gehört auch das (mühsame) Be- und Entkleiden. Es kostet den Körper viel zu viel Energie. Diese wird im Moment dringender zur Herstellung der Gesundheit benötigt. Deshalb sollten Sie auch den Temperaturwechsel von drinnen (warm) nach draussen (kalt) und umgekehrt vermeiden. Frische Luft ist wichtig, aber es ist besser dazu den Raum gründlich zu lüften (Patient dazu eventuell den Raum verlassen und erst wieder nach Fensterschluss betreten).

Achten Sie darauf, dass der Kranke möglichst viel trinkt oder Gemüsebrühe zuführt und achten Sie auf seine Ansprechbarkeit sowie den Allgemeinzustand.