

Ohne Schnupfen durch die Feiertage

16.12.2009, 08:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Union Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden-Württemberg e. V.*
Presseagentur: *Titze PR-Consulting*

Gegen Erkältungen kann man sich nicht impfen lassen. Und es gibt noch immer keine Medikamente um Husten und Schnupfen zu heilen. Deshalb ist es sinnvoll, die körpereigene Abwehr zu stärken und sich so die lästigen Erreger vom Hals zu halten.

Stuttgart, 15.12.2009. Warum bekommen wir in den Wintermonaten schneller eine Erkältung als in der warmen Jahreszeit? „Kälte und Nässe, aber auch trockene Heizungsluft schwächen unsere Abwehr, weil sie die Durchblutung der Nasenschleimhäute vermindern“, erklärt Dr. Wolfgang Widmaier, Heilpraktiker und Apotheker von der Union Deutscher Heilpraktiker. „Wenn wir uns dann in geschlossenen Räumen zusammen mit vielen anderen Menschen aufhalten, kann sich der Körper gegen die hohe Erregerkonzentration in der Luft nicht mehr wehren und wir werden krank.“

Neben den klimatischen Verhältnissen hat auch der Lebensstil einen beträchtlichen Einfluss auf die Abwehrkräfte. So können Stress, Schlafmangel und Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin zu einer chronischen Abwehrschwäche führen. Das gleiche gilt für Bewegungsmangel und „ungesunde“ Essgewohnheiten.

Die wirkungsvollste Möglichkeit um sich vor Erkältungen zu schützen, ist also ein vernünftiger Lebensstil mit genügend Schlaf, vitalstoffreicher Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft. Alle diese Maßnahmen sorgen für eine gesunde Balance im Körper und damit auch für eine bessere Durchblutung der Schleimhäute.

Schleimhäute stärken und schützen

Darüber hinaus ist es wichtig zu wissen, dass Viren, die Erkältungen auslösen, nicht nur über die Atemluft in den Körper gelangen, sondern auch durch so genannte Schmierinfektionen. Dabei werden die Erreger durch die Hände auf die Schleimhäute von Nase, Augen, Mund und Rachen übertragen. Dieser Infektionsweg lässt sich allerdings vermeiden. Ein zentraler Punkt ist dabei die Hygiene – nach Personenkontakten oder wenn man Dinge wie Türgriffe angefasst hat, nicht mit den Händen an Mund, Augen oder Nase herum reiben. Außerdem regelmäßig gründlich die Hände waschen. Gründlich bedeutet, die Finger 20-30 Sekunden lang kräftig einzuseifen und danach noch mal so lange abzuspülen.

Wer häufig mit vielen anderen Menschen zusammen ist, z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei Veranstaltungen, kann ab und zu ein Eukalyptusbonbon lutschen. Das hat eine leicht desinfizierende Wirkung und hält die Schleimhäute feucht, was einem Virenbefall vorbeugt. Außerdem sollte man jeden Abend eine Tasse Lindenblüten- oder Hagebuttentee trinken. Die darin enthaltenen Wirkstoffe machen ebenfalls die Schleimhäute fit.

Das Immunsystem individuell stärken

Jeder Heilpraktiker arbeitet schließlich mit einer breiten Palette von Arzneimitteln und Methoden aus dem Arsenal der Naturheilkunde um die körpereigene Abwehr auf Trab zu bringen.

„Wichtig ist, dass die Behandlung individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt wird, weil jeder Mensch sich genetisch sehr viel stärker von seinen Mitmenschen unterscheidet als bislang angenommen,“ erklärt Dr. Widmaier. „Der Heilpraktiker macht sich immer erst ein Bild vom Gesamtzustand des Patienten und entscheidet dann, welche Maßnahmen für ihn sinnvoll sind. Das können für den einen Patienten Vitamin-C-Infusionen oder pflanzliche Mittel wie Echinacea sein, beim nächsten schlagen Eigenblutbehandlungen, Thymusinjektionen oder Homöopathika gut an.“

Eine solche Sanierung des Immunsystems empfehlen Heilpraktiker vor allem Patienten, die unter Stress oder chronischen Erkrankungen leiden. Die Patienten fühlen sich nach der Behandlung außerdem ausgeglichener und

insgesamt leistungsfähiger.

Portrait

Die Union Deutscher Heilpraktiker ist einer der großen deutschen Heilpraktikerverbände. Der Landesverband Baden-Württemberg wurde 1946 gegründet und hat heute ca. 1.700 Mitglieder. Die UDH vertritt ihre Mitglieder in allen Fragen des Berufsstandes in der Öffentlichkeit und bei Behörden. Außerdem können sich die Mitglieder zu allen berufsrelevanten Sachgebieten beraten lassen. Dazu gehören u.a. Themen wie Berufsrecht, Praxisgründung, Wettbewerbsrecht, Arzneimittelrecht, oder Versicherungsfragen. Eine zentrale Aufgabe des Verbandes ist die Nachwuchsausbildung und die Fachfortbildung. Der Landesverband bildet in einer eigenen Schule seit 30 Jahren Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen aus. Zu vielen praxisbezogenen Themen finden regelmäßig Fachfortbildungsveranstaltungen statt. Im Frühjahr veranstaltet die UDH jedes Jahr in Fellbach bei Stuttgart die Süddeutschen Tage der Naturheilkunde, einen überregionalen Fachfortbildungskongress mit einem breiten Spektrum von Vorträgen, Kursen und Seminaren.

News-ID: 381413 • Views: 138 (Stand: 01.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/381413/Ohne-Schnupfen-durch-die-Feiertage.html>