

Beer / Adler Leitfaden Naturheilverfahren

Leseprobe

[Leitfaden Naturheilverfahren](#)

von [Beer / Adler](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.unimedica.de/b22900>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



21.1 Atemwegserkrankungen als Domäne der Naturheilverfahren

Atemwegserkrankungen stellen in der täglichen Praxis nach den Herz-Kreislauf- und Magen-Erkrankungen eine der wichtigsten Anlässe für Konsultationen in der Praxis dar. In der ambulanten Versorgung in der niedergelassenen Arztpraxis können sowohl bei akuten als auch chronischen Erkrankungen der Atemwege die fünf Säulen der klassischen Naturheilverfahren komplett in die Therapie mit einbezogen werden. Da diese integrativen Behandlungskonzepte von aufgeklärten Patienten in fast allen Beratungsgesprächen als Therapieoption gefordert werden, ist es für den Arzt für Naturheilverfahren ein absolutes MUSS, über diese Therapiekonzepte informiert zu sein.

Im ambulanten Sektor wird die Phytotherapie als Basistherapie genutzt. Modularisiert werden weitere Methoden wie z. B. die Bewegungstherapie zur Verbesserung der körperlichen Funktionen und Leistungen, aber auch die Hydro- und Thermotherapie im häuslichen Sektor genutzt. Hier bedarf es für den Arzt für Naturheilverfahren einer intensiven therapeutischen Anleitung für den Patienten und auch häufiger Visiten im häuslichen Milieu, um diese Anwendungen zu überprüfen oder Anleitung geben können.

- Bei akuten Erkrankungen ist meist ein Konzept aus Phytotherapie mit einer oder mehreren Therapien der fünf Säulen der klassischen Naturheilverfahren angezeigt.
- Bei den chronischen Erkrankungen hat sich neben den bereits erwähnten Verfahren die Ordnungstherapie bewährt, die durch eine explorative Befragung Risiken und Belastungen in Bezug auf das Krankheitsbild herausarbeiten kann. Für den Patienten ist es wichtig diese zu erkennen und akzeptieren. Denn nur durch eine Lebensumstellung in Bezug auf das Erkrankte ist diese Therapieoption auch profitabel. Es ist darauf zu achten, dass die Verfahren aufgeführt werden, die der Patient im Sinne einer echten „Hilfe zur Selbsthilfe“ auch selbstständig zu Hause anwenden kann.

21.2 Infektanfälligkeit

NHV: wie und wobei?

- NHV als Monotherapie: eine Domäne der Naturheilverfahren
- NHV als Begleittherapie: bei Erkrankungen, die mit Infektanfälligkeit einhergehen, stets begleitend

21.2.1 Infektanfälligkeit als Phänomen bestimmter Personengruppen

Im ambulanten Bereich wird die Infektanfälligkeit häufig bei wiederholten Erkrankungsphasen bei Kindern diskutiert. Bekannt ist, dass das Immunsystem bis zum 11. Lebensjahr nicht vollständig ausgereift ist und somit die Phasen der Infektbereitschaft durch Kindergarten und frühe Schulphasen mit entsprechender Erregerlast auf ein noch zu trainierendes Immunsystem treffen. Viele Kneipp-Kindergärten können hier validierte positive Ergebnisse mit klassischen Naturheilverfahren liefern.

In gleicher Weise finden wir bei alten Patienten eine sistierte Immunleistung, welches ebenfalls für die verschiedenen Säulen der klassischen Naturheilverfahren zugänglich ist.

21.22 Prädisponierende Faktoren

Aufenthalte in klimatisierten Räumen, die durch fehlende Kalt-Warmreize keinen genügenden Anreiz zur Infektabwehr bieten, begünstigen die Entwicklung der Infektanfälligkeit. Mangelnde Bewegungsfähigkeit (z. B. Fernsehkonsum, Motorisierung), pathologische Umweltfaktoren sowie zunehmender Distress beeinträchtigen die Regulationsfähigkeit des Körpers: Der Patient wird anfälliger für banale Infekte und der Teufelskreis beginnt.

21.23 Vermeiden rezidivierender Atemwegserkrankungen

Rezidivierende Atemwegsinfekte sind der Wegbereiter vieler Atemwegserkrankungen oder tragen maßgeblich zu deren Verschlechterung bei. In vielen Fällen wird man die eigentliche Ursache der Infektanfälligkeit aber nicht objektivieren können oder man sitzt einer Pseudo-Diagnose auf. Immunologische Untersuchungen enttäuschen meist oder liefern schwer zu interpretierende und mit dem klinischen Bild oftmals nicht in Übereinstimmung zubringende Ergebnisse. Da es kein klares Konzept der konventionellen Therapieempfehlungen gibt — die Gripeschutzimpfung und Herdsanierung (z. B. Zahn) ausgenommen -, kommt den naturheilkundlichen Maßnahmen zur Steigerung der Infektabwehr eine besondere Bedeutung zu. Maßnahmen der „Abhärtung“ und hier insbesondere die Therapiemaßnahmen der Hydro- und Thermotherapie führen zu einer umfassenden Stabilisierung der Gesundheit (» Kap. 3).

21.24 Spezielle Therapiemaßnahmen

Hydrotherapeutische Maßnahmen sind zur Behandlung der Infektanfälligkeit sicher am wirksamsten, ferner kommen ein dosiertes Ausdauertraining, moderate (JV-(Sonnen-)Bestrahlung, klimatische Reize und eine vollwertige Ernährung zur Anwendung.

Hydro- und Thermotherapie

Ziel hydrotherapeutischer Maßnahmen ist in erster Linie eine „Abhärtung“, d. h., eine Erhöhung der gesundheitlichen Stabilität durch natürliche Reize. Eingesetzt werden v. a. Sauna, Fußbäder sowie Nasenduschen und Inhalationen.

Sauna

Die abhärtende Wirkung der Sauna — hierzu liegen gut evaluierte Studien vor — dürfte auf verschiedenen Mechanismen beruhen:

- bessere Durchblutungsregulation an den Akren und damit reflektorisch auch im Nasen-Rachen-Raum
- Stimulation unspezifischer Resistenzmechanismen
- vegetative Stabilisierung
- Stärkung antioxidativer Schutzmechanismen.

Der Saunabesuch sollte regelmäßig im ganzen Jahr 1—2 x/Woche erfolgen.

Fußbäder

Ansteigende bzw. warme Fußbäder stellen eine mildere Form der Pflege des Wärmehaushalts dar und können v. a. zu Beginn eines Infektes verordnet werden. Da jedoch eine verbesserte Durchblutungsregulation und damit reflektorisch auch bessere Durchblutung im Nasen-Rachenraum an Kaltreize gekoppelt ist, sollten diese nach keiner Warmanwendung fehlen.

Bei ausreichender Regulationsfähigkeit bieten sich auch Wassertreten, kalte Güsse oder das morgendliche kalte Duschen an.

Nasendusche und Inhalationen

- Die Nasendusche nach Fränkel (»•Abb. 21.1) oder die Überdruckinhalation — inhaliert wird eine durch Ultraschall vernebelte Solelösung über die Nase oder über den Rachenraum — sollen die Sekretolyse optimieren und die Schleimproduktion normalisieren. Die Sole — verwendet wird häufig eine 0,9-prozentige Solelösung - verhindert das Austrocknen der Schleimhaut. Die Anwendungen sollen 1—2 x tgl. über 10 min. erfolgen.
- Zur Stärkung der lokalen Abwehr kann die Schleimhautregie (21.3) durchgeführt werden.
- Mehr in den Bereich der Rehabilitation gehören die klimatischen Reize einer Helio- und

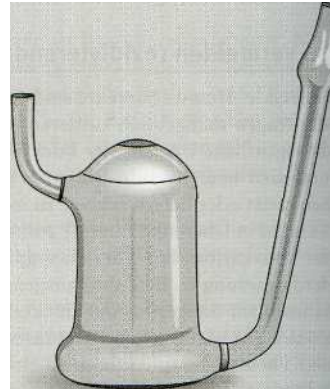


Abb. 21.1 Nasendusche nach Fränkel. [1157]

Thalassotherapie sowie einer allgemeinen Klimatherapie.

Phytotherapie

In der Volksmedizin ist die Infektanfälligkeit eine Domäne der Pflanzenheilkunde, doch selten dürften auch so viele Fehler gemacht werden wie hier.

- Präparate aus Sonnenhutkraut (*Echinacea purpurea herba* — Echinacin®) sollten nur kurzfristig am Beginn eines Infektes genommen werden, da es sonst möglicherweise zu einer Überstimulation und Erschöpfung des Immunsystems oder der Provokation von Autoimmunphänomenen kommen kann.
- Umckaloabo (*Pelargonium sidoides*) kann zu jedem Zeitpunkt einer Infektion eingenommen werden. Gerade in der Phase einer Infektanfälligkeit kann die Adhäsion von Keimen an der Oberfläche gehemmt und zudem durch Bildung von Immunbotenstoffen (z. B. Interferonsubklassen) das Angehen einer Infektion verhindert werden.
- Weitere Immunmodulatoren:
 - Kombinationspräparat Esberitox®: zur Steigerung der unspezifischen und spezifischen Abwehr; besteht aus Wurzeln der *Echinacea purpurea* und *Echinacea pallida* sowie aus Triebspitzen des Lebensbaums (*Thuja occidentale*) sowie aus Wurzeln des Wilden Indigo (*Baptisia tinctoria*);
 - Dosierung: tgl. 3 x 3 Tbl., bei Kindern 3 x 1-2 Tbl.



Beer / Adler

[Leitfaden Naturheilverfahren](#)
für die ärztliche Praxis

670 Seiten, paperback
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de