

WURM **Ganzheitliche Medizin**

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Praxis Dr. Wurm, Landgr.-Karl-Str. 21, 34131 Kassel

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Tendopathien“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema:

Hausmittel bei Erkältungskrankheiten

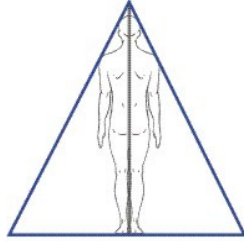
Die kalte Jahreszeit hat uns erreicht und wieder stehen die Erkältungskrankheiten auf der Tagesordnung. Die Erkältung (auch grippaler Infekt genannt) gehört zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Durchschnittlich erkälten sich Erwachsene zwei- bis fünfmal im Jahr, Kinder im Vorschulalter sogar vier- bis achtmal. Dabei entsteht – meist durch Viren – eine akute Infektion der oberen Atemwege.

Das Auftreten von Erkältungskrankheiten steht in direktem Zusammenhang mit einem durch Stress oder Einwirkung von Kälte geschwächten Immunsystem. Stress ist ein zunehmendes Phänomen unserer Gesellschaft. Eine leichte Bekleidung in der kalten Jahreszeit, die man heutzutage häufig bei Kindern und Jugendlichen beobachtet, fördert die Kälteeinwirkung. Typische Symptome dieser Atemwegsinfektion sind Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Halsschmerzen.

Die heute übliche Therapie bei Erkältung ist symptomatisch, das heißt, sie unterdrückt die unerwünschten Beschwerden der Erkrankung, bekämpft jedoch nicht die Ursache. Da Viren für die meisten Erkältungen verantwortlich sind, eignen sich Antibiotika zur Behandlung meist nicht, weil sie nur gegen Bakterien wirken. In der Regel soll das eigene Immunsystem den viralen Infekt ausheilen. Das braucht etwas Zeit. Dafür wird das Immunsystem trainiert und kann bei späteren Infekten besser reagieren. Für die Bekämpfung der oft störenden Beschwerden eignen sich alte Hausmittel, die leider allzu häufig in Vergessenheit geraten sind.



In der Natur zieht sich ein krankes Tier zurück bis es gesundet ist. Wir Menschen sind ein Teil dieser Natur, versuchen jedoch bei Erkrankungen häufig so weiter zu machen wie bisher. Als Folge dessen heilen Erkrankungen oft verspätet aus oder hinterlassen dauerhafte Probleme.



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Das können Sie selber zur Genesung beitragen:

- schonen Sie sich körperlich und geistig
- schlafen Sie ausreichend, vor allem vor 24 Uhr und auch tagsüber
- sorgen Sie für ausreichend frische Luft, Lüften Sie häufig und machen leichte Spaziergänge
- tanken Sie Sonne auf dem Balkon oder durch Spazierengehen
- trinken Sie ausreichend, insbesondere warme Tees
- essen Sie leichte Kost mit viel Obst und Gemüse
- verzichten Sie auf Rauchen und Alkohol
- inhalieren Sie mit zum Beispiel Kamillen- oder Salbeidampf
- lutschen Sie Lutschtabletten aus natürlichen Rohstoffen
- schonen Sie Ihre Stimme

Im Weiteren sollen nun bewährte, von uns persönlich angewandte Hausmittel vorgestellt werden. Aufgrund der Vielzahl werden wir diese im Newsletter im Monat Dezember fortführen.

Ingwertee:

Einige kleine Scheiben einer frischen Ingwerknolle und die Schale einer unbehandelten Zitrone mit ca. einem Liter Wasser aufkochen, über ein Sieb abgießen und nach leichtem Abkühlen den Saft der Zitrone sowie etwas Honig dazu geben. Sollte über den Tag verteilt heiß getrunken werden, jedoch möglichst nicht abends. Ingwertee ist besonders gut einsetzbar bei beginnender Erkältung, kann dann oft einen ausbrechenden Infekt noch verhindern. Er eignet sich aber auch gut bei bereits fortgeschrittener Erkältung zur schnelleren Genesung.

Aufsteigendes Senfmehlfußbad:

Abends vor dem Schlafengehen beide Füße in eine Schüssel oder einen Eimer mit heißem Wasser stellen. Die Knöchel sollten dabei mit Wasser bedeckt sein. Dazu circa zwei Esslöffel Senfmehl geben (entweder gemahlen aus dem Reformhaus oder Senfkörner selber in vorhandener Mühle mahlen – die Mühle kann anschließend mit ein paar Reiskörnern wieder neutralisiert werden). Sobald wie möglich sollte immer wieder heißes Wasser nachgegossen werden (dazu am besten einen Wasserkocher daneben stellen). Nach circa 15 Minuten Füße abtrocknen, sofort warme Socken anziehen und ins Bett gehen. In der Regel schläft man danach sehr ruhig und entspannt. Senfmehlfußbad ist besonders bei gerade beginnender Erkältung geeignet sowie auch bei Kopfschmerzen.

Im nächsten Newsletter im Dezember werden wir über weitere Hausmittel bei Erkältungskrankheiten berichten. Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm