



Eine gute Immunabwehr in kühlen Zeiten!

Die kalte Jahreszeit ist die Hochsaison der Erkältungskrankheiten. Durch die Zunahme der Allergien ist das Immunsystem oftmals überfordert. Anstatt in der warmen Jahreszeit Kraft zu tanken, ist es bei vielen Menschen mit der Auseinandersetzung mit saisonalen Allergenen beschäftigt. Abgekämpft und ohne Erholung wird es dann mit kalter Witterung und den damit verbundenen umhergehenden grippalen Infekten konfrontiert.

Nicht selten werden diese Infekte immer vehementer, nicht zuletzt unter Mithilfe moderner „Hilfsmittel“, wie diverse Nasensprays oder gar Präparate, die den Erkrankten trotz Krankheit „funktionstüchtig“ machen sollen. Oftmals fehlt dem Körper einfach die Möglichkeit, sich auszuruhen. Anstatt ihn zu stärken, werden Symptome unterdrückt, um selbst in Krankheit leistungsfähig zu sein. Auf Dauer werden die Energie des Körpers, und damit seine Abwehr, bedrohlich geschwächt.

Daher ist es sinnvoll, mit natürlichen Präparaten vorzubeugen, bei einem Ausbruch der Erkältung sehr schnell zu handeln - und auch dabei auf Naturpräparate zurückzugreifen. Vorsicht ist jedoch auch hier geboten, da nicht jedes Präparat sich für jeden eignet und auch Naturpräparate nicht dauerhaft eingenommen werden dürfen.

Die Unterstützung des Immunsystems von Kindern und Erwachsenen kann in der Naturheilpraxis durch vielerlei Wege geschehen. Während Schlaf, gesunde Ernährung und Lebensweise mit viel Bewegung an frischer Luft natürlich unabdingbar für ein gut funktionierendes Immunsystem sind, kann in der Naturheilpraxis eine individuell angepasste Unterstützung z. B. durch homöopathische Präparate, gezielte Nahrungsergänzung oder eine Sanierung des Darmmilieus erfolgen.

Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Unterstützungen stellt z. B. die Nasenspülung dar, die regelmäßig angewendet werden kann, um die empfindliche Nasenschleimhaut zu säubern und zu schützen. Dies bietet bei Allergien nicht nur eine Erleichterung für die Schleimhaut, sondern unterstützt diese auch bei der Abwehr von Erregern oder bei der Verbesserung der Nasenatmung, wenn es einen doch „erwischt hat“. Bei entsprechendem Fingerspitzengefühl lassen sich bereits kleine Kinder zu dieser mild ausleitenden Methode ermutigen.

Die besten Wege bei der Abwendung von Erkältungskrankheiten sind die Prophylaxe (Vorbeugung) sowie das frühzeitige Handeln bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung. Die Erreger werden dann entweder in die Flucht geschlagen, oder die Erkrankung wird einen milden Verlauf nehmen. Wird erst fachlichen Rat gesucht, wenn die Erkrankung schon ihren Lauf genommen hat, so können Symptome abgemildert und ein eventuell schwerer Verlauf eingedämmt werden.

Erweisen sich bestimmte Körperregionen schon im Kindesalter oder auch erst im späteren Leben als besonders anfällig und erkranken immer wieder, so sollte unbedingt nach zugrunde liegenden Ursachen gesucht werden. Eine geeignete Labordiagnostik gibt Aufschluss über Nährstoffmangel, den Zustand der Darmschleimhaut, die Zusammensetzung der Darmflora sowie die Abwehrfähigkeit des Darms. Auf Basis von Anamnese und Laborbefunden kann dann eine individuelle Therapie eingeleitet werden, die die chronische Abwehrschwäche ursächlich angeht.

Praxis für Naturmedizin

Diana Deuschle
Heilpraktikerin
Max-Planck-Straße 121
85435 Erding
Tel: 08122-95 98 838

Impressum:

Praxis für Naturmedizin
Diana Deuschle

© Diana Deuschle, Heilpraktikerin
Max-Planck-Straße 121 85435 Erding Telefon: 08122/95 98 838

Heilpraktikerin
Max-Planck-Straße 121
85435 Erding

Kontaktdaten:

Telefon: +49 (0) 8122 / 95 98 838

www.praxisfuernaturmedizin.de, e-Mail: [hp\(at\)praxisfuernaturmedizin.de](mailto:hp(at)praxisfuernaturmedizin.de)

Berufsbezeichnung: Heilpraktiker

Berufsrechtliche Regelung: Berufsordnung für Heilpraktiker (BOH)

Zuständige Aufsichtsbehörde: Landratsamt Erding, Abteilung Gesundheitswesen, Bajuwarenstraße 3, 85435 Erding, Tel: 08122 / 581430

Steuernummer: 144/211/10532, Finanzamt Erding

Haftpflichtversicherung: Die Continentale, Versicherungsnummer: 131984K50

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass die beschriebenen Therapien auf gar keinen Fall verwendet werden können noch verwendet werden dürfen, um Krankheiten oder Beschwerden selbst zu diagnostizieren und zu behandeln. So stellen die Erläuterungen keine Anleitung zur Selbstbehandlung dar, sondern sollen die jeweilige Methode kurz beschreibend umreißen. Der Text beinhaltet kein Heilversprechen, es kann und darf durch die genannten Therapien kein Heilversprechen gegeben werden.