

Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Im täglichen Sprachgebrauch werden häufig die Begriffe „Erkältung“ und „Grippe“ synonym verwendet. Im genaueren, medizinischen Sinne gibt es zwischen einer **Erkältung** und einer **echten Grippe (Influenza)** gewisse Unterschiede (siehe Tabelle).

Bei der echten Grippe handelt es sich um eine Infektion mit dem **Influenza-Virus**, daher wird die Grippe in Fachkreisen auch als „Influenza“ bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine ernste Erkrankung der Atemwege.

Bei einer Erkältung liegt eine Infektion mit **Erkältungsviren** zugrunde – dabei gibt es mehr als 200 Virenarten, die als Übeltäter in Frage kommen.



Symptome bei Erkältung und Grippe im direkten Vergleich

Symptome	Grippe (Influenza)	Erkältung
Verlauf	Plötzlicher Krankheitsbeginn, rasche Verschlechterung	Langsamer Krankheitsbeginn, allmähliche Verschlechterung
Fieber	Hohes Fieber bis 41° C, Frösteln und Schweissausbrüche	Erhöhte Temperatur/ leichtes Fieber bis 38 ° C
Gliederschmerzen	Starke Muskel- und Gelenkschmerzen	Gering ausgeprägte Gliederschmerzen
Kopfschmerzen	Starke Kopfschmerzen	Leichte Kopfschmerzen
Müdigkeit & Abgeschlagenheit	Starke Abgeschlagenheit, anhaltende Erschöpfung bis zu 3 Wochen lang	Leichte Abgeschlagenheit
Husten	Trockener Husten, häufig schmerzhaft	Zunächst Reizhusten, später schleimiger Erkältungshusten
Schnupfen	Eher selten	Meist Schnupfen, häufiges Niesen, verstopfte oder laufende Nase
Halsschmerzen	Starke Schluckbeschwerden	Halskratzen, leichte Schluckbeschwerden, oft Heiserkeit, leichte bis starke Halsschmerzen

Sollten Sie den Verdacht haben, dass es sich um eine echte Grippe handeln könnte, ist ein Arztbesuch wichtig. Das gilt vor allem für Personengruppen, bei denen das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, bzw. für Komplikationen (z. B. Lungenentzündung) erhöht ist, z. B. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, ältere Personen, Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Die **Homöopathie** und **Heilpflanzenkunde (Phytotherapie)** befassen sich mit Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Organismus und **stärken das Immunsystem ohne Antibiotikaresistenzen, nachhaltig und nebenwirkungsfrei.**

Zur **Vorbeugung** von grippalen Zuständen und zur **Anregung der Immunabwehr** werden solche homöopathischen Präparate wie **Influenzinum 9CH** und **Thymuline 9CH** empfohlen. Die klinische Praxis hat

den Nutzen dieser Medikamente auf breiter Basis bestätigt, gleich ob es vorbeugend zu Beginn des Winters oder auch kurativ im Anfangsstadium des grippalen Infektes zur Anwendung kommt.



Die Phytotherapie empfiehlt bei einer echten Grippe oder häufig auch bei schweren grippalen Infekten, das Herz zu unterstützen. Es sollte während des akuten Geschehens, sowie zur Nachsorge 6-8 Wochen lang mit **herzstärkendem Weissdorn** und **Bitterstoffen** (z.B. Engelwurz, Ingwer) unterstützt werden, um einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen.

Präparate aus den Pflanzen, wie z. B. Zistrose oder Kapland-Pelargonie (**Infektblocker**), Kapuzinerkresse, Meerrettich (Phyto-Biotika = **pflanzliche «Antibiotika»**) werden in der Erkältungszeit prophylaktisch oder wenn eine Infektion bereits stattgefunden hat, eingenommen. Pflanzliche Immunstimulanzien (= **Immunmodulatoren**) wie Roter Sonnenhut, Blassfarbene Kegelblume, Wasserdost, Meisterwurz **aktivieren das Immunsystem** durch pharmazeutisch wirksame Stoffe, wobei sie die Immunreaktion dämpfen können, wenn sie nicht fachgerecht eingenommen werden. Die zahlreichen Vitamin-C haltigen, fiebersenkenden, schmerzlindernden und schweisstreibenden pflanzliche Arzneimittel stehen im Vordergrund bei der Linderung der bestehenden Symptome.



Für eine fachkompetente Beratung oder Behandlung wenden Sie sich bitte an unsere Homöopathie- und Phytotherapeutin Dr. Eva Müller-Oberländer.