



## **Integrative Medizin und biologische Mittel der Pflanzenheilkunde gegen Erkältung**

Von *Dr. Hergen H. Riedel*

Erstellt am 12 Nov 2014 - 18:59

„Die integrative Medizin geht davon aus, den Körper zurück in ein Gleichgewicht zu bringen. Das gilt auch bei einer Erkältung. Hier sind körpereigene Abwehrkräfte geschwächt. Die Pflanzenheilkunde kennt die Kraft natürlicher Mittel, den Körpers wieder ins Lot zu bringen, bevor schulmedizinische und teurere Mittel in Angriff genommen werden“, sagt Dr. med. Ralf Heinrich, Leiter der Thera Praxisklinik für Integrative Medizin in Berlin.

Dazu gehört zur Vorbeugung das einfache Öl aus der Küche: Die russische Volksmedizin nutzt es, um Erkältungen vorzubeugen. Wer den Mund mit Sonnenblumenöl spült, will Kopfschmerzen, Zahnfleischbluten oder Erkältungen mit Entzündungen der Stirn- und Nebenhöhlen angehen.

Heinrich verweist hier auf die Phytotherapie gegen Erkältungen: In der Pflanzenheilkunde gilt Sanddorn, mehr noch als Zitrone, als Lieferant von Vitamin C. Zudem helfen Vitamin E, Betacarotin sowie Vitamine der B-Gruppe gegen Stress und Erschöpfung. Auch Tees aus Hagebutte, Königskerze oder Holunder-, Linden-, und Malvenblüten können Beschwerden lindern.

Wasser ist das natürlichste Lebensmittel und kann auf zweierlei Weise heilende Kraft entfalten: Kalt und warm. Ein großes Glas vor dem Schlaf stimuliert das vegetative Nervensystem rund um den Magen, erweitert die Gefäße und erzeugt Wärme. Ein warmes Fußbad mit Lavendel oder Rosmarin regt die Durchblutung an und unterstützt das Immunsystem. Das Ziel ist, den Körper zum (Aus-)Schwitzen zu bringen. Dabei helfen: Jaborandiblätter, Lindenblüten, Holunderblüten.

Für Wärme ist auch ein Gewürz zuständig: Ingwer. Die traditionelle chinesische Medizin weiß um die nützlichen Scharfstoffe von Ingwertee, aber auch von Kumin und Koriander. Sie fördern die Durchblutung der Nasenschleimhäute, wirken schweißtreibend und können Fieber senken. Gegen Fieber, Schmerzen und Entzündungen bei Erkältungen sollen auch Mädesüßblüten und Weidenrinde helfen. Als Heißgetränke bei Fieber gelten Tees aus Holunderblüten, Lindenblüten oder Chinarinde. Echinacea, Thuja, Eupatorium, Kamille sollen Schnupfenviren abwehren: Und auch gegen Husten und Halsschmerzen ist ein Kraut gewachsen: Arnika, Eibisch, Enzian, Kamille und Salbei tun dem Hals gut. Die Phytotherapie hält weitere Mittel bei leichtem Husten (Königskerze, Isländisches Moos, Thymian, Efeu, Eibisch) oder schwererem Husten bereit (Wiesenschlüsselblume, Waldschlüsselblume, Pimpinelle, Anis, Seifenkraut).

Heinrich: „Wir verstehen den Menschen in einer biologischen Balance. Bei einer Erkältung wird sie gestört. Wir wollen sie zurückgewinnen. Oft reicht dazu, körpereigene Abwehrkräfte auf natürliche Weise zu stimulieren und zu kräftigen, um den Körper fit gegen Schnupfen und Husten zu machen.“

Dr. Ralf Heinrich, Tel. 030-7901653-3 Fax: 030-7901653-4 [praxisdrheinrich\(ad\)gmail.com](mailto:praxisdrheinrich(ad)gmail.com)

Thera Praxisklinik für Integrative Medizin. \* Dr. med. Ralf Heinrich \* Arzt für Naturheilverfahren \* Schwerpunkt: Biologische Tumorbehandlung. Dazu: Cellsymbiosis-Therapie, Intravasale Laserbluttherapie, Vitalfeld-Therapie, Hyperthermie, Oncothermie, Intratumorale Galvanotherapie, Ozon-Therapie, Homöopathie, Eigenbluttherapie, biologische Hormontherapie. Seit 2005 ärztliche Privatpraxis. Fasanenstr. 48, 10719 Berlin. Zertifizierter Cellsymbiosistherapeut und Referent der Akademie für Cellsymbiosistherapie. Mitglied der Ärztekammer Berlin und Mitglied des Berliner Vereins homöopathischer Ärzte e.V. , Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Onkologie, Mitglied im Verein für Biologische Krebsabwehr.

<http://www.praxisklinik-in-berlin.de/> [1]



- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 15 Mai 2021 - 15:55):** <https://www.medcom24.de/node/19678>

**Links:**

[1] <http://www.praxisklinik-in-berlin.de/>