



august / september 2009

Anstelle eines Vortrages.... Tipps für die Vorbereitung auf die Grippezeit

In einer Zeit großer Verunsicherung ist es notwendig, sich an einige Grundweisheiten zu erinnern:

1. Jedes Jahr gibt es eine „saisonale“ Grippeerkrankung, die Influenza.
2. Diese Grippe hat jedes Jahr weltweit eine erheblich höhere Sterberate als die „neue“ oder auch Schweinegrippe bisher gezeigt hat.
3. Die saisonale Grippe hat einen hohen Prozentsatz an schweren und sehr schweren Krankheitsfällen. Die neue Grippe nicht.
4. Es gibt Vorbeugemaßnahmen gegen die saisonale Grippe: **spezifische** und **unspezifische**.
5. Zu den **spezifischen Maßnahmen** werden die Impfungen gezählt. Dazu muß man wissen, dass die ordinäre Grippeimpfung maximal gegen die Virusstämme helfen kann, die im Impfstoff enthalten sind. In jeder Saison kursieren aber sehr viel mehr Virusstämme als in der Impfung enthalten sind. Deshalb wird diese Maßnahme zwar spezifisch genannt, aber das ist nicht gleichzusetzen mit wirksam!
6. Zu den **unspezifischen Vorbeugemaßnahmen** gehören zum einen die Empfehlungen der Ärztekammer und Gesundheitsämter, die einen mehr oder weniger wirksamen Schutz vor der Übertragung liefern, so z.B.:

1. Richtig Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife.

2. Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. Hygienisch husten und niesen

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.

4. Andere schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

7. Zu den unspezifischen, vorbeugenden Maßnahmen (und Achtung! „unspezifisch“ heißt nicht unwirksam!) gehören Dinge, die unseren Gesamtorganismus stärken. So z.B.: ausreichend Schlaf, genügende Trinkmengen, gute Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, genügend Obst und Gemüse („5 am Tag“), genügend Bewegung, genügend tiefe Atemzüge an frischer Luft, aber auch seelische Ausgeglichenheit. Für diejenigen, die eine einseitige oder Mangelernährung, ein Trinkdefizit, ein sehr hohes Stresspotential oder Bewegungsmangel haben, gibt es
8. Erweiterte vorbeugende Maßnahmen, wie sie die Naturheilkunde schon seit eh und je kennt. So z.B.: Darmflora als Eintrittsbarriere stärken durch Symbionten und Präbiotika, Eigenblutbehandlungen oder Mangel an Vitalstoffen ausgleichen (lässt sich messen, siehe akana notizen 2.quartal 2009)
9. Wenn man trotzdem erkrankt, gibt es unspezifische Maßnahmen, die die Selbstheilung fördern und zu einem kürzeren und milderem Verlauf führen. So z.B. alt bekannt sind hohe Dosen Vitamin C, in neuerer Zeit weiß man von hohen Dosen Zink.



Große Mengen enzymhaltiger Tabletten (z.B. Wobenzym N, Bromelain, Enzymwied) und meine Patienten wissen um die Wirkung der „Rosskur“ mit Symbioflor I und Zink. Auch die Homöopathie, Akupunktur und Phytotherapie gehören hierher. Z.B. schützt die Zistrose vor Grippeviren. Der pflanzliche Extrakt der Zistrosen-Art (Cystus 052) ist in Labortests in der Lage, Viren am Eindringen in die Schleimhautzellen der oberen Atemwege zu hindern. Auch von der Kapland Pelargonie (Umckaloabo) ist die unspezifische Wirkung auf den oberen Atemtrakt bekannt.

Es gibt mehr Möglichkeiten, als die Medien uns glauben machen.

Kurz notiert:

In der Praxis Marianne Krug bietet Frau Andrea Gutfleisch die „**Schmerztherapie ohne Nadeln**“ an. Nicht, dass sie nicht mit Nadeln umgehen könnte – sie ist eine präzise Akupunkteurin – nur bei der besonderen Schmerztherapie können durch Druck auf schmerzende Stellen (Triggerpunkte) und anschließende Dehnübungen eine Reihe von Schmerzzuständen mit 1 - 2 Sitzungen behoben werden. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Tennisarm und Golf-Ellenbogen und vieles mehr lösen sich unter dem Druck eines starken Daumens auf...

Vorankündigung:

Das Hormonzentrum Rhein-Main veranstaltet das 10. Ärzte-Patienten-Seminar:

„**Schilddrüse und andere Drüsen - Auswirkungen der Hormone auf den Körper**“

Schwerpunktthema: „Herzprobleme und Hashimoto“

Einen ganzen Tag stehen Ihnen 4 Ärzte/Innen Rede und Antwort. Referenten sind:

Prof. Dr. Hotze, Mainz-Kastel, www.schilddruesenpraxis.de

Dr. Sojitrawalla, Mainz-Kastel und Frankfurt

Dr. Hain, Bad Nauheim, www.sanfte-ganzheitliche-kardiologie.de/dr_hain.htm

Marianne Krug, Frankfurt und Mainz-Kastel www.ihre-privataerztin.de, www.salivatest.eu

Zeit: Samstag, 12.9.2009, 10.00 bis 17.00 Uhr, incl. Pausen und Mittagessen

Ort: Hoffmanns Höfe, Heinrich-Hoffmannstr. 3, 60528 Frankfurt, Haltestelle Blutspendedienst, Selbstkostenpreis 25 € inclusive Mittagessen und Pausengetränke

Anmeldung und weitere Info: Bopfi@aol.com

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos.
- ☉ **LACHYOGA 4U:** jeden Dienstag, 18.30 Uhr Wiederbeginn nach den Sommerferien 25.8. Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de
- ☉ **Marianne Krug, Vortrag :** „ Was Sie schon immer über die Schilddrüse wissen wollten“. Montag, 10. 8.09, 18.30Uhr, EVA, Saalgasse 15, 60311 Ffm, Kosten 8€ Info: www.eva-frauenzentrum.de
- ☉ **Marianne Krug, Online-Seminar für Therapeuten: Steroidale Hormone im Speichel Teil 3,** Di 22.9., 19.30 Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de
- ☉ **Frankfurter Gesundheitssalon,** Fit statt fertig – Stress-Intelligenz entwickeln, 28.8., 19:00 - 21:30 Uhr, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Ffm, Kosten 35€, Anmeldung: Brigitte Hettenkofer, Tel 58033766, Info: www.britgethetenkofer.de
- ☉ **Montagskatalysator:** Fit im Bauch – Fit im Kopf, Referent: Bettina Stoldt, HP, 10.8.2009, 18:45, Fitness-Lounge, Elbinger Str. 7, 60487 FFM-Hausen, Eingang Trakehner Str. U6/U7 bis Industriehof / Neue Börse, Kosten: 9 Euro, Info: www.montags-katalysator.de

Ich wünsche Ihnen Gelassenheit und Vertrauen in die Kraft Ihrer Selbstheilung und die Stärke Ihres inneren Arztes

Ihre Marianne Krug