

Markus Sommer

Grippe und Erkältungskrankheiten

Leseprobe

[Grippe und Erkältungskrankheiten](#)

von [Markus Sommer](#)

Herausgeber: B. Jain



<http://www.narayana-verlag.de/b7590>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Einleitung

Als vor bald zehn Jahren die erste Auflage dieses Buches entstand, waren für die meisten Menschen die Begriffe «Erkältung» und «Grippe» weitgehend identisch und allenfalls graduell verschieden. Wenn damals von den Gefahren der eigentlichen Grippe, der Influenza, geschrieben wurde und den Verheerungen, die sie in engem zeitlichem Zusammenhang mit dem Ersten Weltkrieg über die ganze Erde brachte, so war dies vielen neu. Es ging auch damals nicht darum, Angst zu verbreiten, sondern die Einsicht, dass auch das Durchmachen und Überwinden von leichteren und schwereren grippalen Erkrankungen letztlich unsere Gesundheit stärken und Fähigkeiten reifen lassen kann. Und es ging darum, die Zuversicht zu vermitteln, dass man solchen Krankheiten aus eigener Kraft fruchtbar entgegentreten kann. Die Überprüfung der eigenen Lebensführung gehört ebenso dazu wie vielfältige Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung, die von der Diät über äußere Anwendungen (wie z.B. Wickel), pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel bis zur Impfung und verschiedenen schulmedizinischen Therapien reichen können. Zwischenzeitlich sind gerade bei Letzteren neue Behandlungsmöglichkeiten hinzugekommen, die in dieser Neuauflage ebenso beschrieben und bewertet werden wie die neuen Krankheitsausbrüche und zuletzt die weltweite Ausbreitung des Erregers der «Schweinegrippe» (Influenza A/H1N1). Auch ist versucht worden, manche Selbstbehandlungs- und Vorbeugungsmöglichkeiten noch übersichtlicher darzustellen und ebenso die Zeichen, die ein Hinzuziehen von ärztlichem Beistand erfordern.

Da ich in meiner Praxis überwiegend aus den Gesichtspunkten der Anthroposophischen Medizin heraus behandle, liegt in der Darstellung ihrer Möglichkeiten bei der Grippe- und Erkältungsbehandlung ein gewisser Schwerpunkt des Buches. Das ist umso mehr der Fall,

*Der Krankheit
fruchtbar ent-
gegentreten*

*Möglichkeiten
der Anthroposo-
phischen
Medizin*

als sich diese medizinische Richtung zur Aufgabe setzt, Hilfen zur Entwicklung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten des Patienten zu geben und dazu eine große Vielfalt medizinischer, pflegerischer und künstlerischer Möglichkeiten zu nutzen.

*Stimmung und
Bewusstsein
gegenüber der
Grippe*

Seit der Erstauflage haben sich Stimmung und Bewusstsein gegenüber der Grippe geändert. Mögliche Gefahren sind stark ins Zentrum öffentlicher Aufmerksamkeit gerückt. Mehrere Male sind zwischenzeitlich Grippe- und grippeähnliche Erkrankungen aufgetaucht, die Sorgen hinsichtlich einer möglichen und gefährlichen Pandemie hervorriefen. Glücklicherweise sind - trotz mancher Opfer - ganz schwere Seuchenzüge nicht aufgetreten. Auch zum Zeitpunkt, an dem dieser Text verfasst wird, hat sich zwar eine weltumspannende, ursprünglich von Mexiko ausgehende «Schweinegrippe»-Erkrankung über die Erde ausbreiten können, diese aber hat - trotz der Erschütterung durch die gleichzeitige weltweite wirtschaftliche Krise - nicht die Gefährlichkeit vergangener Pandemien entfaltet, sondern sie verläuft bisher ähnlich wie eine gewöhnliche saisonale Grippeepidemie. Damit sie überhaupt als «Pandemie» bezeichnet werden konnte, ist die bisherige Pandemie-Definition, die eine besondere Gefährlichkeit voraussetzte, geändert worden. Selbstverständlich kann die weitere Entwicklung nicht exakt vorausgesagt werden und eine Intensitätszunahme der Erkrankungen im Winter oder in einer zweiten Infektionswelle erscheint zumindest denkbar, immer wieder werden aber auch Stimmen laut, denen zufolge auch wirtschaftliche Interessen daran bestehen, die aktuelle Grippesituation als besonders dramatisch darzustellen. Auf jeden Fall hat man aber den Eindruck, dass mit dieser Grippe erneut eine Signatur der Globalisierung auftritt, die schon im Erkennen unserer wirtschaftlichen Verflechtungen und der weltweiten Bedrohung, die vom Egoismus Einzelner ausgehen kann, deutlich wurde. Auch die Globalität unseres Klimas und unseres Einflusses darauf hatte bereits ein weltumspannendes Bewusstsein vorbereitet. Selbst wenn es jetzt oft im negativen Gewand der Angst geschieht, hat es vielleicht nie zuvor ein so deutliches Bewusstsein davon gegeben, dass wir als eine Menschheit miteinander verbunden sind.

*Signatur der
Globalisierung*

Wann hat die Gesundheitssituation in Mexiko, in Hongkong oder in China früher so viele Menschen interessiert? Wann beobachteten die Bewohner der Nordhalbkugel der Erde so aufmerksam das Krank-

heitsgeschehen auf der Südhalbkugel und umgekehrt? Der sich mit der Angst leicht verbindende Egoismus wird ein Stück weit überwunden, wenn jetzt zunehmend z.B. Fragen der Gerechtigkeit bei der weltweiten Verteilung von Impfstoffen und Medikamenten gestellt werden. Vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse zu den Behandlungen, die in diesem Buch näher beleuchtet werden, ist zwar nicht anzunehmen, dass gerade diese Therapieverfahren die entscheidende - und auf jeden Fall nicht die einzige - Lösung darstellen. Dennoch hat es Bedeutung, wenn wir ein Bewusstsein davon entwickeln, dass wir als Menschheit ähnlich miteinander verbunden sind wie die Organe eines Leibes und es keinem auf die Dauer gut gehen kann, wenn ein anderer Teil leidet. Vielleicht trägt die Grippe dann doch auch in dieser Weise zu einer schließlich positiven Entwicklung bei. Einen anderen, verblüffenden Aspekt kann man an der Grippe lernen: Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass kosmische Einflussfaktoren das globale Grippegeschehen mitbestimmen, und so werden wir darauf aufmerksam, dass wir mit dem Kosmos (konkret mit der Sonne) in einer Beziehung stehen, die sich bis in unsere Gesundheit auswirkt.

*Kosmische
Einflussfaktoren*

In diesem Buch ist ausführlich auch davon die Rede und auch, dass wir aus dem Kosmos wichtige Grippeheilmittel empfangen.

Vielen Menschen habe ich für ihren Beitrag zur Erstauflage gedankt. Allen gilt weiter meine Dankbarkeit. Ohne ihre Anregungen wäre das Buch so nicht entstanden. Namentlich erwähnen möchte ich aber doch noch einmal meinen verstorbenen Freund Rudi Seitz, von dem ein Teil der enthaltenen Zeichnungen stammt, und ebenso den wunderbaren russischen Künstler Michail Lejen, der die Bilder zu den Kapitelanfängen gezeichnet hat. Hinzufügen möchte ich den Dank an meine gleichfalls verstorbenen Eltern. Ihnen verdanke ich, dass die Erinnerung an manche (am häufigsten grippale) Erkrankung im Kindesalter keineswegs nur eine solche an Schmerz und Unannehmlichkeit ist, die schnell unterdrückt werden müssen, sondern auch an Ruhe, Nähe, Umsorgtwerden und vielfältige Entdeckungen. Unser alter Hausarzt Dr. G. H. Werner hat mich frühzeitig die Wirksamkeit homöopathischer und anthroposophischer Arzneien und die Sicherheit erfahren lassen, die aus sorgsamer ärztlicher Begleitung erwächst. Dass Kranksein verschiedene Seiten hat und anschließend zu neuer Stabilität führen kann, wurde so eine konkrete Erfahrung

10 *Einleitung*

am eigenen Leib. Diese eigenen Erfahrungen entwickelten sich weiter durch das, was ich von meinen ärztlichen Lehrern und im Gespräch mit Kollegen erfahren habe. Besonders erwähnt sei hier Dr. H.H. Vogel und meine Kollegen A. Korselt und G. Soldner, mit denen ich täglich zusammenarbeite. Georg Soldners zusammen mit Jan Vagedes verfasstes «Kinder-Gesundheitsbuch» kann Lesern, die sich speziell für die Gesundheitsentwicklung ihrer Kinder interessieren, sehr wertvolle Ergänzungen zu den in diesem Buch gegebenen Hinweisen bieten.¹ Am meisten habe ich aber von meinen Patienten gelernt. Meiner Lebenspartnerin Anne Solheim danke ich für die Geduld, die sie aufbringt, wenn ich zusätzlich zu meiner ärztlichen Tätigkeit unsere gemeinsame Zeit durch Arbeit am Schreibtisch schmälere, sowie für die Gespräche, die dazu geführt haben, manche Abschnitte des Buches klarer zu gestalten. Besonders dankbar bin ich ihr aber für die Fotos, die sie für dieses Buch machte, und für jene, die wir gemeinsam gestalteten, was viel Freude bereitete.

Allen Lesern wünsche ich, dass sie für sich Fruchtbare in diesem Buch finden, das dazu beitragen möge, dass sie die häufigste Form von Krankheit, der wir im Leben begegnen - Erkältungskrankheiten und Grippe -, gut überwinden und vielleicht auf lange Sicht gerade dadurch ihre Gesundheit stabilisieren.

September 2009



Markus Sommer

Grippe und Erkältungskrankheiten

natürlich heilen. Vorbeugen - Behandeln -
Auskurieren

192 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de