

## Pressemitteilung

22. Februar 2019

### **Vor einer möglichen neuen Grippewelle: Was gibt es außer Impfungen?**

**Im Februar steigt die Zahl der Grippekranken wieder an – gut möglich, dass eine neue Krankheitswelle auf uns zusteuert. Nicht überall in Deutschland sind ausreichend Impfstoffe vorhanden. Viele möchten sich auch gar nicht impfen lassen. Es gibt Alternativen, wie man sich schützen kann. Und selbst wenn die ersten Symptome auftreten, sind Therapieformen außerhalb der Schulmedizin vorhanden, die das Schlimmste verhindern können. Dabei spielt der Faktor Zeit eine wesentliche Rolle.**

„Wir unterscheiden zunächst zwischen präventiven und therapeutischen Maßnahmen. Wer einen natürlichen Schutzwall vor Viren aufbauen möchte, hat eine ganze Reihe von Möglichkeiten“, sagt Prof. Dr. med. Peter W. Gündling, an der Carl Remigius Medical School Dekan für den Masterstudiengang Naturheilkunde und Komplementäre Medizin. Die Carl Remigius Medical School gehört zum Fachbereich Gesundheit & Soziales der Hochschule Fresenius mit Sitz in Idstein.

„Gute Voraussetzungen bringen diejenigen mit, die sich gesund ernähren und auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig Bewegung an der frischen Luft suchen.“ Gesunde Ernährung, das heißt in diesem Fall reich unter anderem an Vitamin C, das wir über frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen. Es ist unser stärkster Immunaktivator. Solche Mahlzeiten sollten aber nicht mehr abends zu sich genommen werden. „Das stört den Darm, der den größten Teil unseres Immunsystems beheimatet“, so Gündling. Neben diesen allgemein bekannten Maßnahmen gibt es aber noch weitere Methoden, die für Schutz sorgen und die nicht jeder kennt.

„Tatsächlich schützt der regelmäßige Besuch der Sauna sehr gut vor Infekten. Da braucht es auch keine großen Besonderheiten, ein- bis zweimal in der Woche klassisch-finnisch reicht vollkommen aus.“ Generell seien Wasseranwendungen nach Ansicht des Mediziners ratsam. Auch das so genannte ansteigende Fußbad verspricht Schutz oder Linderung. „Das Wasser sollte bis kurz unter dem Knie stehen und zu Beginn eine indifferente Temperatur, also circa 34 Grad Celsius, haben“, beschreibt Gündling. Dann führt man mit einem Schlauch langsam, das heißt über 10-20 Minuten, heißes Wasser zu, bis eine Temperatur von rund 43 Grad Celsius erreicht

CARL REMIGIUS MEDICAL SCHOOL  
Limburger Straße 2  
D – 65510 Idstein

**Ansprechpartner/Presse:**  
Alexander Pradka  
[alexander.pradka@carl-remigius.de](mailto:alexander.pradka@carl-remigius.de)  
Telefon +49 (0)69 - 870035320  
Mobil: +49 (0) 152-53458441

[www.carl-remigius.de](http://www.carl-remigius.de)

## Pressemitteilung

22. Februar 2019

ist. „Bei dieser Anwendung öffnen sich die Blutgefäße und das gesamte Immunsystem wird aktiviert. Würde ich die Beine direkt in zu heißes Wasser stellen, ziehen die Adern sich zusammen und die positive Wirkung bleibt aus. Dem Wasser kann man noch Thymian oder Senfmehl beimischen, das verstärkt die Wirkung.“

Eine weitere wirksame Anwendung ist die Eigenblutbehandlung. Nach der Entnahme am Arm wird eine kleine Menge Blut wieder in den Gesäßmuskel eingespritzt. Dabei kann das Blut zusätzlich mit homöopathischen Mitteln versetzt werden. Auch eine Infusion mit hochdosiertem Vitamin C ist hilfreich. Sie hat den Vorteil, dass das Vitamin ohne Umwege in die Blutbahn gelangt und so deutlich stärker wirkt. Diese Methode kann sowohl präventiv als auch therapeutisch zur Anwendung kommen.

Wer bereits Symptome spürt, sollte möglichst schnell Gegenmaßnahmen einleiten. Stark antivirale Wirkung entfaltet Zistrosenextrakt. „Sobald man ein Kratzen im Hals oder ein Kribbeln in der Nase verspürt, sollte man davon eine Lutschpastille einnehmen“, empfiehlt Gündling. „Dann wird die Infektion meist sofort gestoppt.“ Sowohl antivirale als auch antibakterielle Effekte zeigt Pelargonienextrakt, der zusätzlich schleimlösend wirkt. Entsprechende Präparate sind in der Apotheke erhältlich. „Damit lassen sich nicht alle Viren neutralisieren“, sagt Gündling, „aber zumindest ein großer Teil. Den verbleibenden Rest schafft der Körper dann meist alleine. Auf diesem Weg werden Antikörper gebildet. Damit haben wir einen ähnlichen Effekt wie bei einer Impfung.“

### **Über die Carl Remigius Medical School**

Die Carl Remigius Medical School (CRMS) besteht seit 2016. Sie ist Teil des Fachbereichs Gesundheit & Soziales der Hochschule Fresenius, die mit rund 13.000 Studierenden zu den größten privaten Präsenzhochschulen Deutschlands zählt. Der Name geht zurück auf Carl Remigius Fresenius, der 1848 in Wiesbaden eine Laborschule zur Ausbildung von Chemikern gegründet hat – Vorläufer der heutigen Hochschule Fresenius. Das Bildungsangebot der CRMS umfasst innovative pflegerische, gesundheitsökonomische und medizinnähe Bachelor- und Master-Studiengänge, wie etwa Physician Assistance, sowie im Bereich Ausbildung eine Hebammenschule in Frankfurt am Main. Die Carl Remigius Medical School ist bundesweit mit unterschiedlichen Bildungsangeboten an den Standorten in Idstein, Frankfurt am Main, Hamburg, Köln und München vertreten. Weitere Informationen: [www.carl-remigius.de](http://www.carl-remigius.de)