



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues
aus den Bereichen
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 3 / 2009

Was heißt eigentlich ...

Infekt

Bei einem Infekt bzw. einer Infektion handelt es sich um eine Ansteckung, die durch den unmittelbaren Kontakt und das Eindringen von beispielsweise Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten in den Organismus verursacht wird.

Diese Mikroorganismen können die schützenden Haut-Schleimhaut-Barrieren eines Menschen durchbrechen und sich in den verschiedenen Organen ansiedeln und vermehren.

In Abhängigkeit von der Menge Mikroorganismen, deren Fähigkeit sich auszubreiten, sich in gesundem Gewebe anzusiedeln und dieses zu schädigen, kommt es entweder zu einer Infektionskrankheit (mit Krankheitssymptomen), einer stummen Infektion (ohne Krankheitszeichen) oder einem unschädlichen Zusammenleben (Symbiose).

Entscheidend für den Verlauf nach einer Ansteckung ist die Aktivität der Abwehrkräfte des Organismus, dazu gehören die intakte Haut und Schleimhaut (Säureschutzmantel, normale Keimflora, Enzyme u.a.) sowie ein gutes Funktionieren der Zellen des Immunsystems.

Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

Heidelbeere

Der sommergrüne Heidelbeerstrauch (*Vaccinium myrtillus*) wächst in schattigen Wäldern, Torfmooren und Heiden in Mitteleuropa. In Asien und in Nordamerika ist die auch unter dem Namen Blaubeere bekannte Pflanze ebenso anzutreffen.



Zu den bedeutendsten Inhaltsstoffen der Früchte gehören die Gerbstoffe, die Flavonoide, die Mineralstoffe und die Vitamine.

Die getrockneten Früchte gelten als naturheilkundliches Mittel bei Durchfallerkrankungen.

In der Volksmedizin werden Teezubereitungen aus Heidelbeerblättern bei Hauterkrankungen, Husten, Magenbeschwerden, Blasenschwäche, rheumatischen Beschwerden und äußerlich für Umschläge und Waschungen bei Entzündungen verwendet.

In jüngster Zeit werden die sekundären Pflanzenstoffe, zu denen unter anderem die Flavonoide (eine Gruppe von Farbstoffen) zählen, zunehmend wissenschaftlich untersucht. Besondere Beachtung fand das Flavonoid Quercetin, welches in der Heidelbeere enthalten ist.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Alle Jahre wieder ein Infekt
oder
kann man die Abwehrkräfte unterstützen?**

Der Winter wird kommen und mit ihm ziehen die Erkältungswellen über das Land. Ein grippaler Infekt, Husten, Schnupfen, Heiserkeit, das kennen wir, das ist eigentlich jedes Jahr so.

Ob am Arbeitsplatz, im Bus, in der U-Bahn, S-Bahn, Straßenbahn, im Kaufhaus und beim Bäcker an der Ecke, überall lauern die verschiedensten Krankheitserreger. Hinzu kommt der ständige Wechsel von nasskalten Witterungsbedingungen und trockener Heizungsluft. So steht unser Immunsystem unter der ständigen Herausforderung, uns gesund zu erhalten.

Oft sind die körpereigenen Abwehrkräfte in der Lage, mit den Infektionserregern fertig zu werden. Dann spüren wir nach einer Infektion nur ein leichtes Unwohlsein und nach wenigen Tagen ist alles vorüber, wir fühlen uns wieder wohl.

Nicht immer nimmt ein Infekt einen so milden Verlauf. Bei Sportlern beispielsweise, die auch im Winter ihr Trainingspensum absolvieren, konnte eine vermehrte Infektanfälligkeit beobachtet werden. Unter körperlicher Belastung steigt der Bedarf an Nährstoffen und Vitalstoffen, da sich der Grundumsatz, der Verbrauch an Energie liefernden Substanzen, erhöht.

Zahlreiche Vitalstoffe, darunter die so genannten Antioxidanzien, werden von den Zellen des Immunsystems benötigt, um die Abwehrfunktionen aufrecht zu erhalten.

Zu den antioxidativen Stoffen zählen neben den Vitaminen A, C und E auch das Spurenelement

Selen sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere werden von allen Pflanzen produziert und haben die Aufgabe, die Pflanze vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung zu schützen, ebenso vor dem Befall mit Pilzen, Bakterien und Viren. Sekundäre Pflanzenstoffe sind nicht nur für die Gesundheit der Pflanze notwendig, sie fördern gleichfalls die des Menschen.

Diese als bioaktive Substanzen bezeichneten Stoffe ordnet man entsprechend ihrer chemischen Struktur in Gruppen: Carotinoide, Glykoside, Phenole, Polyphenole, Steroide, Terpene, Xanthone u.a.

Ungefähr 30.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe gibt es, ca. 10.000 sind bisher genauer bekannt. Einer davon ist das zur Gruppe der Flavonoide gehörende Quercetin, dem ein weites Wirkungsspektrum zugeschrieben wird. Es agiert mit Vitamin C zusammen, hemmt spezielle Enzyme und reduziert dadurch die Bildung von Botenstoffen, die an Entzündungsreaktionen beteiligt sind. Darüber hinaus kann Quercetin das Immunsystem stärken und die Produktion von Histamin verringern, einer Substanz, die vermehrt bei allergischen Reaktionen ausgeschüttet wird.

Quercetin ist in vielen Früchten enthalten, z.B. Heidelbeeren, schwarzen Johannisbeeren, roten Trauben, Äpfeln, Kapern, roten Zwiebeln sowie in Arzneipflanzen, z.B. Johanniskraut und Ginkgo.

Welche Möglichkeiten die Naturheilkunde zur Stärkung der Abwehrkräfte bietet, erfahren Sie am...

... Info-Abend

**Infektionen vorbeugen
am 14. September 2009 um 18.30 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Mit der beigefügten Ankündigung über den „Info-Tag Pflege und Gesundheit“ erlaube ich mir, Sie auf die Veranstaltung am 5. September 2009 in Kleinmachnow aufmerksam zu machen und verbleibe

mit herzlichen Grüßen
Christine Knauf

PS: Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.