



**Dr. med.  
Birgit Jandl**

Ärztin für Allgemeinmedizin,  
leitet eine Naturheilkundliche  
Praxis (mit FX Mayr-Therapie) in Klagenfurt.  
Tel.: +43/(0)463/508007



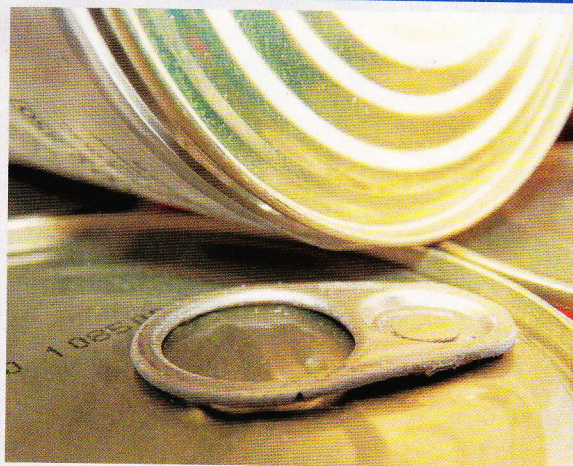
**Mag. Paul Hauser**

ist Präsident der Apothekerkammer  
Kärnten und gibt Tipps zur Vorsorge  
und Behandlung.



Österreichische  
Apothekerkammer

FOTO: KK / ANZEIGE



Auch in Konserven befinden sich belastende  
toxische Substanzen.

## Entgiftung

Zur Stärkung unserer Regulationsfähigkeit

**W**ussten Sie eigentlich wie viele belastende toxische Substanzen unser Leben im Alltag begleiten? In Kosmetika, Deos, Kaugummis, Zigaretten sowie in Nahrungsmitteln vor allem Fisch und Meeresfrüchten, Konserven, Pestiziden und Herbiziden auf Obst und Gemüse und im Trinkwasser, in Zahnfüllungen und Autoabgasen tummeln sich Schwermetalle. Diese machen rund 80 Prozent aller toxischen Belastungen aus und stellen eine zunehmend große Belastung für unseren Stoffwechsel und die Reaktionsfähigkeit (Regulation) unseres Gewebes (Grundsubstanz) dar.

Die Grundsubstanz wird zum buchstäblichen Mistkübel. Es entstehen freie Radikale, die die Zellatmung ermüden. Das Immunsystem verändert das Verhältnis der Blutzellen zu Ungunsten der natürlichen Abwehr hin zur Allergieentstehung. Die Wichtigkeit unseres Zellenergie- und Immunsystems für unser ganzheitliches Wohlbefinden sollte uns bewusst sein und hellhörig machen.

Aufgrund meiner langjährigen Praxiserfahrung, wo ich deutlich die Zunahme dieser Belastungen erkennen kann, empfehle ich die gezielte Gewebsentgiftung mit pflanzlichen, homöopathischen und anderen Mitteln, parallel dazu die Stärkung von Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere, Lymphe, Darm und Gehirn. Als Therapieverlauf orientiere ich mich persönlich mit der Methode der holistischen Kinesiologie (Physioenergetik), die mein jahrelanger Begleiter in meiner ganzheitlich orientierten Praxis ist.

## Herbstzeit – Erkältungszeit

Herr Mag. Hauser, die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Was empfehlen Sie zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten?

Erkältungskrankheiten sind meist von Viren hervorgerufene Krankheiten, wie zum Beispiel Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Halsweh. Vor dieser kalten Zeit soll die Immunabwehr gestärkt werden, durch Vitamine, besonders durch Vitamin C, Zink und Spurenelemente.

**Welche „Hausmittel“ und welche Medikamente sollte man in der Hausapotheke haben?**

Als klassische Hausmittel gelten Tees, wie zum Beispiel Lindenblütentee, Thymian- und Hollunderblütentee oder fertige Teemischungen gegen Grippe und Husten. Auch die altbewährten Essigpatscherln helfen Fieber zu senken, genauso sind Bäder mit ätherischen Ölen von Eukalyptus, Thymian und Fichtennadeln ratsam.

Aus der Homöopathie sind Belladonna und Aconitum bewährte Fiebersenker, man sollte sich jedoch in der Apotheke beraten lassen.

**Was kann man prophylaktisch tun beziehungsweise wie kann man Ansteckung vermeiden?**

Speziell an Orten wo viele Menschen längere Zeit in einem Raum sind, muss regelmäßig gelüftet werden, denn Viren verbreiten sich in abgestandener, schlechter Luft viel schneller. Außerdem trocknen in warmen, geheizten Räumen die Schleimhäute schneller aus und sind so anfälliger gegenüber Krankheitserregern.

Wichtig für ein gesundes Immunsystem ist es sich viel in frischer Luft aufzuhalten und regelmäßig Sport zu betreiben. Auch Sauna und Kneippen härten den Körper ab, denn durch den Wechsel von Kalt und Warm werden die Blutgefäße „trainiert“ und andererseits die Immunzellen aktiviert.

**Was kann man selber mit Hilfe der Hausapotheke behandeln, ab wann sollte doch ein Arzt konsultiert werden?**

Leichte Erkältungskrankheiten mit Fieber bis 38°C kann man mit Hausmitteln gut behandeln. Sollte das Fieber über 38°C steigen und sich nicht senken lassen, begleitet von Gliederschmerzen, eitrigem Mandeln, oder starken, krampfartigen Husten, bedarf es umgehend ärztlicher Behandlung.