

SOMMER-GRIPPE

Die Sommergrippe wird vor allem durch Enteroviren ausgelöst, die in der warmen Jahreszeit gehäuft vorkommen. Während der eine eher mit Halsschmerzen und Schnupfen kämpft, schlägt sich das Virus bei anderen mehr auf den Magen und Darm. Abgeschlagen und erschöpft fühlt man sich in beiden Fällen. Stress und Überforderung sind jetzt Gift für den Körper. Eine Auszeit muss sein, dann geht der Infekt rasch vorüber. Bei einer Magen-, Darmgrippe ist man meist schneller wieder fit als bei typischen Erkältungssymptomen. Allerdings kann man heftig und oft erbrechen und manchmal weder Nahrung noch Flüssigkeit bei sich behalten. Selbst Wasser- oder Teetrinken kann die nächste Übelkeit auslösen. Wichtig ist, dass diese Akutphase nicht zu lange dauert. Meist ist sie ohnehin in einem Tag vorbei. Kommt allerdings auch Durchfall hinzu, kann der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bedenklich werden, vor allem, wenn es sehr heiß ist. Abhilfe schaffen Elektrolytgetränke, die reich an Mineralstoffen sind. Doch besser als künstliche Fertigdrinks sind natürliche Elektrolytgetränke. Ein heißer Tipp, wenn es einen eiskalt erwischt hat, ist *Baobab*, das Fruchtpulver des afrikanischen Baobabbaums, *Tulsi Tee* aus dem indischen Basilikum oder *Mate Tee* aus Südamerika. Sie alle versorgen den Körper nicht nur mit Mineralstoffen, sie stärken auch die Abwehrkräfte, senken Fieber und wirken antiviral.

Wie vermeidet man eine Sommergrippe?

Immunsystem fit halten

Das ist überhaupt das Um und Auf. Denn man kann sich nicht immer adäquat schützen. Bei einer Flugreise etwa ist die Belüftung eine regelrechte "Virenschleuder" und Klimaanlage sind meist zu kalt eingestellt, was einen verschwitzten Körper schnell auskühlen lässt und damit anfälliger macht. Nach einer Ansteckung – die virenübertragende Person muss nicht einmal selbst krank sein – dauert es zwei bis vier Wochen bis die Infektion ausbricht. Grassiert die Sommergrippe gerade im persönlichen Umfeld, sollte man sein Immunsystem zumindest schnell noch unterstützen, um nicht selbst angesteckt zu werden. *Lactobac Darmbakterien* halten



DIE BESTEN TIPPS, WENN SIE ZUSCHLÄGT!

Sie trifft uns meist unerwartet und heftig. Kopf- und Halsschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schüttelfrost und Fieber setzen so manchen völlig außer Gefecht. Lesen Sie, was bei einer Sommergrippe hilft, wie man vorbeugt und wie man sich vor Ansteckung schützt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

die schützende Darmflora in Schuss. Sehr stark antiviral wirken alle Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus*, *Hericum* oder *Agaricus blazei murri*. Man kann jeden davon wählen und kurzfristig auf die doppelte Tagesmenge hochdosieren, um schnell gewappnet zu sein bzw. im Erkrankungsfall die Virenvermehrung zu stoppen. Dazu ist auch *Sternanis* geeignet. Das reine Naturprodukt in Kapseln verhindert, dass sich das Virus von seiner Wirtszelle lösen kann und weiter ausbreitet.

Zugluft und Austrocknung der Schleimhäute vermeiden

Zugluft trocknet die Schleimhäute aus und beeinträchtigt die Schutzbarriere gegen Erreger. Guten Schutz gegen das Austrocknen aller Schleimhäute bietet der *Auricularia Vitalpilz*. Wer langfristig unter trockenen Schleimhäuten leidet, hat eventuell einen Mangel an der Aminosäure *Threonin*. Sie wird zur Bildung des Schutzschleims der Schleimhäute (Mucine) benötigt.

Vorsicht bei langen Sonnenbädern

Sie strapazieren das Immunsystem. Obwohl

wir durch Sonnenbäder viel immunförderndes Vitamin D produzieren, ist zu viel Sonnenlicht für den Körper anstrengend.

Viel trinken – aber nicht zu kalt

Wer eisgekühlte Getränke mag, erhöht sein Risiko, sich eine Sommergrippe einzufangen. Sonst ist Trinken aber wichtig. Je nach Hitze (und Schwitzen) dürfen es auch mehr als zwei Liter täglich sein. Am besten ist Wasser oder ein natürliches Elektrolytgetränk wie *Baobab*, abgekühlter *Tulsi Tee* oder *Mate Tee*.

Auf Hygiene achten

Die Erreger der Sommergrippe vermehren sich im Darm und können bei mangelnder Hygiene schon durch Händeschütteln übertragen werden. Über Tröpfcheninfektion werden diese Viren seltener weitergegeben, wobei eine Verbreitung über die Klimaanlage die größte Gefahr darstellt. Die Desinfektion von Händen, Toilettensitzen, Türgriffen usw. mit dem *Biomimetik Desinfekt* ist besonders effektiv und sogar so unschädlich für Mensch, Tier und Umwelt, dass man damit selbst Speisen desinfizieren kann. ☺