

# ABWEHR STEIGERUNG

## Grundüberlegungen

- Kneipp - Anwendungen
  - Sauna
  - Pflanzenheilkunde
  - Schulmedizin

## Grundüberlegungen

Wann ist ein Kind **infektanfällig**?

Was sind **häufig Infekte**?

In **welchem Lebensabschnitt** sind Infekte "normal"?

- 6.-12.Lebensmonat, Wenn der **Nestschutz** der Mutter **nachlässt**
- 3.-4.Lebensjahr im ersten **Kindergartenwinter**, wegen vielfältiger Kontakte mit Infekten anderer Kinder.
- 6.-7.Lebensjahr beim **Eintritt in die Schule**

Unter **welchen Umständen** sind Infekte "normal"

- Kindergartenbesuch häufiger Infektkontakt
- Große **Geschwisterkind** geht in den Kindergarten und bringt der kleinen Schwester/Bruder die Infekte **mit "nach Hause"**
- Kontakt mit vielen Kindern und/oder enger Kontakt in der Kinderkrippe, Krabbelgruppe, "Wallensteinlager", denn ein Kind hat immer "irgendeinen" Infekt und ist damit anstecken.
- Anhaltend **schlechte Wetterlage**, denn dabei gibt es viele Infekte

Wann spricht man von einer Immunschwäche?

- Bei einer **angeborenen Unfähigkeit** des Körpers auf eindringende Krankheitserreger entsprechend zu reagieren. Am meisten zu schaffen machen dem Körper dabei **bakterielle Infektionen**. Praktisch sieht es so aus, dass fast jeder "kleine, banal" beginnende Infekt in eine eitrige, bakterielle Infektion übergeht, die schnell zu einer **schweren** Erkrankung führt und fast immer einer antibiotischen Therapie bedarf.
- Bei einer **erworbenen Unfähigkeit** des Körpers auf eindringende Krankheitserreger entsprechend zu reagieren. Wohl am bekanntesten dafür ist AIDS. Auch bei dieser Krankheit machen den Menschen die schweren eitrigen, bakteriellen zu schaffen
- Ein **hochfieberhafter Infekt** ist eine Viruserkrankung und kann vom Körper allermeist problemlos überwunden werden – dies hat dann **nichts mit Immunschwäche zu tun**

Wenn außerhalb der genannten Gründe

ein Kind häufig krank ist es

**INFEKTANFÄLLIG**

## Kneipp - Anwendungen

Klara Haberecht

- sind zur **Verbesserung der Hautdurchblutung**, durch reflektorische Wirkung auch zur besseren Durchblutung der inneren Organe. Sie wirken somit **stoffwechselaktivierend und stabilisieren** den Wärmehaushalt.

- sind zur **Stabilisierung** und **Harmonisierung** des **vegetativen Nervensystems** und des Hormonsystems, **dies führt zu Abwehrsteigerung** und **seelischer Ausgeglichenheit**.

- wirken am Morgen umstimmend und aktivierend, am Abend entspannend.

- Licht- und Luftbad: unbedeckt 5-10 Min. im Zimmer bewegen, Steigerung durch Öffnen des Fensters oder Bewegung im Freien. Vor Frösteln o. Frieren beenden. Für gute Wiedererwärmung sorgen.
- Trockenbürsten: täglich morgens bei geöffnetem Fenster: re. Bein beginnend, beide Beine, Po u. Bauch, dann re. Arm, li. Arm, Brust, Rücken, Schulter, Nacken, (Hals vorne nicht)
- Barfußgehen, Taulaufen, Wassertreten, Schneegehen: nur mit warmen Füßen, für gute Wiedererwärmung sorgen
- Wechsel-Duschen, -Armbäder, -Fußbäder (mind. 5 min. warm/heiß, 10 sec. kalt, 2x wiederh.)
- Waschungen: Tuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, vor Erwärmen wenden, bzw. frisch machen.  
**Oberkörperwaschung** bei **chron. Erkältungen, Unausgeglichenheit**: re. Arm beginnend, beide Arme außen u. innen, Brust, Bauch, Rücken.

**Unterkörperwaschung** bei **chron. Infekten v.a. der Blase, Darmproblemen, Einschlaf- und Schlafstörungen**: re. Bein beginnend, beide Beine außen u. innen, Po, Bauch  
**Ganzkörperwaschungen** morgens zwischen 5.00 u. 7.00 Uhr **sind sehr effektiv zur Abwehrsteigerung**  
**Leibwaschungen**: Bauch im Uhrzeigersinn ca. 20 mal mit kaltem Tuch waschen: **bei Schlafstörungen und Verdauungsproblemen** (Verstopfung, Darmpilz)

### Wichtig:

- Mit schwachen Reizen beginnen, über Wochen steigern.
- Niemals einen Kaltreiz auf kalte Haut,
- für gute Wiedererwärmung sorgen durch Bewegung oder im Bett.
- Wird nicht abgetrocknet verstärkt sich der Reiz durch Verdunstungskälte.

### Sauna:

Sauna ist bei Kindern sehr beliebt, die Wirkung sehr effektiv, jedoch erst nach 12- 14x wöchentl. Anwendung..

## Pflanzenheilkunde

### ELEUKOKK

Sibirischer Ginsen, senkt in Studien eindeutig die infektanfälligkeit

### ECHINACEA PURPUREA

Der Presssaft der Blätter wirkt immunstimulierend. Die Gefahr bei unkritischer Anwendung ist die Gefahr von z.T. schweren allergischen Reaktionen (laut Dt. Ärzteblatt 7 Todesfälle in den letzten 5 Jahren)

## Schulmedizin

### LUIVAC

Abgetötete Bakterien - Bakterien, die üblicherweise bei Infektionen der oberen Atemweg beteiligt sind - werden 1\* täglich in Tablettenform eingenommen. Da die Bakterien abgetötet sind können sie sich nicht vermehren und sind deshalb **für den Körper völlig ungefährlich**. Der Körper registriert das Eindringen dieser Bakterien und **entwickelt Antikörper dagegen**. Die Antikörper werden **im Immungedächtnis gespeichert** und stehen im Falle eines neuerlichen Eindringens dieser Bakterien **sofort als Abwehr zur Verfügung**. Damit können bei erneuten Infektionen die Bakterien sofort nach ihrem Eindringen abgetötet werden und haben keine Chance sich erst stark zu vermehren. Die Einnahme senkt eindeutig die Infektanfälligkeit in großen Studien.