

Markus Sommer

Gríppe und Erkältungs- krankheiten ganzheitlich heílen

Vorbeugen
behandeln
auskurieren



aethera®

Markus Sommer

Grippe und Erkältungskrankheiten
ganzheitlich heilen



die heilenden Kräfte im Menschen stärken,
die Bildung des eigenständigen Urteils unterstützen,
die Initiativbereitschaft von Patienten und Verbrauchern fördern.

Über dieses Buch: Erkältungen sind lästig, die Grippe kann gefährlich sein, und doch haben sie auch gute Seiten, vor allem, wenn sie mit den rechten Mitteln auskuriert werden. Fieber kann sogar das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren.

Markus Sommer stellt dar, welche Faktoren die Grippe begünstigen und was man zur Vorbeugung tun kann. Ist eine Grippe-Schutzimpfung sinnvoll oder gibt es auch Gründe, die dagegensprechen? Wo liegen die Grenzen der Selbstmedikation? Welche Krankheitsbilder von Grippe und Erkältung gibt es? Welche Komplikationen können auftreten? Welche Möglichkeiten bieten Schulmedizin, Homöopathie und Anthroposophische Medizin in der Behandlung der Grippe und wie kann man sich selbst wirksam helfen?

Die Antworten auf all diese und viele weitere Fragen sowie eine umfassende Darstellung zu neuen Erregern wie SARS-CoV-2 und Epidemien finden Sie in diesem ersten anthroposophisch orientierten Ratgeber zum Thema Grippe, der für diese Neuauflage stark erweitert wurde.

Der Autor: Markus Sommer (geboren 1966) sammelte nach dem Medizinstudium Erfahrungen in den Bereichen Innere Medizin, Kinderheilkunde, Geriatrie,



Neurologie, Homöopathie und Anthroposophische Medizin. Neben seiner Vortragstätigkeit veröffentlichte er zahlreiche Beiträge in Zeitschriften und Bücher zum Krankheits- und Heilmittelverständnis. Er ist Redakteur des *Vademecum Anthroposophische Arzneimittel* sowie der Zeitschrift *Der Merkurstab* und arbeitet für das Bundesamt für Arzneimittel. Seine Erfolgstitel *Heilpflanzen* (aethera 32018) und *Metalle und Mineralien als Heilmittel* (aethera 2018) erfreuen sich sowohl bei Laien als auch bei Fachleuten großer Beliebtheit. Markus Sommer ist niedergelassener Arzt in München.

Markus Sommer

Grippe und Erkältungskrankheiten ganzheitlich heilen

Vorbeugen – behandeln – auskurieren



Wichtiger Hinweis: Sämtliche Angaben und Empfehlungen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt überprüft und in Übereinstimmung mit dem neuesten Wissensstand erarbeitet. Bei Heilmittel- oder Therapie-Empfehlungen handelt es sich um eine subjektive Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in der sich die Verordnungspraxis des Autors spiegelt. Die Nennung von Handelsnamen oder Warenbezeichnungen geschieht im Rahmen der allgemeinen Pressefreiheit ohne Rücksicht auf Erzeugerinteressen; eine Werbeabsicht ist damit keinesfalls verbunden.

Angaben zu Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen erfolgen mit der Einschränkung, dass Dosierungs- oder Anwendungshinweise durch neue Erkenntnisse in der Forschung, klinische Erfahrungen und das sich verändernde Angebot an Präparaten dem Wandel der Zeit unterworfen sein können. Da auch menschliche Irrtümer oder Druckfehler nie ganz auszuschließen sind, wird für Anwendungs- und Dosierungshinweise sowie für die Wirkung der Präparate keine Gewähr übernommen.

Jeder Benutzer wird dringend aufgefordert, die Angaben in diesem Buch anhand der Herstellerinformationen auf dem Beipackzettel auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und die dort gegebenen Empfehlungen für die Dosierung und Kontraindikationen zu beachten. In Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt oder ein Angehöriger der Heilberufe aufgesucht werden, insbesondere wenn die Beschwerden über mehrere Tage andauern. Die Angaben in diesem Buch sind weder dazu bestimmt noch geeignet, einen notwendigen Arztbesuch zu ersetzen. Eine Haftung vonseiten des Autors oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der genannten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Neuausgabe 2020 (3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)

aethera® ist ein Imprint des Verlags Urachhaus, Stuttgart

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

www.aethera.de

ISBN 978-3-8251-8017-1

© 2020 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlagbild: © Shutterstock / Elena Vasilchenko / emberiza / Nadezhda Mikhailitskaia

Umschlaggestaltung: Manfred Christ

Druck: Beltz, Bad Langensalza

Inhalt

Vorwort	7
Grippe als Chance – Grippe als Herausforderung	13
Was verstehen wir unter «Grippe»?	14
Fieber als aktiver Prozess	15
Fieber als Hilfe zur Aneignung des Leibes	17
Fieber kann Krebs verhindern	18
Das Krankheitsbild der Grippe	23
Die «eigentliche Grippe» oder Influenza	23
Wann bekommt man eine Grippe oder Erkältungskrankheit?	
Aspekte, die den Einzelnen betreffen	29
Über den Einzelnen hinausgehende Aspekte	31
Das Verhältnis von Erreger und Mensch	36
Bestimmen kosmische Faktoren die Rhythmik der Grippepandemien?	38
Neue Erreger und Epidemien	45
Die Behandlung von Grippe und Erkältungskrankheiten	59
Stabilisieren der Wärme. Bettruhe	59
Bäder	61
Senffußbad	62
Tee	64
Ernährung bei Erkältungskrankheiten	67
Einlauf und Klistier	68
Wadenwickel	68
Medikamente bei Grippe und Erkältungen	73
Was sind und wollen Schulmedizin, Homöopathie und Anthroposophische Medizin?	73
Medikamentöse Behandlung	78

Inhalt

Örtliche Erkrankungen	115
Husten und Bronchitis	115
Schnupfen	117
Nasennebenhöhlenentzündung	121
Mittelohrentzündung	123
Reizung der Augen	125
Halsweh	126
Lungenentzündung	130
Gehirnhautentzündung (Meningitis)	135
Fieberkrampf	137
Beteiligung von Herz und Kreislauf	140
Darmgrippe	141
Rekonvaleszenz	144
Grippe-Schutzimpfung	149
Ist die Grippe-Schutzimpfung gefährlich?	155
Persönliche Impfentscheidung	159
Was ist zu beachten, wenn man impft?	160
Chemoprophylaxe	161
Was kann man selbst zur Vorbeugung tun?	165
Vermeiden von Ansteckung	165
Was kann ich tun, um so kräftig zu sein, dass ich nicht krank werde?	169
Zum Schluss	187
Anhang	190
Anmerkungen	190
Adressen	195
Verzeichnis der Heil- und Pflegepräparate	199
Stichwortregister	203

Vorwort

Nichts lässt uns häufiger erleben, wie wir auf scheinbar «harmlose» Weise krank und wieder gesund werden, als Erkältungskrankheiten, die wir oft leichtfüßig schlicht «Grippe» nennen. Wer eine echte Grippe, eine Influenza durchgemacht hat, wird da vielleicht anderer Ansicht sein. Aus scheinbar voller Gesundheit heraus plötzlich fiebernd und von Muskelschmerzen geplagt niedergeworfen zu werden, mag sich ähnlich vernichtend anfühlen, wie es einem Mäuslein ergehen mag, auf das sich ein Habicht stürzt. Von diesem Ereignis, Opfer eines herabstürzenden Greifs zu werden, vom althochdeutschen «gripan» (oder proto-germanischen «grīpaną»), leitet sich das Wort «Grippe» ab. Aber es gibt auch eine andere Seite. Nichts lässt uns häufiger fiebern und so einen heißen Ausgleich zu einer «Erkältung» finden als die vielen «grippalen Infekte», die wir im Lauf unseres Lebens durchmachen. Dass Fieber langfristig unsere Gesundheit stabilisieren kann und sogar zur Vermeidung von Krebserkrankungen beiträgt, ist eine der Botschaften dieses Buches.

*Erfahrung einer
«echten» Grippe*

So wissenschaftlich der Begriff «Influenza» daherkommt, so sehr verweist er auf Bezüge, die vielen mindestens obskur erscheinen. Es ist eine Kurzform des mittelalterlichen Begriffs «Influenza stellarum», der «Einfluss der Sterne» bedeutet, und dieser soll nach alter Vorstellung Grippe hervorrufen. Tatsächlich gibt es statistisch fassbare Zusammenhänge zwischen kosmischen Ereignissen und Grippepandemien, und auch die Pandemie von Covid-19 könnte in einem Zusammenhang mit kosmischem Geschehen stehen. Neben nüchternen Blicken auf die winzigen Objekte der Virologie haben auch solche in große Weite schweifende Aspekte Platz in diesem Buch.

*«Einfluss
der Sterne»*

Seit Beginn des Jahres 2020, dem Jahr, in dem die dritte Auflage dieses Buches erscheint, hat sich – von Ostasien ausgehend, von dort, wo auch die meisten «echten» Grippewellen durch Entstehung neu-

*Neue Variante
eines Coronavirus*

artiger Influenza-Stämme gewöhnlich ihren Ausgang nehmen – eine neue Variante eines Coronavirus ausgebreitet, das uns weltweit das Fürchten gelehrt hat. In jedem Winter sind es (Beta-)Coronaviren, die einen gewissen Teil der Atemwegsinfekte verursachen. Meist ist es eine kurze Episode der Belästigung, die bald vorüberzieht. Schon in der letzten Ausgabe dieses Buches wurden mit SARS und MERS Virusinfektionen der Atemwege vorgestellt, die häufig zu Lungenentzündungen geführt haben und viele Todesopfer forderten. Auch diese Viren stammen aus der Gruppe der Coronaviren, sie haben aber neue Eigenschaften angenommen und man ordnet sie einer anderen Subklasse zu als die «gewöhnlichen» Coronaviren, die in jedem Winter zirkulieren. Offenbar haben bei der Entstehung dieser gefährlichen Viren auch ein problematischer Umgang mit Tieren und vom Menschen zu verantwortende Eingriffe in ihre Lebensräume eine Rolle gespielt. SARS und MERS haben sich vergleichsweise wenig verbreitet und sind bald erloschen. Jetzt ist mit Covid-19 eine neue Krankheit aufgetreten, die wieder durch ein (Sarbeco-)Coronavirus, das SARS-CoV-2, ausgelöst wird. Wenn diese Krankheit beginnt, lässt sie sich an ihren Symptomen kaum von einer «gewöhnlichen Grippe» unterscheiden. Fieber, Muskelschmerzen, Hals- und Kopfweh sowie trockener Husten können bei vielen verwandten Krankheiten auftreten. Am ehesten ist noch ein Geruchs- oder Geschmacksverlust charakteristisch, aber dieser kann auch sonst einen grippalen Infekt begleiten. Erst in der zweiten Krankheitswoche entscheidet es sich, ob es bei einer vergleichsweise harmlosen Episode bleibt oder ob man tiefer in eine Krankheit hineingerät, die womöglich Krankenhausaufenthalt oder gar Beatmung erfordern wird, weil Entzündungen aus dem Ruder laufen und es zu Gerinnungsprozessen in den Blutgefäßen kommt.

In der letzten Auflage dieses Buches standen auf SARS bezogen die Sätze: «Zunächst wurde an eine neue Influenza-Infektion gedacht, es stellte sich dann aber heraus, dass veränderte Coronaviren verantwortlich waren. Dies zeigt erneut, wie der echten Grippe ähnliche Krankheitsbilder durch andere Erreger ausgelöst werden können.» Jetzt erleben wir das wieder. Covid-19 ist keine «Grippe», aber es ist in vielem so verwandt mit grippeartigen Erkrankungen, dass es gerechtfertigt ist, auch Informationen zu dieser Krankheit und zum Umgang mit ihr in dieses Buch aufzunehmen.

*Problematischer
Umgang mit Tieren*

*Der echten Grippe
ähnliche Krank-
heitsbilder*

Die rasende weltweite Ausbreitung von SARS-CoV-2 und die Erinnerung an eine Influenzapandemie, die etwa hundert Jahre zuvor die Welt erschreckt und zu Millionen von Toten geführt hat, trugen dazu bei, dass schnell in nie gekanntem Umfang Vorbeugungsmaßnahmen getroffen wurden, indem Schulen und Läden geschlossen wurden und ein Großteil der Bevölkerung auf nicht viel mehr als das Innere ihrer Wohnung verbannt wurde. Am schlimmsten traf es alte Menschen, die womöglich gar keine physischen Kontakte zur Außenwelt mehr haben sollten. Die langfristigen Folgen sind in vieler Hinsicht noch nicht absehbar.

*Vorbeugungs-
maßnahmen*

Es zeigt sich aber, dass es auch positive Effekte gibt. Die Wahrnehmung füreinander steigt, Fragen werden laut, ob die Beherrschung von Teilen des Gesundheitssystems durch Großkonzerne und der Abbau von Krankenhauskapazitäten auf das Maß durchschnittlicher Beanspruchung wirklich richtig sein können. Das Erlebnis, dass wir eine Menschheit sind, deren Wohl auch davon abhängt, was sich Kontinente entfernt gerade abspielt, dass wir alle miteinander verbunden sind, ist jedem in die Knochen gefahren. Wir haben aber auch erlebt, dass wir mehr ändern können, als wir es je geglaubt haben. Diese Erkenntnis dürfen wir nicht vergessen, wir werden sie noch auf vieles anwenden müssen.

*Verbindung über
Kontinente hinweg*

Auch ist das Bewusstsein gewachsen, dass man selbst etwas tun muss. Wie ich mich verhalte, bestimmt über meine Gesundheit und die von anderen. Ich muss Hygieneregeln einhalten, es ist gut, wenn ich selbst einen Mundschutz nähen kann, ich kann aber auch lernen, was zu tun ist, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Wie ich meinen Alltag gestalte, wie ich meine Seele pflege, was ich esse und welche Arzneien ich verwende, ist von Bedeutung. Neben Arzneimitteln, die einer hochentwickelten Naturwissenschaft entstammen, gibt es ebenso hochentwickelte und lange bewährte Maßnahmen verschiedener Medizinsysteme. Chemisch definierte Substanzen, Heilmittel aus der Natur, äußere Anwendungen, das Wissen von Schulmedizin, Phytotherapie, Homöopathie und Anthroposophischer Medizin können als Integrative Medizin zusammenwirken, um Heilung zu unterstützen. Gegeneinander zu sein ist unfruchtbar, alle können voneinander lernen. Und es ist erstaunlich hilfreich und macht Freude zu sehen, wie ich selbst mit dem, was sich im Haushalt findet, mit

*Integrative
Medizin*

Zwiebel, Zitrone, Ingwer, Honig und heißem Wasser, erstaunlich viel tun kann, um Beschwerden zu lindern und gesund zu werden.

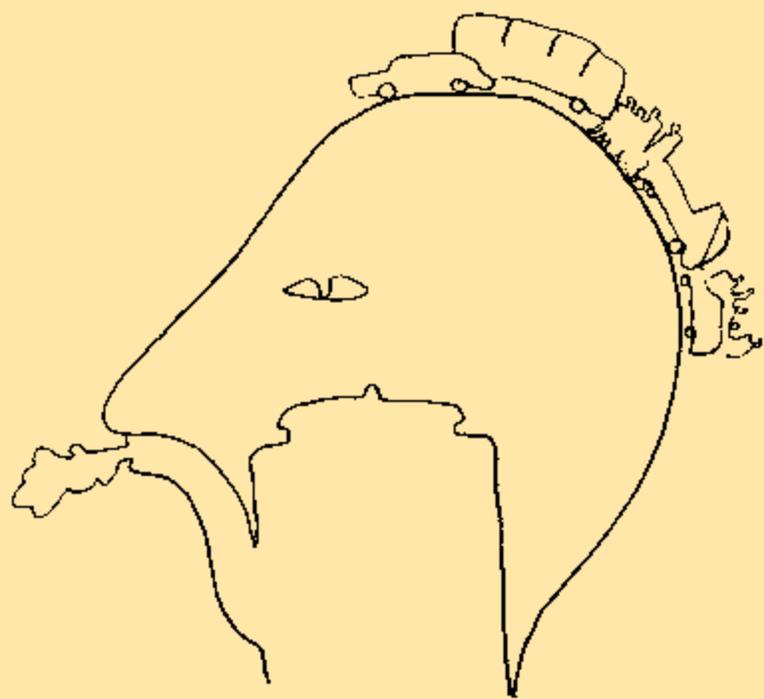
*Wissen und
Fähigkeiten*

Wissen und Fähigkeiten, um sich selbst zu helfen, aber auch Erkenntnis, wo fachkundige Begleitung nötig ist, soll dieses Buch vermitteln. Grippe und Erkältungskrankheiten werden immer wieder in unserem Leben auftreten. In vielen Fällen können wir dazu beitragen, dass wir sie gut überwinden und gerade dadurch sogar langfristig gesünder werden.

Es war die Rede davon, dass grippale Erkrankungen uns lehren, wie sehr wir über die Erde hinweg miteinander verbunden sind. Auch bei der Arbeit an diesem Buch habe ich solches Verbundensein erlebt. Die Erfahrungen meiner medizinischen Lehrer, Kollegen und Freunde sind hier eingegangen. Besonders viel durfte ich von meinen Patienten lernen. Mein Freund Misha Lejen, der die Bilder zu den Kapitelanfängen gezeichnet hat, lebt in Saratov, wo eine fast drei Kilometer lange Brücke die mächtige Wolga überspannt. Sein Humor und seine künstlerische Tiefe haben mich immer wieder begeistert, wenn das Internet den weiten geografischen Abstand zwischen uns in Sekundenbruchteilen überbrückte und erneut ein Bild von ihm bei mir erschien. Noch weiter ist heute der Abstand zu meinem Freund Rudi Seitz, der gleichfalls Zeichnungen beisteuerte, die auf einen Blick mehr vermitteln, als es der Autor mit vielen Worten vermag. Kurz nach Erscheinen der ersten Buchauflage starb der frühere Präsident der Kunstakademie in München und universale Mensch – dennoch fühle ich mich ihm weiter verbunden. Ganz nah ist dagegen meine Frau, Anne Sommer-Solheim, der viele Fotos (vor allem von Pflanzen) zu verdanken sind, die sich hier wiederfinden. Mit ihr an dem Buch zu arbeiten hat viel Freude gemacht. Christine Christ gilt mein großer Dank für das Lektorat des Buches. Ohne ein kritisches und hilfreiches Gegenüber wie sie kann kein gutes Buch entstehen. Viele weitere Menschen sind an der Entstehung dieses Buches beteiligt. Viele kenne ich nicht einmal, dennoch sei ihnen allen ganz herzlich gedankt. Nicht zuletzt danke ich als Autor den Lesern. Nur sie schaffen aus toten Buchstaben lebendige Gegenwart. Möge dieses Buch ihnen helfen, gesund zu bleiben und zu werden.

April 2020





Grippe als Chance – Grippe als Herausforderung

Kranksein wird für die meisten Menschen primär in Form von Erkältungskrankheiten erlebt. Statistisch sind Erwachsene zwei- bis sechsmal im Jahr davon betroffen. Eltern kleiner Kinder erleben noch weit mehr solcher Episoden, die sie oft an den Rand ihrer Kräfte bringen.

*Häufigkeit
von Erkältungs-
krankheiten*

Jeden Herbst ergehen Aufrufe zur Grippe-Schutzimpfung, die mit dem durchaus zutreffenden Hinweis auf die mögliche Gefährlichkeit der eigentlichen Grippe (Influenza) und ihre enormen volkswirtschaftlichen Folgen in ihrer Dringlichkeit gesteigert werden. Manchem ist noch der fürchterliche Grippewinter 1968 mit seinen Hunderten von Grippetoten in Erinnerung, und das Auftreten neuer Virusvarianten wie der Vogelgrippe mit ihrer höheren Sterblichkeit schürt immer wieder Ängste. Erst recht gilt dies für das Auftreten neuer virusbedingter Atemwegserkrankungen wie Covid-19. Trotz dieser nicht zu verleugnenden dunklen Seite soll am Anfang der Beschäftigung mit diesem Thema ein durchaus positiver Aspekt stehen.

Haben Sie sich bei einer kraftraubenden Bergtour oder einer anderen schweren körperlichen Anstrengung auch einmal gefragt, warum Sie sich dieser Mühe eigentlich unterziehen? Vielleicht haben Sie Ihren ganzen Willen zusammengenommen, um zu schaffen, was Sie sich vorgenommen hatten, haben den Gipfel erklommen, sind wieder abgestiegen – und fühlten sich am Ende zwar erschöpft, aber gleichzeitig so wohl wie schon lange nicht mehr. Zwar kann Ihnen das Durchstehen einer Grippe kein herrliches Bergpanorama bieten, wenn alles gut geht, könnte das langfristige Ergebnis aber ähnlich erfreulich sein. Wie dieser ungewohnte, fast provokative Gedanke zu verstehen ist, soll gleich noch verfolgt werden. Aber so wie die Bergtour überfordern und entkräften kann, wenn Schwierigkeitsgrad und Dauer die eigene Kondition und Fähigkeiten übersteigen, kann

*Analogie
einer schweren
körperlichen
Anstrengung*

auch eine schlecht verlaufende oder «verschleppte» Grippe zu anhaltender Erschöpfung und Anfälligkeit für weitere Krankheiten führen. Im schlimmsten Fall drohen im Gebirge bei schlechter Ausrüstung, zu geringer Kraft oder unvorhergesehenen Wettereinbrüchen Absturz und Tod. Auch aus einer Grippe können schwere, manchmal sogar tödliche Komplikationen entstehen, z. B. durch Lungenentzündung, Herz- oder Gehirnbeteiligung usw.

Im einen wie im anderen Fall können die Gefahren durch richtige Kenntnis und Vorbereitung oder die Hilfe eines Bergführers im einen, eines Arztes im anderen Fall auf ein kalkulierbares Maß reduziert werden. Weder in schwierigem Berggelände noch bei schwerer Krankheit kann ein Buch den Rat und die Begleitung durch einen Erfahrenen ersetzen, doch kann es in grundsätzlichen Fragen und unkomplizierten Fällen dazu beitragen, sich selbst zu helfen. In diesem Sinn soll dieses Buch verstanden werden.

Was verstehen wir unter «Grippe»?

Wenn im Folgenden von «Grippe» geschrieben wird, so geschieht dies meist im Sinne des allgemeinen Sprachgebrauchs und nicht immer in dem der medizinischen Terminologie. Dieser bezeichnet nur die «echte» Virusgrippe Influenza mit diesem Namen, während umgangssprachlich oft jede (im Allgemeinen fieberhafte) «Erkältungskrankheit» als «Grippe» bezeichnet wird. Dies ist auch insofern nicht unsachgemäß, als das Erscheinungsbild von «normalen» Erkältungen, die durch Rhino-, Adeno-, Corona- oder Coxsackieviren (und manche andere) hervorgerufen werden, fließende Übergänge zu den durch Influenzaviren hervorgerufenen Grippesymptomen zeigt. Auch dem erfahrenen Arzt gelingt die genaue Zuordnung oft nur durch aufwendige Laboruntersuchungen, die allerdings meist nur von akademischem Interesse sind und nur selten Konsequenzen für die Behandlung haben. Auch wenn die «Grippen» im oben genannten Sinn sich meist vornehmlich im Bereich der Atemwege abspielen, wird im Volksmund doch auch von «Kopf-» oder «Darmgrippe» gesprochen, weshalb auch auf diese Krankheitsgruppen eingegangen werden soll, auch wenn bei ihnen die Beziehung zur Influenza noch lockerer ist.

*Grippe und
fieberhafte Erkäl-
tungen – fließende
Übergänge*

Fieber als aktiver Prozess

Hervorstechendstes Merkmal der Grippe im oben genannten Sinn ist das Fieber. Wer mit Schüttelfrost, Fieber und Gliederschmerzen im Bett liegt, mag den oben gewählten Vergleich mit einer Bergwanderung zynisch finden. Und doch gibt es tatsächlich verwandte Aspekte. Beim Bergsteigen werden alle Teile des Leibes betätigt. Eine enorme Anspannung des Willens liegt dem zugrunde. Die Körpertemperatur steigt bedeutend, beim Erreichen des Gipfels können ohne Weiteres 40°C gemessen werden. Die Temperaturerhöhung ist Ausdruck der geleisteten Arbeit. Die Wärme durchströmt den ganzen Leib, alle Teile des Körpers werden in der Wärme integriert. Polar dazu ist die Wärmeverteilung, die für die meisten von uns im Alltag herrscht, wenn wir ruhig vor dem Schreibtisch sitzen und gleichsam nur im Kopf tätig sind. Man kann sagen: Unsere Wärme ist dort, wo wir (tätig) sind. Entsprechend sind die Glieder des Kopfarbeiters kühl; viele Schreibtischarbeiter leiden unter kalten Füßen. Die Atembewegung bleibt oberflächlich, der Atem strömt flach.

Auch zu Beginn des Fiebers bei einer Grippe sind Hände und Füße kalt. Die ganze Wärme wird im Inneren des Leibes konzentriert. Der Schüttelfrost stellt eine rhythmische Muskelaktivität dar, die wie beim Laufen oder Bergangehen zur Wärmebildung führt. Ist genug Wärme gebildet worden, so durchströmt sie auch in diesem Fall den ganzen Leib. Wenn dies erreicht ist, bricht oft Schweiß aus, während die Haut bis dahin trocken war, um keine Wärme zu verlieren. Jetzt, am Höhepunkt des Fiebers, fühlen sich die meisten Kranken wohler als im Fieberanstieg, der Schüttelfrost hört auf. Es ist erreicht, was gewollt wurde. Vergleichbar ist dies dem Moment des Innehaltens am Berggipfel.

Vielleicht fragen Sie sich: «Was heißt da: <gewollt wurde>? Ist das Fieber nicht Krankheitszeichen, Folge der Infektion?» Zum Teil ist dies

Unsere Wärme ist dort, wo wir tätig sind



Bergtour und Fieber fordern den Menschen in ähnlicher Weise.

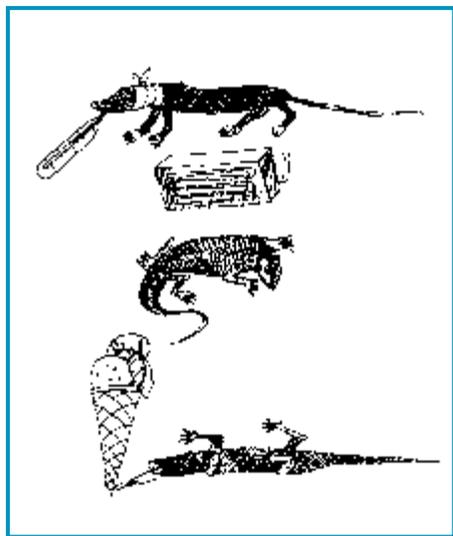
Fieber: eine aktive Antwort des Organismus

Der Mensch: souveränster Umgang mit Körperwärme

richtig, ohne Eindringen von Krankheitserregern kommt es in diesem Zusammenhang nicht zum Fieber. Aber dies ist nur die halbe Wahrheit. Fieber ist auch *aktive Antwort* des Organismus auf das Eindringen von Fremdem, von Erregern, und dient deren Überwindung. Nur gleichwarme (homiotherme) Lebewesen können Fieber entwickeln, am besten kann es der Mensch. Niedere Wirbeltiere, wie z. B. die Eidechsen, haben keine stabilen Wärmeverhältnisse, ihre Eigenwärme entspricht annähernd der Temperatur der Umgebung, deshalb sind sie im Sonnenschein agil, erstarren aber in der Nacht weitgehend und im Winter vollständig. Experimente haben gezeigt, dass mit Krankheitserregern infizierte Eidechsen warme Plätze im Terrarium aufsuchen und so eine höhere Temperatur annehmen, als sie für sie üblich wäre. Hindert man die Tiere daran, so sterben viele von ihnen, während die Exemplare, die «Fieber» bekommen, überleben.

Fieber ist ein aktiver Prozess, der durch eine leibbezogene Aktivität des Menschen (z. B. den Schüttelfrost) erreicht wird. Was die Eidechse nur erreichen kann, wenn sich durch einen glücklichen Zufall in der Außenwelt die Gelegenheit zu «fieberartiger» Temperaturerhöhung bietet, steht dem Menschen als freie Fähigkeit zur Verfügung. Fieber kann er aus sich selbst heraus bilden. Hierin liegt der Gipfel seines souveränen Umganges mit der Körperwärme, die er wie kein anderes Lebewesen beherrscht, und deshalb kann der Mensch auch in allen Klimazonen vom ewigen Eis bis in die Sahara hinein existieren. Für begrenzte Zeit kann der Mensch unglaubliche Temperaturextreme der Außenwelt ausgleichen. Er kann ebenso $-150\text{ }^{\circ}\text{C}$ in einer Kältekammer, wie sie in der Rheumabehandlung eingesetzt wird, ertragen wie Backofentemperaturen einer Sauna. Feuerwehrleute müssen bei einem Zimmerbrand gar in über $500\text{ }^{\circ}\text{C}$ heiße Räume eindringen.

Eine wechselwarme kranke Echse gesundet unter dem Heizstrahler, stirbt aber in der Kälte bzw. wenn sie kein «Fieber» durch ein heißes Plätzchen erzeugen kann.



Im Fieber erfolgt keine Anpassung an die Außentemperatur, sondern es wird eine Erhöhung des «Sollwertes» vorgenommen, wir sind dabei

«im Leib aktiv». Wir durchdringen dabei den ganzen Leib mit unserem Willen, ähnlich wie wir es tun, wenn wir unseren Leib unter enormer Wärmeentwicklung einen Berg hinaufbewegen.

Fieber als Hilfe zur Aneignung des Leibes

Gerade wenn wir es gewöhnt sind, vor allem «im Kopf» zu leben bzw. diesen zu betätigen, verbinden wir uns im Fieber wieder «ganz» mit dem Leib. Dabei können Krankheitserreger überwunden werden, die sich ohne die Abwehrvorgänge, welche das Fieber begleiten, ungehindert ausbreiten könnten. Gleichzeitig werden Bereiche des Körpers wieder durchdrungen, «eingegliedert», die dem Ganzen zu entfallen drohten. Mancher Patient stellt fest, dass ihm Muskeln zu Bewusstsein kommen, von denen er gar nicht wusste, dass er sie hat, aber diese Durchdringung hat auch eine ganz unbewusste Seite. So werden in der Entzündung z. B. Ablagerungen aufgelöst. Wo im Körper «Verhärtungsvorgänge» stattfinden, können diese oft durch entzündlich-auflösende Vorgänge überwunden werden. Aus diesem Grund bessern sich beispielsweise Arthrosen meist durch Wärmeanwendungen, mehr noch aber durch Wärme, die nicht von außen zugeführt, sondern selbst im Inneren gebildet wird. Dies wird z. B. durch eine Mistelbehandlung bei Arthrosen oder durch hautreizende und durchwärmende Ingwerwickel bei Verspannungen der Rückenmuskulatur, wie sie vornehmlich bei Schreibtischarbeitern auftreten, erreicht. Nur wenn der Mensch in allen Teilen seines Leibes gestaltend anwesend ist, er diese durchdringt, kann auf Dauer Gesundheit bestehen. Wo dies nicht der Fall ist, kann Fieber heilend wirken. Schon im 5. Jahrhundert vor Christus forderte der antike Arzt Parmenides: «Gib mir die Kraft, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit.»



Wärme erzeugende Pflanzen können – ähnlich wie Fieber – dem Menschen helfen, sich so mit seinem Leib zu verbinden, dass Verhärtungs- bzw. Krankheitserscheinungen überwunden werden. Ingwer beispielsweise hilft oft bei Verspannungen der Rückenmuskulatur.

Fieber und Entzündungen können Verhärtungen auflösen

Fieber kann Krebs verhindern

Mangelhafte Durchdringung des Leibes

Der bedrohlichste Fall mangelhafter Durchdringung des Leibes zeigt sich bei bösartigen Tumoren, beim Krebs. Hier teilen sich Krebszellen fortlaufend, durchwuchern das Organ, in dem sie entstanden sind, und zerstören es dabei. Als Metastasen können solche Zellen in entfernten Organen weitere Geschwülste bilden. Der Tumor erscheint wie ein fremdes Lebewesen, das eigenen Willen entfaltet, an den der Wille des betroffenen Menschen nicht mehr herankommt. Die Bezeichnung «Krebs» ist insofern gar nicht schlecht gewählt. Jedes gesunde Organ ist dagegen in die Willensdynamik des Menschen eingeordnet, selbst wenn es nicht direkt dem bewussten Willen unterliegt, der sich z. B. im Skelettmuskel betätigt. Selbst der «unwillkürliche» Darm ist an die von uns bewusst betätigte Nahrungsaufnahme gebunden. Der Großteil der Leibesvorgänge bleibt aber unbewusst und kann nicht unmittelbar von uns gesteuert werden. Dies ist auch gut so, denn es muss in ihnen eine viel größere Weisheit leben, als sie uns bewusst zur Verfügung steht. Und doch weisen die Organvorgänge eine lebendige und beseelte Ordnung auf, die letztlich darauf angelegt ist, dass unsere Individualität im Leib erscheinen und wirken kann. Das gesunde Organ fügt sich in den Gesamtplan des menschlichen Organismus ein, wie ein Orchesterinstrument sich der durch den Dirigenten vermittelten Partitur des Komponisten fügt.

Fieber als Heilmittel

Im Fieber versucht der Mensch wieder volle Herrschaft im Leib zu erlangen, dabei werden eingedrungene Krankheitserreger überwunden, aber auch eine «Aneignung» geleistet, die Verselbstständigungen in einzelnen Organbereichen auflöst. Solche «Aneignung» ist ständig nötig, dauernd gibt es Ausgliederungstendenzen, laufend entstehen auch Krebszellen. Wo es der unbewussten Durchdringung des Leibes nicht mehr gelingt, diese einzuordnen oder aufzulösen, kann dies noch im energischen Geschehen des Fiebers erfolgen. Erst wenn es nicht mehr gelingt, «Herr im Haus» zu sein, kann sich eine Krebskrankheit entwickeln.

Vor dem Hintergrund dieser Betrachtung wundert es nicht mehr, dass Krebskranke sehr häufig in den Jahren vor dem Krankheitsausbruch kein Fieber gehabt haben. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts ist aufgefallen (J. Z. Laurence), dass Krebspatienten scheinbar immer

besonders gesunde Menschen waren und insbesondere nur selten Fieber hatten. Eine Vielzahl weiterer Untersuchungen hat solche Zusammenhänge immer wieder bestätigt. Besonders umfangreiche Studien zu diesem Thema liegen für das maligne Melanom, den «schwarzen Hautkrebs» vor. Dies ist eine besonders aggressive Krebsart, die in starkem Zunehmen begriffen ist, wofür man unter anderem die durch das Ozonloch ständig zunehmende UV-Belastung verantwortlich macht. 1992 fand man,¹ dass Melanomerkrankungen umso seltener sind, je häufiger die Patienten Grippeerkrankungen in der Vorgeschichte hatten. In einer 1999 erschienenen Studie,² die in sieben Ländern durchgeführt wurde und über 600 Melanompatienten erfasste, zeigte sich, dass das Melanomrisiko durch eine Grippe mit Fieber unter 38,5 °C um etwa 20 % sinkt. Liegt das Fieber über diesem Wert, so sinkt das Risiko sogar um 35 %. Das Durchstehen einer Lungenentzündung halbiert das Erkrankungsrisiko sogar. Erstaunlicherweise ist der positive Einfluss des fieberhaften Infektes sogar größer als der negative der UV-Belastung. Einer anderen großen Studie zufolge³ haben Menschen, die in ihrer Vorgeschichte mindestens einmal für wenigstens drei Tage Fieber über 39 °C hatten, sieben- bis achtmal seltener Krebs als Menschen, die keinen so intensiven Fieberschub hatten. Man kann daher bei vielen Krebskranken für die Zeit vor dem Ausbruch des Tumorleidens von «krankhafter Gesundheit» sprechen. Dies konnte erneut durch eine Studie der Schweizer Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte belegt werden,⁴ bei der wieder deutlich wurde, dass vor allem Kinderkrankheiten in der Vorgeschichte von Krebspatienten oft fehlen. Allerdings zeigten sich für verschiedene Krebsarten unterschiedliche Verhältnisse.⁵

Heute können die meisten Kinderkrankheiten infolge der verbreiteten Impfungen oft nicht mehr durchgemacht werden, fieberhafte Erkältungskrankheiten kann aber im Grunde jeder bekommen, was für einen Vielgeimpften ein Trost sein mag. In Einzelfällen kann man erleben, dass auch eine bereits ausgebrochene Krebskrankheit durch Fieber geheilt werden kann. So habe ich in meiner Praxis eine Patientin behandelt, die vor mehr als 25 Jahren einen großen bösartigen Tumor des Enddarms (Rektumkarzinom) hatte. Der Krebs war bereits in das Kreuzbein eingewachsen und konnte daher nur teilweise entfernt werden. Wegen einer Wundinfektion hatte die Patientin über mehrere

*Studien belegen:
Häufiges Fieber
senkt das Krebs-
risiko deutlich*

*Durchstehen
einer Lungenent-
zündung halbiert
das Erkrankungs-
risiko*

*Wenn Kinder-
krankheiten durch
Impfung verhin-
dert werden, kön-
nen Erkältungs-
krankheiten Fieber
ermöglichen*

*Künstlich
erzeugtes Fieber
als Therapie*

Wochen hohes Fieber, wodurch offenbar der Resttumor überwunden wurde. Obgleich die Frau weder Bestrahlung noch Chemotherapie erhielt, ist sie bis heute von erneutem Tumorwachstum verschont geblieben. Solche zufälligen Beobachtungen haben den amerikanischen Chirurgen Coley schon vor langer Zeit dazu gebracht, mit Bakteriengiften künstlich Fieber zu erzeugen, um über 150 von den damaligen Ärzten aufgegebenen Patienten mit fortgeschrittenen, damals nicht anders behandelbaren Tumoren zu therapieren. Bei einem Teil der Patienten erzielte er aufsehenerregende Erfolge, die sehr gut dokumentiert sind. 40 seiner Patienten lebten noch 20 Jahre später und sehr viele andere Patienten erlebten zumindest eine weniger lang anhaltende vollständige Tumorrückbildung. Eine ausführliche Darstellung seiner Forschungsergebnisse ist vor einigen Jahren publiziert worden.⁶ In der universitären Krebstherapie wird heute vermehrt die Überwärmung (Hyperthermie) von Krebspatienten eingesetzt, allerdings meist mit Chemotherapie kombiniert. Bei manchen Krebsarten – vor allem bei Sarkomen, die auch bei Coleys Behandlungen die häufigste Tumorart waren – gehört sie schon zur Standardtherapie. Die vor mehr als 75 Jahren durch Rudolf Steiner in die Anthroposophische Medizin eingeführte Misteltherapie gegen Krebs hatte bereits

damals unter anderem das Ziel, Fieber zu erzeugen und dadurch die Krankheit zu heilen. Die neuen Erkenntnisse bestätigen diesen Ansatz vollauf.

So betrachtet verhindert wohl jede Grippeepidemie zahllose Krebserkrankungen in der Zukunft. Man kann daher der lästigen Grippe – obwohl sie auch mit schlimmen, ja in Einzelfällen selbst tödlichen Komplikationen einhergehen kann – durchaus auch Dankbarkeit entgegenbringen. Die Krankheit kann dazu beitragen, Einseitigkeiten auszugleichen, die schlimmere Entwicklungen zur Folge haben könnten. Aber nicht nur leiblich kann eine Grippe positive Wirkungen entfalten, auch seelisch können durch sie Entwicklungsschritte angestoßen werden. Schon manche wichtige Lebensentscheidung konnte dadurch reifen, dass man durch einen fieberhaften Infekt der Alltagsroutine entzogen war. Allerdings kann eine Grippe, wenn sie nicht gut auskuriert wird, auch zu an-



Misteln können als Medikament Fieber erzeugen und helfen, Tumoren zu überwinden.

haltender Erschöpfung oder gar einer Depression führen. Im Einzelfall kann selbst eine latent vorhandene Krebskrankheit nach einer sich hinschleppenden Grippe in Erscheinung treten. Bereits Rudolf Steiner hat darauf hingewiesen, dass die Grippe verschiedene im Leib «schlummernde» Krankheiten hervorbrechen lassen kann.

Auch Fieber hat nicht nur positive Seiten. Es gibt Erkrankungen, bei denen ein zu tiefes Durchdringen des Leibes erfolgt und dadurch zu starke Auflösungsprozesse stattfinden. Dies ist z. B. bei verschiedenen Autoimmunerkrankungen der Fall, z. B. bei der Polyarthrit. Auch kann nicht jedem Menschen beliebig hohes Fieber zugemutet werden. Wie immer kommt es auf die individuelle Situation und das rechte Maß an.

Eine gut verständliche Darstellung zur Bedeutung von Fieber und seinen Heilwirkungen finden Sie auch unter www.warmuptofever.org. Hier haben Sie unter anderem Zugang zu dem Video eines Interviews mit Prof. Dr. David Martin, der eingehend alle wesentlichen Fragen rund um Fieber beantwortet.

*Negative Seiten
des Fiebers*

Zusammenfassung

Zusammenfassend soll festgehalten werden, dass fieberhafte Erkältungskrankheiten zum Ausgleich von Einseitigkeiten beitragen können, die z. B. dadurch entstehen, dass wir vornehmlich in einzelnen Bereichen des Leibes leben, ihn aber nicht mehr ganz durchdringen. Oft liegt auch eine einseitige Erschöpfung im Nerven-Sinnes-Bereich zugrunde, wenn eine Grippe auftritt. Im Fieber kann eine Vorbeugung späterer «Verhärtungskrankheiten» geleistet werden, in gewissem Maß wird sogar bösartigen Krankheiten entgegengewirkt. Andererseits müssen Erkältungskrankheiten nicht harmlos sein und bedürfen einer sachgemäßen Begleitung.