

Ratgeber Infektabwehr



Hinweise und Ratschläge
zur Stärkung der
Widerstandskräfte

Bei Infektionsanfälligkeit und
wiederkehrenden Infekten

Ständig krank...?

Leiden Sie unter häufig wiederkehrenden Infekten? Belastet Sie hartnäckiger Husten, der nicht weggehen will, obwohl Sie schon viel dagegen einnehmen? Und haben Sie das Gefühl, sich ständig sofort bei Grippe anzustecken oder, Ihre letzte Erkältung immer noch nicht richtig losgeworden zu sein?

Dies sind deutliche Zeichen, dass Ihr Immunsystem überlastet ist und Sie daher nicht mehr ausreichend vor dem Angriff von Viren und Bakterien schützen kann.

Anlass genug, nicht immer nur die Symptome zu bekämpfen, sondern eine Therapie zu finden, die grundsätzlich das Abwehrsystem stärkt und die schnell Ihren Allgemeinzustand verbessert.



Infektanfällig? Wiederkehrende Infekte?

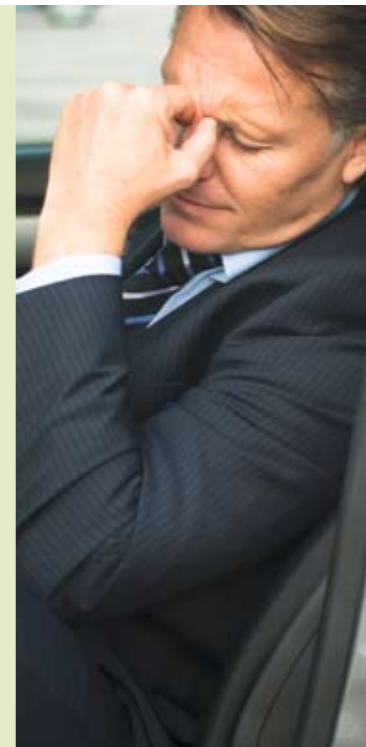
Unser einziger Schutz vor schädlichen Krankheitserregern wie Bakterien und Viren, etc. ist ein schlagkräftiges Immun- bzw. Abwehrsystem, das Tag und Nacht perfekt funktionieren muss. Nicht immer eine leichte Aufgabe, wenn gleichzeitig zuviel Stress, zuwenig Schlaf, ungesunde Ernährung und Überanstrengung die für eine erfolgreiche Abwehr wichtige Energie rauben. So können geschwächte Abwehrkräfte mit einer erhöhten Infektanfälligkeit die Folge sein.

Andererseits kann sich auch ein Immunsystem, das pausenlos auf höchster Alarmstufe gegen Infektionserreger arbeiten muss, erschöpfen und seine Abwehrfunktion nicht mehr aufrechterhalten. Dann dringen Krankheitserreger schnell durch die Schwachstellen im Abwehrsystem, meistens über die Atemwege, und können sich ungehindert im Körper ausbreiten. Die Widerstandskräfte des Körpers brauchen deshalb rechtzeitig gezielte Unterstützung um genügend Energie für eine erfolgreiche Abwehr zu besitzen und schädlicher Dauerbelastung durch Viren und Bakterien Stand halten zu können.

Charakteristische Merkmale eines geschwächten Abwehrsystems:

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Wiederkehrende Infekte öfter als 6x im Jahr (Durchschnitt: Erwachsene 2–4x)
- Gefühl, dass der letzte Infekt nicht richtig auskuriert ist
- Bleibender Hustenreiz nach einem Infekt
- Anhaltende Müdigkeit, Gefühl von Abgeschlagenheit

! Infekte werden fast immer durch Viren verursacht, die sich über die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes ausbreiten. Antibiotika sind dagegen aber wirkungslos, sie helfen nur gegen Bakterien. Außerdem können grundlos verordnete Antibiotika zu Resistenzen bei Bakterien führen, d.h. das Antibiotikum wirkt gegebenenfalls nicht bei zusätzlicher bakterieller Infektion wie z.B. bei Sinusitis, Bronchitis usw. Deshalb sollte ein Antibiotikum erst dann eingesetzt werden, wenn die bakterielle Entzündung nicht von selber in 3–5 Tagen besser wird.



www.eleu-curarina.de

! Es gibt eine Unzahl an Krankheitserregern mit denen unser Immunsystem fertig werden muss, darunter allein ca. 200 verschiedene Erkältungsviren, die jeweils bekämpft werden müssen. Oft sind die Abwehrkräfte nach dem Kampf gegen eine Virenattacke bereits entsprechend geschwächt. Dann haben Bakterien es besonders leicht, sich auf den angegriffenen Schleimhäuten der Atemwege festzusetzen, wodurch es zu den bekannten Entzündungen der Stirn- und Nasennebenhöhlen (Sinusitis), der Ohren (Otitis) und der unteren Atemwege (Bronchitis) kommen kann, von Ärzten als sog. Sekundärinfektion bezeichnet. Wenn Sinusitis und Bronchitis häufig wiederkehren, ist dies ein Zeichen für ein überlastetes Immunsystem.

Strategien für starke Widerstandskräfte gegen Infektanfälligkeit und wiederkehrende Infekte

www.eleu-curarina.de



Eine Infektion lässt sich nicht immer verhindern, doch wer rechtzeitig vorbeugt, ist sicher besser vor Erregerattacken geschützt. Das natürliche körpereigene Abwehrsystem kann man einfach und wirkungsvoll stärken, und so erneute Infekte verhindern aber auch Krankheits-symptome mildern, beziehungsweise den Krankheitsverlauf verkürzen, wenn man folgende Punkte beachtet:

1. Genügend trinken: Trinken wirkt schleimlösend und gleicht den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen aus. Vielen Menschen fällt es schwer, die pro Tag empfohlenen 1,5 – 2 l Flüssigkeit zu trinken, da oft das Durstgefühl fehlt. Wenn zwischen unterschiedlichen Getränken

abgewechselt wird, geht es leichter. Vermeiden Sie hierbei zu kalte Getränke, besser sind ungesüßte Kräutertees. Oder: abgekochtes Wasser (ca. 10 min). Es gilt in der Ayurvedischen und auch Chinesischen Medizin als Heilmittel bei geschwächtem Immunsystem, die Ausleitung von Giftstoffen wird beschleunigt und der Stoffwechsel unterstützt. Bei Erkältung: 1 Becher heißes Wasser mit 1 TL frisch geschnittener Ingwerwurzel schluckweise rasch trinken, das treibt Kälte aus und hilft Viren und Bakterien zu „killen“.

2. Ernährung: Schwächen Sie Ihre Abwehrkräfte nicht – während diese auf Hochtouren gegen Virenattacken etc. kämpfen – durch wertloses, zu kalorien- und fetthaltiges Essen. Unterstützen Sie Ihr Abwehrsystem mit vitalstoffreicher Nahrung wie vitaminreichem und mineralhaltigem Obst und Gemüse. Besonders gut zur Abwehr: Hühnersuppe und viel Vitamin C (Kiwi, Brokkoli, rote Paprika, Orangen, Grapefruit) sowie Zink (Haferflocken, Weizenkeime, Schalentiere). Wissenschaftler haben festgestellt, dass Hühnersuppe abwehrstärkend und entzündungshemmend bei Atemwegsinfekten wirkt.

3. Ruhe und Regeneration. Und ausreichend viel Schlaf! Schlaf ist heilungsfördernd und die natürlichste körpereigene Energie-Tankstelle für Ihr Immunsystem. Denn im Schlaf übernimmt der Parasympathikus das Steuer und sorgt für Regeneration und Heilungspro-

zesse, während tagsüber und bei Stress sein Gegenspieler, der aktive Sympathikus, in unserem Nervensystem „Gas“ gibt. Zusammen bilden diese zwei Nervenbahnen unser vegetatives Nervensystem, das autonom alle wichtigen Organfunktionen steuert.

4. Frische Luft und saubere Hände: Regelmäßiges Lüften vertreibt Viren aus geschlossenen Räumen, erhöht die Luftfeuchtigkeit und verhindert das Austrocknen der Schleimhäute, auf denen sich Viren besonders leicht ausbreiten. Öfter Händewaschen, damit Viren sich nicht so leicht an unsere Nasen- und Mundschleimhäute „andocken“ können.

5. Stress abbauen: Dauerstress ist ein großes Gesundheitsrisiko, da er direkt dem Immunsystem schadet. Denn die bei Stress erhöhten Stresshormone Cortisol und Adrenalin schwächen die Immunabwehrreaktion und verringern den Widerstand gegen schädliche Keime. Die Folge: erhöhte Infektanfälligkeit. Stressabbau heißt, zu einem gesunden ausgewogenen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zurückzufinden. Dabei helfen:

• **Viel Bewegung** – regelmäßiger leichter Sport hilft beim Abbau der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin; wirkt stimmungsaufhellend, bringt neue Energie, macht stressresistenter.

- **Negative Lebensumstände abstellen.** Eigene Belastungsgrenzen und Leistungsfähigkeit beachten. Eine Aufgabe nach der anderen erledigen, nicht mehrere auf einmal. Trennung von Arbeit und Privatem.
- **„Abschalten“:** bewusst zeitweise kein Telefon, Handy, E-Mail, Auszeit nehmen, auch mal „NEIN“ zum Freizeit-Stress.
- **Positive Lebenseinstellung fördern mit Entspannungstechniken.** Ärzte und Psychologen empfehlen: Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Qi-Gong, Tai-Qi u. a.
- **Reduzierung** von Aufputsch- (Koffein) und Genussmitteln (Alkohol)
- **Relaxen:** Statt Fernseher und Kneipe: Sauna und Massage (Wellness-Anwendungen wahrnehmen). Entspannende Kräutertees zur Beruhigung und Entspannung z. B. mit Passiflora, Lavendel oder Johanniskraut. Spaziergänge allein in der Natur.



Pflanzliche Hilfe mit der Eleu-Wurzel

In den Wäldern Sibiriens, wo der Winter 7 Monate andauert mit extremen Klimaverhältnissen bei Temperaturen unter -30°C , wächst die **Eleu-Wurzel** (auch Taigawurzel; botanisch: *Eleutherococcus senticosus*). Ein wahrer Überlebenskünstler aufgrund ihrer hohen Anpassungsfähigkeit und enormen Widerstandskraft.

Ihre Heilkraft zur Stärkung der Abwehrkräfte und Verminderung der Infektionsanfälligkeit machen sich die Menschen dort schon lange erfolgreich zunutze.



So wirkt die Eleu-Wurzel als natürliche Immun-Stärkung

Extrakte aus der Eleu-Wurzel helfen dem Körper die Krankheitserreger bereits zu Beginn einer Infektion rechtzeitig zu erkennen und abzuwehren. Erkältungsviren, die bereits eingedrungen sind, werden gleich in der Anfangsphase, bevor sie sich rasant vermehren können, bekämpft. Außerdem hilft Eleu dem Körper sich an auf ihn einwirkende Stressfaktoren (Krankheitserreger, Kälte, Stress u. a.) besser anzupassen. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Eleu-Extrakten eine vorbeugende Wirkung gegen virale Infekte und Erkrankungen der Atemwege besitzt.

Eleu stärkt die Langzeitresistenz gegenüber Krankheiten und fördert regenerierende Heilungsprozesse. Denn mit ihrer Heilkraft hilft sie dem Körper, sich an extreme Situationen optimal anzupassen und sorgt so für die richtige Reaktion des Immunsystems (Immunantwort), indem sie Bedarfsweise aktiv unterstützt (Fresszellen, natürliche Killerzellen des Immunsystems werden stimuliert) oder ausgleichend beeinflusst (regeneriert). Fachleute bezeichnen die Eleu-Wurzel daher als „Adaptogen“ da sie immer eine optimale Anpassungsreaktion des Körpers bewirkt und das für Heilungsprozesse wichtige Gleichgewicht verschiedener Körperfunktionen wiederherstellt.

So hilft die Eleu-Wurzel:

- **Vorbeugend** in Zeiten erhöhter Erkältungsgefahr, bei Grippewellen
- **Akut bei den ersten Anzeichen einer Erkältung:**
 - Hemmt die Virusvermehrung, z. B. Influenza-A-Viren, bei Grippe, viralen Atemwegsinfektionen
 - Bei bakteriellen Infektionen: Steigerung der Aktivität der natürlichen Killerzellen (T-Lymphozyten)
- **Langanhaltende Stärkung der Widerstandskräfte:**
 - In Belastungssituationen bei geschwächtem Immunsystem
 - In der Genesungszeit nach längeren Erkrankungen
 - Auch zur Ergänzung der Antibiotikatherapie oder nach Antibiotikaeinnahme zur Stärkung



ELEU CURARINA® Tropfen – Stärkt Widerstandskräfte

ELEU CURARINA® ist ein rein pflanzliches Arzneimittel mit dem Wirkstoff Eleu-Wurzel-Fluidextrakt. Bei der Herstellung werden höchste Anforderungen an die Qualität gestellt und nur sorgfältig ausgewählte Wurzelbestandteile von Eleu (*Eleutherococcus senticosus*) verwendet. Das in Deutschland zugelassene pflanzliche Arzneimittel wird mit reinem medizinischen Alkohol hergestellt, ohne weitere Verwendung von chemischen Zusätzen.

Besondere Vorteile von ELEU-CURARINA®

- Erhöht die Widerstandskräfte gegen Viren und bei Infektionen
- Stärkt sowohl vorbeugend als auch akut
- Fördert die schnellere Genesung
- Langzeitanwendung möglich (bis zu 3 Monate mit einer Einnahmepause von 1 Monat)
- Gut verträglich, ohne Nebenwirkungen. Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder (ab 12 Jahren)
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



www.eleu-curarina.de

2 x täglich 30 Tropfen
Tropfen mit 50 ml N2 (PZN0915366)
und 100 ml N3 (PZN1273214)

ELEU CURARINA® Tropfen: Eleutherococcuswurzel-Fluidextrakt. Anwendungsgebiete: Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz. Hinweis: Wenn Schwächegefühl, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen länger andauern, sollte – wie bei allen unklaren Beschwerden – ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Enthält 32 Vol. % Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HARRAS PHARMA

Am Harras 15
D-81373 München
www.harraspharma.de



CURARINA GmbH

Telefon: 089/747367-0
Telefax: 089/747367-19
mail@harraspharma.de