

**„Medizin der Mönche -
Kapuzinerkresse
und Meerrettich
gegen Erkältungen“**



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Nase läuft, der Hals tut weh, Sie frösteln und fühlen sich insgesamt müde und niedergeschlagen? Dann haben die Erkältungsviren mal wieder zugeschlagen! Zwei bis viermal pro Jahr macht jeder im Schnitt eine Erkältung – auch grippaler Infekt genannt – durch.

Gegen die unangenehmen Beschwerden gibt es eine Vielzahl von Präparaten und Hausmitteln. Zu empfehlen sind besonders solche Produkte, die nicht nur die Symptome verbessern, sondern auch die Ursache der Erkältung bekämpfen können, wie zum Beispiel die Senföle. Ihre heilende Wirkung bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten ist seit Jahrhunderten aus den Klöstern bekannt und inzwischen auch durch verschiedene Studien wissenschaftlich bestätigt.

Erfahren Sie mehr über die sanfte Behandlung von Erkältungskrankheiten mit den Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich.



Gute Besserung wünscht
Repha GmbH Biologische Arzneimittel

Inhalt

Gripale Infekte – Ursachen und Symptome

4

Viren sind meist die Übeltäter

5

Mit der Nase fängt alles an

5

Entzündete Nebenhöhlen und Husten können folgen

6

Behandlungsmöglichkeiten

7

Senföle gegen Viren und Bakterien

8

Pflanzenwirkung wissenschaftlich belegt

9

Immunsystem stärken – Erkältungen vermeiden

10

Impressum

11

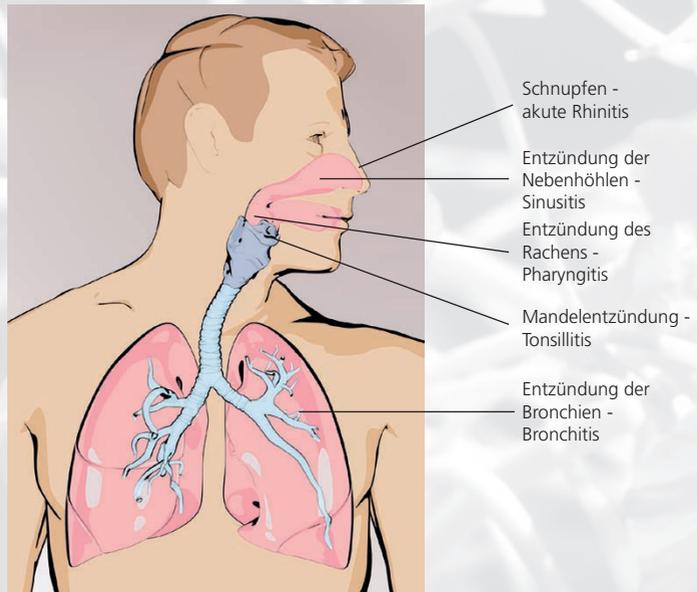


Grippale Infekte – Ursachen und Symptome

Der Begriff „grippaler Infekt“ beschreibt allgemein zu-
meist durch Viren verursachte Infektionen der oberen
Atemwege, also des Hals-, Nasen-, Rachenraums und
ist gleichzusetzen mit dem Begriff „Erkältung“. Die
„echte Grippe“ dagegen wird durch spezielle Influenza-
viren hervorgerufen und verläuft wesentlich schwerer
als ein grippaler Infekt.

Die oberen Atemwege bestehen aus Nase, Neben-
höhlen, Rachen und Bronchien. Als Atmungsorgane
stehen sie in unmittelbarem Kontakt zur Umwelt
und damit auch zu Keimen, die leicht von Mensch zu
Mensch durch sprechen, husten oder niesen über-
tragen werden. Die Inkubationszeit, das ist die Zeit
zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit,
beträgt zwei bis fünf Tage.

Infektionen der Atemwege



Viren sind meist die Übeltäter

Es gibt über 200 verschiedene Viren, die eine Erkältung auslösen können. Meist befallen sie zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von hier können sie auf die Bronchien, die Nasennebenhöhlen oder die Rachenmandeln übergreifen. Ist unser Abwehrsystem durch eine Virusinfektion geschwächt, kann noch eine sogenannte bakterielle Sekundärinfektion hinzukommen. Durch das geschwächte Immunsystem können sich die Bakterien leichter im Körper einnisten, vermehren und ausbreiten.

200
verschiedene
Viren können
Erkältungen
auslösen

Mit der Nase fängt alles an

Meist beginnt eine Erkältung mit Schnupfen (Rhinitis): Aus der Nase läuft zuerst ein wässrig-klares Sekret, das nach und nach dickflüssiger wird. Die Schleimhäute schwellen an und das Atmen durch die Nase fällt immer schwerer. Dadurch kann ein Druckgefühl in den Ohren entstehen. Zu Beginn der Erkrankung fühlt man sich oft müde und niedergeschlagen. Später kommen häufig Halsschmerzen und Husten, in selteneren Fällen leichtes Fieber hinzu.

Eine Erkältung erkennt eigentlich jeder Betroffene anhand der genannten Symptome selbst. In der Regel dauert die Erkrankung etwa eine Woche bis zehn Tage. Wenn Komplikationen auftreten oder wenn nach einer Woche keine deutliche Besserung eintritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Der Infekt kann
sich ausbreiten

Entzündete Nebenhöhlen und Husten können folgen

Da Nase und Nebenhöhlen über enge Gänge verbunden sind, kann sich der Infekt leicht auf die benachbarten Hohlräume ausbreiten. Bei jedem siebten Erwachsenen entsteht aus dem eigentlich harmlosen Schnupfen mindestens einmal im Jahr eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, in der Medizin Sinusitis genannt. In den meisten Fällen sind auch hier Viren für die Beschwerden verantwortlich. Typische Symptome sind Kopfschmerzen und ein Druckgefühl, das sich beim Bücken verstärkt.

Auch eine akute Bronchitis tritt häufig im Rahmen eines grippalen Infektes auf. Sie ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege und wird ebenfalls meist durch Viren hervorgerufen. Als Bronchien werden die verzweigten Atemwege in der Lunge bezeichnet. Bei einer akuten Bronchitis ist die Schleimhaut, welche die Bronchien auskleidet, entzündet. Hauptsymptom ist ein heftiger, anfangs meist trockener, später schleimiger Husten.



Behandlungsmöglichkeiten

Um Komplikationen und Folgeerkrankungen zu vermeiden, sollten auch einfache Erkältungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Vor allem Menschen, die glauben, aus beruflichen Gründen oder aus Pflichtbewusstsein keine Auszeit nehmen zu können, sollten unbedingt einige Regeln beachten, wenn sie erkältet sind:

Grippale Infekte
ernst nehmen

- Nehmen Sie viel Flüssigkeit (z.B. heißen Tee) zu sich
- Meiden Sie körperliche Anstrengung
- Heiße Vollbäder mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus oder Menthol beruhigen die Schleimhäute
- Dampfinhalationen mit in Wasser gelöstem Kochsalz lassen die Nasenschleimhäute anschwellen und erleichtern so das Atmen
- Rauchen Sie nicht während einer Erkältung; der Rauch reizt die Schleimhäute
- Werfen Sie gebrauchte Papiertaschentücher sofort weg, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen





Senföle aus
Kapuzinerkresse
und Meerrettich

Da die meisten Atemwegsinfekte und Erkältungen von Viren ausgelöst werden und oft erst später, in einer so genannten Sekundärinfektion, Bakterien hinzukommen, ist der sinnvolle Einsatz von Medikamenten begrenzt. Chemisch-synthetische Antibiotika wirken nur gegen Bakterien und sind deswegen bei durch Viren verursachten Atemwegsinfekten nicht hilfreich. Gegen geschwollene Nasenschleimhäute kann ein Nasenspray verwendet werden, um besser atmen zu können. Gegen die Übeltäter selbst hat die Natur einige wirksame Arzneipflanzen zu bieten, wie zum Beispiel Kapuzinerkresse und Meerrettich.

Senföle gegen Viren und Bakterien

Kapuzinerkresse und Meerrettich sind den meisten Menschen als Zierpflanze bzw. als Beilage für Fleisch- und Fischgerichte bekannt. Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung ihrer Inhaltsstoffe – der Senföle – seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atem- und der Harnwege ein.

Senföle wirken hemmend auf das Wachstum von Krankheitserregern. Das besondere an diesen natürlichen Wirkstoffen ist, dass sie Viren und Bakterien abtöten können – und zwar genau dort, wo die Infektion erfolgt. Nachdem die Senfölmoleküle im oberen Darmabschnitt ins Blut gelangen und dann an Eiweiße gebunden im Kreislauf zirkulieren, reichern sie sich in den Ausscheidungsorganen an: das sind z.B. Lunge und Nieren. Bei Infektionen der oberen Luftwege können somit durch entsprechend hohe Dosen der Senföle die Erreger direkt am Ort des Krankheitsgeschehens bekämpft werden.

Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sind in hochkonzentrierter und kombinierter Form in ANGOCIN® *Anti-Infekt N* enthalten, das in Apotheken rezeptfrei erhältlich ist.

Pflanzenwirkung wissenschaftlich belegt

Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Heilpflanzen, deren Wirkweise oft unklar ist, kann die keimhemmende Wirkung von Kapuzinerkresse und Meerrettich auf definierte und vielfach untersuchte Inhaltsstoffe – die Senföle – zurückgeführt werden. Sie zählen zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen Bakterien wirksam sind. Dabei zeigte sich unter anderem, dass erst durch die Kombination der Senföle beider Pflanzen eine besonders starke Wirkung gegen viele verschiedene Bakterienarten erreicht wird. Die Untersuchungen belegen außerdem, dass Atemwegs- und auch Harnwegsinfekte mit den Senfölen wirksam und gut verträglich behandelt werden können.

Die große Kapuzinerkresse wurde aufgrund ihrer durch Studien belegten Wirksamkeit vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gewählt.



Immunsystem stärken – Erkältungen vermeiden

Ein starkes Immunsystem bietet den besten Schutz vor Infektionen. Menschen mit schwachen Abwehrkräften erkranken häufiger an Infektionen, haben oft stärker ausgeprägte Beschwerden und brauchen länger, bis sie wieder gesund sind.

Erkältungen vorbeugen

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse tragen zur Stärkung unserer Abwehrkräfte bei. Die Vitamine A, C und E und die Spurenelemente Zink und Selen sind für unser Immunsystem besonders wichtig.



Mehrmals täglich Stoßlüften bringt Frischluft in die Wohnräume und hält unsere Schleimhäute feucht. Sie sind unser wichtigstes Schutzschild vor angreifenden Viren. Auch viel trinken (mind. 2 Liter am Tag) trägt dazu bei, dass unsere Schleimhäute nicht austrocknen. Stresssituationen wie Saunabesuche und Wechselduschen trainieren das Herz-Kreislauf-System und die Immunabläufe.



Hinweis

Die vorliegende Broschüre kann die individuelle ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen! Wenn Sie Krankheitssymptome wahrnehmen, suchen Sie einen Arzt auf. Ihr Arzt wird die für Ihr Krankheitsbild zur Verfügung stehenden Therapiealternativen mit Ihnen erörtern. Welche Therapie in Ihrem Fall angezeigt ist, wird der Arzt in Abhängigkeit der Erkrankung, des Verlaufs und der Schwere entscheiden. Der Einsatz chemisch-synthetischer Antibiotika kann unverzichtbar sein, befolgen Sie in jedem Fall die ärztliche Therapieentscheidung.

Impressum

Herausgeber

Repha GmbH Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de

Text und Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn
www.cgc-pr.com

Gestaltung

Christopher Wahrenberg
www.cwahrenberg.de

Bildnachweis

Seite 5: Arztgespräch: Meddy Popcorn, Fotolia.com;
Seite 10: Sport im Park: Photographee.eu, Fotolia.com
Stand: Oktober 2014



ANGOCIN® *Anti-Infekt N*

1 Filmtablette enthält als arzneilich wirksame Bestandteile:
Kapuzinerkressenkraut 200 mg, Meerrettichwurzel 80 mg.

Darreichungsform und Inhalt:

Originalpackungen mit 50 (N1), 100 (N2), 200 (N3) und 500 Filmtabletten.

Anwendungsgebiete:

Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.

Dosierung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosierung:
Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahre: 3–5 mal täglich je 4–5 Tabletten
(Standarddosis: 3 mal täglich 4 Tabletten).

Kinder von 6 bis 12 Jahren: 3–4 mal täglich je 2–4 Tabletten
(Standarddosis: 3 mal täglich 3 Tabletten).

Die Tabletten sollen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit nach den Mahlzeiten eingenommen werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de