

Karin und Michael Rupprecht vom Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin geben Tipps zur **Infektabwehr**

# Vorbeugung statt Pillen und Säfte

**Wenn die Nase tropft, die Augen tränen und der Hustenreiz eine normale Unterhaltung nahezu unmöglich macht, dann haben Viren ihre Arbeit getan. Die Menschen greifen zu Pillen und Säften und hoffen auf baldige Linderung. Dabei fängt die Hilfe eigentlich schon vorher an.**

VON  
KARLHEINZ FAHLBUSCH

**Sigmaringen** – „Eine vernünftige Infektprophylaxe beginnt mit einer vernünftigen Lebensführung“, sagen Karin und Michael Rupprecht. Sie sind beide Ärzte und betreiben in Sigmaringen ein Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilverfahren.

Das Immunsystem zu trainieren und schon vor der Erkältungszeit stärken“, lautet die Grundempfehlung der beiden Doktores. Am besten eignet sich dazu eine gesunde vitaminreiche Ernährung – und zwar das gesamte Jahr über! Viel frisches Obst, Gemüse und Salat sollten daher täglich auf dem Speisezettel stehen. Zu empfehlen sind auch regelmäßige Spaziergänge und Sport an der frischen Luft. Auch diese Aktivitäten machen das Immunsystem fit gegen Eindringlinge. „Mit der Bewegung wird der Kreislauf angeregt, der Körper und die Schleimhäute werden besser durchblutet und die Infektabwehr wird dadurch angeregt und gestärkt“, sagt Dr. Karin Rupprecht.

Regelmäßiger Schlaf, ausreichende Erholung nach der Arbeit und Techniken zur Stressbewältigung sind hilfreich. Bei zu großen Belastungen häufen sich die Infekte. Von den Finnen hat man gelernt, dass ein Saunabesuch auch die Infektabwehr trainiert und



*Haben viele Tipps zur Vorbeugung von Infekten parat: Karin und Michael Rupprecht.*

BILD: FAHLBUSCH

was viele nicht wissen: Auch Kinder dürfen in das Schwitzbad. Dr. Michael Rupprecht setzt die untere Altersgrenze im Kindergarten an, denn „ein Kind geht raus, wenn es ihm zu viel wird“. Auch in der Schwangerschaft sei die Sauna nicht tabu, doch grundsätzlich gilt: Wer Venen- oder Herzprobleme hat, der sollte vorsichtig sein und zuerst seinen Arzt befragen.

Die Lehren von Pfarrer Kneipp verbessern die Durchblutung und stärken die Abwehrkraft. Bei beginnendem Infekt ist ein warmes Fußbad hilfreich und wer gegen Schnupfen vorbeugen will, der kann sich vielleicht mit einer Nasendusche anfreunden. Dazu kann man dann auch eine ganz normale Kochsalzlösung verwenden. Dass Rauchen die Atemwege anfälliger

macht, das dürfte bekannt sein, doch auch den Alkoholkonsum sollte man im Winter einschränken. „Wobei gegen ein Gläschen Glühwein nichts einzuwenden ist“, schmunzeln die beiden Mediziner. Das muss aber dann nicht unbedingt in einer niesen Menschenansammlung sein, denn dort ist die Infektionsgefahr sehr hoch.

## Kontakt

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilverfahren Sigmaringen: Dr. Michael Rupprecht (Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren), Dr. Karin Rupprecht (Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie/Rehabilitationswesen). In den Burgwiesen 3, 72488 Sigmaringen, Tel. 0 75 71/16 60, Fax 0 75 71/16 61, E-Mail: info@tcm-sigmaringen.de

@ Informationen im Internet:  
[www.tcm-sigmaringen.de](http://www.tcm-sigmaringen.de)

Als sehr hilfreich können sich spezielle Rezepturen erweisen. Ein Tee mit frischem Ingwer und Honig wird empfohlen oder eine Teemischung aus 30 Gramm Holunderblüten, 20 Gramm Hagebutten und 30 Gramm Lindenblüten. „Einen Teelöffel mit 150 Milliliter Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und das dann ein- bis zweimal täglich trinken, das kann wahre Wunder wirken“, ist Michael Rupprecht überzeugt.

Nach Erkenntnissen der chinesischen Medizin liegt bei häufigen Atemwegsinfekten oft eine Schwächung der Lungenenergie und des Verdauungssystems vor. Das Meiden von Weißmehl, weniger Milchprodukte und fette Speisen und das Einschränken von kalten Nahrungsmitteln wie Rohkost, können da hilfreich sein. Auch Akupunktur kann das Immunsystem stärken und wenn man die Akupunkturpunkte dann noch mit glimmenden Kräutern erwärmt – was in der Fachsprache „Moxibustion“ heißt – dann hat man eine ganze Menge zur Vorbeugung getan.