

## **Halsschmerzen / Halsentzündung**

Bei einer Erkältung beginnen die Symptome oft mit Halsschmerzen für etwa zwei Tage. Der Schnupfen folgt, die Nase ist vor allem in der Nacht verstopft. Niesen, oftmals mehrmal hintereinander gehört dazu. Nach dem dritten Tag mit Schnupfen klingt er langsam ab. Doch die Entschleimung und ein Husten kann noch mehrere Tage anhalten. Grippe-symptome fühlen sich wahrscheinlich stärker an.

## **Schüttelfrost**

Dies ist der Fall, wenn Sie zittern, weil sich Ihre Körpertemperatur ändert. Schüttelfrost ist kein typisches Anzeichen einer Erkältung, sondern ein frühes Anzeichen für eine Infektion und hohes Fieber. Sie treten häufiger bei Grippe, Lungenentzündung oder bei der neu erfundenen C.-Krankheit auf.

## **Temperaturanstieg**

Dies ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper versucht, eine Krankheit oder Infektion zu bekämpfen, die Ursache ist jedoch selten eine Erkältung. Grippe, Bronchitis, Lungenentzündung und C.-Krankheit sind häufigere Ursachen für Fieber. Von Fieber spricht man, ab einer Körpertemperatur von 38°C.

Fieber sollte man nicht mit Medikamenten unterdrücken. Fieber killt ungesunde Bakterien. Die Temperatur sollte nicht über 42°C steigen, ab 43°C gerinnt das Eiweiss in unserem Körper und es kann sehr gefährlich werden.

## **Gliederschmerzen**

Bei einer Erkältung kann es zu leichten Gliederschmerzen kommen, stärkere Schmerzen sind jedoch in der Regel ein Zeichen dafür, dass Sie an Grippe erkrankt sind. Dies liegt daran, dass kurzzeitige Muskelschmerzen häufig mit Fieber einhergehen.

## **Keuchend**

Ihr Atem kann wie ein Pfeifen tönen. Wenn Sie keuchen, ist das ein Zeichen für eine schwerwiegendere Infektion wie Lungenentzündung oder Bronchitis, insbesondere wenn Sie im Liegen auftreten. Keuchen kann auch ein Zeichen einer Anaphylaxie, einer schweren

allergischen Reaktion auf etwas, das Sie gegessen haben, oder eines Insektenstichs sein.

## **Husten mit Schleim**

Möglicherweise haben Sie aufgrund einer Erkältung einen leichten, lästigen Husten, aber wenn Sie Schleim aushusten - schleimiges Zeug aus der Tiefe Ihrer Brust - kann das ein Zeichen für Bronchitis oder Lungenentzündung sein, insbesondere wenn Blut darin ist. Ein durch ungesunde Ernährung verschleimter Körper entschleimt während einer Erkältung und/oder Grippe.

## **Ermüdung**

Das Gefühl, keine Energie oder keinen Appetit zu haben, ist ein typisches Symptom einer Grippe - seltener wird es durch eine Erkältung verursacht. Es kann auch ein Zeichen von einer Lungenentzündung oder einer Nebenhöhlenentzündung sein, was häufig vorkommt, aber schwerwiegender als eine Erkältung ist.

## **Kopfschmerzen**

Die Ursachen dafür können vielfältig sein, eine Erkältung gehört jedoch meist nicht dazu. Es handelt sich um ein häufiges Grippe-Symptom und kann ein Zeichen für eine Nebenhöhlenentzündung sein. Aber auch schmerzende Nebenhöhlen, die Räume über und um die Nase herum, können durch Heuschnupfen oder Rhinitis verursacht werden. Eine verstopfte Nase kann auch Kopfschmerzen auslösen.

## **Engegefühl oder Schmerzen in der Brust**

Dies ist ein verräterisches Symptom einer schwerwiegenderen Atemwegsinfektion wie einer Bronchitis. Dadurch kann es auch zu einem Engegefühl in der Brust kommen und es fällt Ihnen möglicherweise schwer, tief durchzuatmen. Stechende Brustschmerzen, die sich beim Husten verschlimmern, können ein Zeichen einer Lungenentzündung sein, und Engegefühl in der Brust ist auch ein häufiges Symptom von Asthma. Holen Sie sich bei Schmerzen oder Druck in der Brust sofort medizinische Hilfe. Es kann auch ein Zeichen für lebensbedrohliche Erkrankungen wie einen Herzinfarkt oder ein Blutgerinnsel in der Lunge sein.

## **Kurzatmigkeit**

Erkältungen können eine sehr verstopfte Nase verursachen, die das Atmen etwas erschwert, aber echte Kurzatmigkeit ist ein Zeichen einer schweren Infektion wie Bronchitis oder Lungenentzündung.

## **Ohren-, Gesichts- oder Augendruck**

Wenn Sie einen Druck in Ihren Ohren verspüren, kann das auf eine Nasennebenhöhlenentzündung hinweisen. Dies führt auch zu Schmerzen und Druck im Augen-, Wangen- oder Stirnbereich, der sich beim Bücken verschlimmert. Und wenn Sie ein Völlegefühl in einem Ohr verspüren, kann das ein Symptom einer Ohrenentzündung sein.

## **Symptome, die nicht verschwinden**

Grippesymptome können schlimm sein, bessern sich aber in der Regel innerhalb weniger Tage. Eine Erkältung kann bis zu 10 Tage dauern. Die Symptome einer Lungenentzündung können jedoch bis zu einem Monat oder länger anhalten. Bei Bronchitis oder einem allgemeinen schlechten Immunsystem kann es über mehrere Monate dauern, bis es Ihnen besser geht.

## **Freuen Sie sich**

Bei einer Erkältung oder Grippe fühlt man sich schrecklich und ist unglücklich, anstatt sich über den Reinigungsprozess der Natur zu freuen. Wenn die Menge des gelösten Schleims zwar gross genug ist, den Organismus mehr oder weniger zu erschüttern, aber doch noch nicht gefährlich ist, dann mag dieses als Grippe diagnostiziert werden. Wenn die Ausscheidungsarbeit der Natur tiefer in den Organismus eingreift, besonders in die Lungen, werden sofort so viel Schleim und Gifte gelöst, dass der Kreislauf unter grossen Schwierigkeiten arbeiten muss. Diese Reibung produziert abnormale Hitze, die Fieber genannt wird, und die Ärzte nennen Lungenentzündung, was in Wirklichkeit eine "fiebrige" Anstrengung seitens der Natur ist, die lebenswichtigen Organe von ihrem Abfall zu befreien. Wenn die Nieren in Anspruch genommen werden, um diesen gelösten Schleim auszuscheiden, und dabei dieses Organ erschüttert wird, nennt man dies Nierenentzündung.

Menschen, die so leben, wie sie es in unserer Onlineberatung lesen, haben kaum oder gar

keine Erkältung / Grippe mehr. Sie verschleimen und verschlacken ihren Körper nicht mehr. Asthma, Bronchitis, Lungenentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen, Halsschmerzen und -Entzündungen sind kein Thema mehr. Das Immunsystem wird stark, Bakterien und sog. Viren, die sie uns immer wieder verkaufen wollen, haben keine Chance mehr. Sie brauchen keine «Schutz-Stiche», die sowieso keinen Nutzen haben, aber schädlich wirken können.