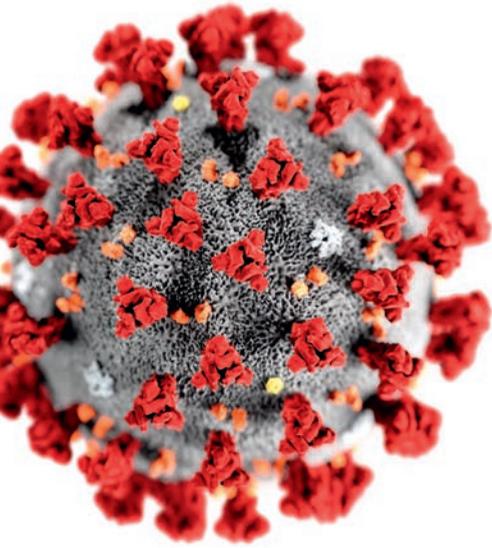




VIRENHEMMER AUS DER PFLANZENWELT



Nach der SARS-Krise Anfang des Jahrtausends hält eine neue Pandemie die Welt in Atem. Das Virus SARS-CoV-2 verbreitet sich schneller, als entsprechende Medikamente dagegen entwickelt werden können. Die beste Empfehlung: die Immunabwehr stärken und die Kraft antiviraler Heilpflanzen entdecken.



Coronavirus: Sein Name ist auf sein charakteristisches kranzförmiges Aussehen zurückzuführen

Es ist bekannt, dass Krankheitserreger wie Viren medizinisch schwer zu behandeln sind. In der Abwägung zwischen Nutzen und Nebenwirkungen von Virustatika kommen jene Medikamente hauptsächlich bei komplikationsreichen Erkrankungen wie der Influenza – der echten Grippe – oder HIV zum Einsatz. Und bei Erkrankungen wie der neuen Lungenkrankheit COVID-19 laufen die Forschungen noch auf Hochtouren, um ein geeignetes Therapeutikum bzw. einen Impfstoff zu entwickeln.

Bei viralen Infektionen sind wir ganz zuvorderst auf eine starke Abwehr angewiesen. Daher gibt es immer mehr Menschen, die sich schon vor einer Erkrankung wappnen und auf die immunstärkende Wirkung von Phytotherapeutika vertrauen. Heilpflanzen wirken im Gesamten – mithilfe ihrer Vielfalt an synergistisch wirkenden Substanzen unterstützen sie unsere Abwehr so, dass wir herausfordernde virulente Zeiten bewältigen können. Zudem können ihre wertvollen Inhaltsstoffe auch den Verlauf der Erkrankung lindern.

FAMILIE DER CORONAVIREN

Die Familie der Coronaviren ist Forschern, Ärzten und der Bevölkerung wohlbekannt, denn sie sorgt in jedem Winter für grippale Infekte. Infektionen mit Coronaviren sind vielfach erst einmal sogenannte **Zoonosen**, denn die Viren verbreiten sich zuerst im Tier und springen von dort auf den Menschen über – erst dann sind sie von Mensch zu Mensch übertragbar, und in der Folge kann es zu epidemischen oder gar pandemischen

Entwicklungen wie derzeit kommen. Auch das neuartige Virus **SARS-CoV-2** wird dieser Gruppe zugerechnet. Der Begriff SARS ist im Virusnamen enthalten, weil es ein enger Verwandter des Erregers ist, der im Jahr 2002/2003 viele Menschenleben vor allem in Asien forderte, SARS-1. Die schwere Atemwegserkrankung, die kurz nach der Jahrtausendwende auftrat, hieß **Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom**. Die **Lungenkrankheit**, die der diesjährige Erreger hervorrufen kann, wird **COVID-19** genannt, die Abkürzung für **CO**rona **VI**rus **D**isease 20**19**.

DER VERLAUF DER ERKRANKUNG

Wie kommt es zur **Ansteckung** mit dem neuartigen Virus SARS-CoV-2, von dem chinesische Wissenschaftler vermuten, dass es vor noch nicht allzu langer Zeit von Fledermäusen über Schuppentiere auf den Menschen übersprungen ist? Laut **Robert Koch-Institut** ist der häufigste Übertragungsweg die Tröpfcheninfektion. Da der Erreger sich vor allem im oberen Rachenraum vermehrt und von dort zum nächsten Rachen „springt“, gilt er als ansteckender als sein Verwandter SARS-1. Jener breitete sich vor allem tief in der Lunge aus, war deshalb zwar nicht so ansteckend, forderte aber durch sein starkes Krankheitspotenzial eine hohe Zahl an Menschenleben. Jeder Zehnte, der sich 2002/2003 damit infiziert hatte, starb, bei der Vogelgrippe im Jahr 1997 – allerdings durch das Influenzavirus H5N1 verursacht – war es sogar jeder Zweite. Genaue Statistiken zum derzeit grassierenden Virus sind zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht verlässlich, aber die Verläufe scheinen wesentlich weniger stark zu sein. Die **Symptome**, die eine Infektion mit SARS-CoV2 mit sich bringt, werden von Ärzten als „mild bis moderat“ bezeichnet. Oft zeigen Infizierte gar keine Beschwerden oder es entwickeln sich nach 2 bis 14 Tagen ein trockener Husten, Halskratzen und Fieber – wohlgemerkt: bei hohem Ansteckungspotenzial. Schnupfen und Durchfälle kommen manchmal vor, auch die typischen Grippebeschwerden wie Abgeschlagenheit oder Gliederschmerzen können sich zeigen, und es kann

zu Geschmacks- und Geruchsverlust kommen. Breitet sich bei Patienten das Virus in der Lunge aus, entwickeln jene in den allermeisten Fällen Atemnot und eine Lungenentzündung, zu Todesfällen kommt es (bis jetzt) fast ausschließlich bei Menschen, die älter sind, eine chronische Vorerkrankung haben oder an einer geschwächten Abwehr leiden. Auch Raucher zählen zur Risikogruppe für schwere Verläufe.

MIT DER KRAFT DER NATUR

Mehr denn je ist es in Zeiten von Corona wichtig, seine Körperabwehr zu stärken. Hierzu haben wir mit der „Apotheke Natur“ eine zuverlässige Quelle, denn sie stellt Pflanzen, Nahrungsmittel und Mineralien bereit, die mit ihren antiviralen Inhaltsstoffen unser Immunsystem unterstützen können.

In seinem Buch „Pflanzliche Virenkiller“ hat sich *Stephen Harrod Buhner**, einer der weltweit führenden Experten für angewandte Pflanzenmedizin, eingehend mit dem Einsatz von Heilpflanzen bei Virusinfektionen befasst. Er stellt die besten – mehr oder weniger bekannten – pflanzlichen Antivirenmittel vor und gibt zudem Empfehlungen für Nahrungsmittel, die das Immunsystem sehr wirksam stärken.

Olivenblätter zum Schutz der Zilien und der Lungenschleimhaut

Millionen von Flimmerhärchen (Zilien) bedecken wie ein Teppich die Atemwege. Durch ihre Bewegungen werden Schleim und an ihm haftende Fremdstoffe wie Staub, Pollen oder Krankheitserreger aus den Atemwegen nach oben hinausbefördert. Funktioniert dieses Reinigungssystem nicht optimal, kann es leicht zu einer Entzündung der Atemwege kommen. Als schützend für die Zilien und die Lungenschleimhaut haben sich Olivenöl und Olivenblätter erwiesen. Die gesundheitsfördernde Wirkung aus dem Öl der **Früchte des Olivenbaums** resultiert zum einen aus dem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, zum anderen auch aus dem hohen Gehalt an Polyphenolen. In den **Olivenblättern** wurden rund 30 verschiedene Polyphenole in besonders konzentrierter Form entdeckt. Das

wichtigste unter ihnen ist das Oleuropein, das in den Blättern in einer bis zu 3.000-fach höheren Konzentration vorliegt als im Olivenöl.

Die Olivenblätter wirken u. a. antioxidativ und schützen damit vor den gesundheitsschädlichen freien Radikalen, sie sind zudem entzündungshemmend und immunstärkend. Auch eine antivirale Wirkung wurde beobachtet, z. B. bei HIV- und Herpesviren.

Ein Extrakt aus Olivenölblättern ist im Handel von mehreren Firmen erhältlich. Es ist auch möglich, sich einen Tee aus dem getrockneten Kraut (Droge) zu kochen, die Sie im Kräuterladen kaufen können. Hierfür nimmt man 3 TL zerkleinerte Olivenblätter, die mit 150 ml kochendem Wasser überbrüht und mindestens 10 Minuten ziehen gelassen werden. Anschließend abseihen und schluckweise trinken, am besten mehrmals am Tag.

Antivirale Kräuter

• **Baikal-Helmkraut** (*Scutellaria baicalensis*)

Das Baikal-Helmkraut, eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler mit großen, auffälligen blauviolett-blauen Blüten, ist in China, der Mongolei und angrenzenden Teilen Russlands verbreitet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es unter dem Begriff „Huang qin“ bekannt. Verwendet wird hauptsächlich die Wurzel. Baikal-Helmkraut weist ein großes antivirales Wirkspektrum auf. Es hemmt die Verschmelzung zwischen Virus und Zelle und infolgedessen die Virusreplikation, also die Vermehrung der Erreger. Darüber hinaus reguliert Helmkraut die angeborene antivirale Abwehr des Wirts. Helmkraut wirkt vor allem bei Atemwegserkrankungen wie Lungenentzündung, aber auch aufgrund seiner fiebersenkenden und auswurfördernden Eigenschaften bei Fieber und Husten. Sehr zu empfehlen ist das Baikal-Helmkraut als Tinktur (z. B. bei *Kräuter Schulte* erhältlich), 3-mal täglich 15 Tropfen.



Hohe antioxidative Kraft steckt in Olivenblättern

Coronavirus – Herausforderung und Chance zugleich



Die aktuelle Coronavirus-Krise stellt uns auf allen Ebenen – medizinisch, wirtschaftlich, gesellschaftlich und persönlich – vor große Herausforderungen. Wir werden mit einem Phänomen konfrontiert, das wir in dieser Form seit dem Zweiten Weltkrieg noch nicht erlebt haben, zumindest in unseren Breiten. Ein Virus verbreitet sich auf dem gesamten Globus wie ein Lauffeuer und hat die Welt im Griff. Die Mediziner und das Pflegepersonal setzen ihre gebündelten Kräfte ein, um die schnelle Ausbreitung der Lungenerkrankung COVID-19 einzudämmen und somit den Peak der Infiziertenkurve nach hinten zu verschieben und die damit verbundenen massiven Probleme in der Versorgungskapazität der Krankenhäuser (Intensivbetten, Beatmungsgeräte usw.) so gut wie möglich abzumildern.

Stellt nicht die Corona-Krise eine einmalige Chance dar: die einer kollektiven äußeren und inneren Transformation?

Die politischen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus – Quarantäne von Infizierten und Kontaktreduzierung zu älteren und Risikopersonen, Schließung der Schulen und Universitäten, generelle Kontaktdistanzierung, Ausgangsbeschränkungen usw. – werden von vielen Menschen als gravierende Einschnitte in die eigene Freiheit empfunden und lösen bei nicht wenigen Angst aus: Wird die Welt nicht mehr so sein wie vorher? Ist sie im Begriff zu zerbröckeln und wird sich alles, was uns vertraut ist, in den nächsten Wochen und Monaten auflösen? Jedoch: Ist diese Krise nicht – wie jede Krise – Herausforderung und Chance zugleich? Gibt sie uns nicht die Gelegenheit, unser vermeintlich so stabiles und

vertrautes Wertesystem anzuschauen und ggf. infrage zu stellen?

Zum ersten Mal wird uns eindrücklich gezeigt, wie stark die Globalisierung uns verbindet und dass wir alle im selben Boot sitzen – „in guten und in schlechten Tagen, in Gesundheit und in Krankheit“. Die Entscheidungen, die in einem Land getroffen werden, haben Auswirkungen auf die anderen Länder, wie bei einem Dominospiel. Schaffen wir es nicht, uns solidarisch zu zeigen, und führen wir unser Leben ungeachtet der Umstände weiter, hat das gravierende Folgen für die Nachbarländer und schließlich für die ganze Welt.

Das Coronavirus zwingt uns, alles herunterzufahren – was die immer lauter werdenden Mahnungen vor den verheerenden Folgen des Klimawandels nicht geschafft haben: den Wachstumszwang, den Flug- und Auto-Verkehrswahnsinn, 7-stöckige Kreuzfahrtschiffe und den damit einhergehenden CO₂-Ausstoß und vieles mehr.

Stellt nicht die durch das Coronavirus auf den ersten Blick einschränkende Situation eine einmalige Chance dar: die einer kollektiven äußeren und inneren Transformation? Reduktion statt Konsum, Solidarität und Rücksichtnahme statt Egoismus, Menschlichkeit statt Entfremdung, Verlangsamung statt Beschleunigung? Parallel zu allen ernst zu nehmenden Folgen, die die Lungenerkrankung COVID-19 mit sich bringen kann, erleben wir tatsächlich gesellschaftliche Phänomene, die uns stärken: Menschen zeigen viel Mitmenschlichkeit, sie handeln, sie helfen sich gegenseitig, sie klingeln beim Nachbarn, um ihre Unterstützung anzubieten oder darum zu bitten. Es findet viel Kommunikation statt, und es scheint, als ob nationale Grenzschießungen, das Separieren von Individuen und Quarantäne die Verbundenheit der Menschen untereinander eher stärken, als sie abzuschaffen. Der Trend- und Zukunftsforscher *Matthias Horx* (www.horx.com, www.zukunftsinstitut.de) stellt in seinem Artikel „Die Corona-Rückwärtsprognose: Wie wir uns wundern werden, wenn die Krise ‚vorbei‘

ist“ eine Übung vor, die in Visionsprozessen bei Unternehmen angewandt wird: die Re-Gnose. Statt wie bei der Pro-Gnose in die Zukunft zu schauen, wird von der Zukunft aus zurück in die heutige Situation geschaut. Wie wird z. B. unsere Welt im Herbst 2020 aussehen? „Stellen wir uns eine Situation, sagen wir im September 2020, vor. Wir sitzen in einem Straßencafé in einer Großstadt. Es ist warm, und auf der Straße bewegen sich wieder Menschen. Bewegen sie sich anders? Ist alles so wie früher? Schmeckt der Wein, der Cocktail, der Kaffee wieder wie früher? Wie damals vor Corona? Oder sogar besser? Worüber werden wir uns rückblickend wundern? Wir werden uns wundern, dass die sozialen Verzicht, die wir leisten mussten, selten zu Vereinsamung führten. Im Gegenteil. Nach einer ersten Schockstarre würden sich viele von ihnen sogar erleichtert fühlen, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen plötzlich zu einem Halt kam. Verzicht müssen nicht unbedingt Verluste bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. Das hat schon mancher erlebt, der z. B. Intervallfasten probierte – und dem plötzlich das Essen wieder schmeckte. Paradoxerweise erzeugte die körperliche Distanz, die das Virus erzwang, gleichzeitig neue Nähe. Wir haben Menschen kennengelernt, die wir sonst nie kennengelernt hätten. Wir haben alte Freunde wieder häufiger kontaktiert, Bindungen verstärkt, die lose und locker geworden waren. Familien, Nachbarn, Freunde sind näher gerückt und haben bisweilen sogar verborgene Konflikte gelöst.“

Die Corona-Krise könnte eine Chance sein, in einer überhitzten, zu schnellen Welt durch vorübergehenden Stillstand des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens sowie durch kreative Lösungen und Flexibilität zu einem neuen Anfang des Zusammenlebens zu kommen.

• **Yerba Santa** (*Eriodictyon californicum*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Raublattgewächse (*Boraginaceae*) und wird gegen Bronchitis und Asthma eingesetzt. Die Pflanze ist ein ausgezeichnete Schleimlöser, sie erweitert die Bronchien und ist ein wirksames Abschwellungsmittel. Indiziert ist Yerba Santa als homöopathische Arznei in der D4-Potenz (*DHU*).

• **Knollige Schwalbenwurz** oder **Knollige Seidenpflanze** (*Asclepias tuberosa*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Seidenpflanzen (*Asclepias*). In der Volksmedizin wird die Pflanze als bevorzugtes Mittel bei Rippen- und Brustfellentzündung angewandt, weshalb sie auch die volkstümliche Bezeichnung „Pleurisy Root“ erhalten hat. *Asclepias tuberosa* verbessert die Zilienfunktion, senkt den Tonus der Bronchialmuskulatur, wirkt dadurch bronchienerweiternd und auswurfördernd. Sie ist zudem fiebersenkend. Empfehlenswert ist die homöopathische Verdünnung D6 (*DHU*).



Ausgezeichneter Bronchodilatator: die Knollige Seidenpflanze

• **Salbeitinktur** (*Salvia officinalis*) Als Tinktur ist die Wirkung des Universalmittels aufgrund der Konzentration der Wirkstoffe besonders hoch. Die Herstellung ist einfach: Man nimmt entweder frische oder getrocknete Salbeiblätter, die man klein schneidet und in ein Schraubglas gibt. Sie werden mit Doppelkorn oder Alkohol aus der Apotheke übergossen. Im verschlossenen Glas sollte die Tinktur dann 2 bis 6 Wochen ziehen; es ist empfehlenswert, sie jeden Tag zu schütteln. Im Anschluss wird die Flüssigkeit abgeseigt und in eine dunkle Flasche gegossen. Es ist ratsam, 3-mal täglich 1 TL der Tinktur verdünnt mit Wasser zu sich zu nehmen (siehe Salbeitinktur zum Selbstmachen: www.heilkraeuter.de/videos/salbei-tinktur.htm).

Ingwersafttee (*Zingiber officinale*)

Die Ingwerwurzel ist reich an Vitamin C, wirkt antibakteriell und hemmt die Vermehrung von Viren. Es ist wichtig, frische Ingwerwurzel für den Tee zu nehmen, denn getrockneter Ingwer ist laut *Buhner* wirkungslos.

Für den Ingwersaft entsaftet man $\frac{1}{2}$ bis 1 kg Ingwerwurzel. Die restliche Masse wird zudem ausgequetscht, um den gesamten Saft herauszubekommen, den man kühl aufbewahren sollte. Man gießt dann 90 bis 120 ml Saft in ein Gefäß und gibt den Saft eines ausgepressten Limettenviertels hinzu, 1 TL Honig, $\frac{1}{8}$ TL Cayennepfeffer und $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser. Gut umrühren und 4 bis 6 Tassen täglich trinken.

Ingwer ist in dieser Form ein potentes Antivirenmittel. Der frische Saft wirkt auch schleimverdünnend, schützt die Schleimhautmembranen und wirkt fiebersenkend bei Infektionen.

Die besten antiviralen ätherischen Öle

Ätherische Öle von **Eukalyptus**, **Oregano**, **Manuka**, **Gewürznelken**, **Cajeput** und **Ravintsara** sind sehr empfehlenswert bei Infektionen – alle sind antiviral wirksam. Sie wirken hustendämpfend, verdünnen den Schleim, verbessern das Abhusten und die Belüftung der Bronchien.

Man bringt knapp 2 l Wasser in einem Topf zum Kochen und gibt dann jeweils 2 Tropfen der ätherischen Öle dazu. Dann stellt man den Topf an einen Platz, wo man bequem sitzen kann, und hält seinen Kopf darüber. Die wohlthuenden Dämpfe atmet man ein, solange man es aushält. Diese Inhalation sollte nach einigen Stunden wiederholt werden.

1 bis 2 Tropfen der ätherischen Öle können auch mit etwas Kokosöl verdünnt und auf der Brust einmassiert werden.

Alle Öle sollten 100 % naturrein sein.

• Eukalyptusöl

Der Eukalyptus gehört zu den Myrtengewächsen. In Australien, wo er beheimatet ist, zählt das Eukalyptusöl zu den wichtigsten Heilmitteln. Es hat keim- und entzündungshemmende, schleimlösende und auswurfördernde Eigenschaften und eignet sich daher



Aus dem Oregano wird eines der potentesten ätherischen Öle gewonnen

besonders gut für die innere und äußere Behandlung von Erkrankungen der Atemwege wie Nasennebenhöhlen-, Kehlkopfentzündung sowie Bronchitis und Asthma.

• Oreganoöl

Das Oreganoöl hat eine Führungsposition unter den potenten ätherischen Ölen. Seine Wirkung ist auf den sehr hohen *Carvacrol*-Gehalt zurückzuführen. Mit seinen antibakteriellen, antiviralen, fungiziden und auch anti-parasitären Eigenschaften hat es einen stark desinfizierenden Effekt. Oreganoöl hilft gegen Entzündungen der Atemwege und des Lymphsystems. Es löst den Schleim bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Keuchhusten.

Achtung: Man muss bei der Dosierung äußerst vorsichtig sein, denn das Öl ist sehr scharf (nicht mehr als 1 bis 2 Tropfen verwenden).

• Manukaöl

Manuka, auch Südseemyrte oder neuseeländischer Teebaum genannt, ist vor allem durch seinen gesunden Honig bei uns bekannt. Doch auch das aus dem Manukastrauch gewonnene Öl verfügt über eine außergewöhnliche anti-entzündliche und antivirale Heilkraft. Besonders bei Herpes konnte Manukaöl bereits in geringer Konzentration die Neubildung von Viren hemmen.

• **Gewürnelkenöl**

Man kennt den Einsatz der Gewürnelken in der Zahnheilkunde aufgrund ihrer schmerzlindernden und lokal betäubenden Eigenschaften, die auf den Inhaltsstoff *Eugenol* zurückgehen. Gewürnelkenöl hat aber auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung und kann begleitend in Form von Einreibungen, Inhalationen und als desinfizierendes Raumspray eingesetzt werden.

• **Cajeputöl**

Cajeput, ebenfalls ein Myrtengewächs, riecht ähnlich wie Eukalyptus, ist aber milder. Es wirkt stark schleimlösend und befreit die Atemwege. Neben seiner stark antiseptischen, antiviralen Wirkung ist Cajeputöl auch wegen seiner krampflösenden, schmerzlindernden und wundheilenden Eigenschaften beliebt. Weil es so mild und gut verträglich ist, kann Cajeput bei vielen Kinderbeschwerden eingesetzt werden.

• **Ravintsara**

Ravintsara gehört zur Familie der Lorbeer-gewächse (*Lauraceae*). In seiner Heimat Madagaskar bedeutet Ravintsara „das gute Blatt“ – und das aus einem guten Grund. So hilft es bei vielen Viruserkrankungen, besonders der Atemwege, und wirkt schleimlösend und auswurfördernd.

Immunstärkende Beerenpower

Beerenobst sollte so frisch wie möglich verzehrt werden. Spätestens Ende Juni, während der Saison säuerlicher Beeren, sollte man so viel wie möglich davon essen. Alternativ bietet sich Muttersaft an, den man u. a. in gut sortierten Drogeriemärkten, Bioläden oder im Reformhaus erhält.

• **Schwarze Johannisbeeren** (*Ribes nigrum*)

Die Schwarze Johannisbeere hat eine immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung auf die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum und ist angezeigt bei Halsentzündung und Heiserkeit.

Eine sehr gesunde Alternative ist der Schwarze-Johannisbeeren-Muttersaft, der direkt aus

der ersten Pressung gewonnen wird (deshalb auch Direktsaft genannt). Beim Muttersaft werden keine oder nur sehr wenige Trübstoffe – eigentlich gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe – entfernt. Empfohlen wird zur vorbeugenden Immunstärkung mindestens 1 Glas Muttersaft pro Tag, zur Hälfte verdünnt mit Wasser.

• **Holunderbeeren** (*Sambucus nigra*)

Der Schwarze Holunder spielte in der Volksmedizin früherer Zeiten eine große Rolle, seine wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich in den Blüten und Beeren. Bei einer beginnenden Erkältung oder einem grippalen Virusinfekt ist der immunstärkende Holundersaft ein altbewährtes Hausmittel.

Holunderbeersaft enthält neben Vitamin C viele wertvolle Flavonoide und bestimmte Anthocyane, eine Gruppe von Phenolen, die für die schwarzviolette Färbung der Früchte verantwortlich sind. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend und blockieren die häufigsten Schnupfenviren. Holunderbeeren wirken gegen Influenzaviren und einige andere, vor allem respiratorische Viren sehr gut. Bei schweren Viruserkrankungen der Atemwege sollte man daher begleitend Holunder nehmen. Er hindert die Viren daran, die Wirtszellen zu infizieren, und hemmt die virale Vermehrung.

Sehr zu empfehlen ist auch hier der Holunderbeeren-Muttersaft, der direkt nach der Ernte durch Auspressen der Früchte gewonnen wird. Vorbeugend kann man vor dem Schlafengehen ein Glas trinken. Hat die Erkrankung bereits ihren Lauf genommen, sind 3 bis 4 Gläser über den Tag verteilt anzuraten.

Immunstärkende Nahrungsmittel

Auch bestimmte Nahrungsmittel fördern das Immunsystem. *Stephen Harrod Buhner* empfiehlt besonders:

• **Knoblauch:** Regelmäßiger Knoblauchverzehr bringt die Abwehr in Schwung.

Für die sehr empfehlenswerte **Knoblauch-Zitronen-Kur** nimmt man 30 Knoblauchzehen und 5 Biozitronen. Die Zehen und die Zitronen samt Haut klein schneiden, in einem

Mixer mit etwas Wasser pürieren. Das Ganze in einen Topf mit maximal 1 l Wasser zum Siedepunkt bringen, dann sofort vom Herd nehmen. In ein großes Gefäß geben, abkühlen lassen. 1 Likörglas pro Tag trinken.

• **Meerrettich** und **Kapuzinerkresse** sind aufgrund ihrer Senfölglycoside stark keimhemmend. Frisch gerieben, fertig im Glas, als Nahrungsergänzungsmittel oder im Fertigpräparat „Angocin N“ wirken sie antiviral und antioxidativ.

• **Grüner Tee** erhöht den Interferonlevel des Immunsystems signifikant.

• **Maitake-** und **Shiitake-Pilze** stärken die Immunfunktion. Stehen die Pilze häufig auf dem Speiseplan, verbessern die enthaltenen Polysaccharide die Abwehr merklich.

• **Hafer** und **Gerste**

• **Hühnersuppe**

• Und nicht vergessen: **Brokkoli** und andere Mitglieder der **Kohlfamilie** sowie **rote Paprika** (enthalten reichlich Vitamin C)

Abwehrstärkende Supplemente

Alle drei Supplemente sind sehr nützlich im Kampf gegen Viren:

• **Vitamin C** (3-mal 1.000 mg pro Tag)

Vitamin C ist das abwehrstärkende Vitamin par excellence.

• **Zinkcitrat** (25 bis 40 mg pro Tag)

Zink ist ein essenzielles Mineral, besonders in Bezug auf die Immunfunktion. Es stärkt die Aktivität einiger Komponenten des Immunsystems, u. a. der T-Zellen.



Eupatorium perfoliatum ist besonders angesagt bei Atemnot

• **Selen** (100 µg pro Tag)

Selen hat u. a. eine wichtige Funktion als Antioxidans und spielt eine bedeutende Rolle für das Immunsystem und die Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Homöopathie

• **Eupatorium perfoliatum** (Durchwachsener Wasserhanf) wirkt hauptsächlich auf die Bronchialschleimhäute, bei Heiserkeit und Husten mit Wundheit im Brustkorb, Fieber, Knochenschmerzen. Der bekannte Homöopath *John Henry Clarke* fand *Eup-perf.* äußerst hilfreich bei epidemischer Influenza.

• **Antimonium arsenicosum** (Antimoniumarsenat), auch *Stibium arsenicosum* genannt, ist angezeigt bei Lungenentzündungen, katarrhalischer Pneumonie, Husten und Atemnot.

Wie lange die COVID-19-Krise andauern wird, kann niemand genau prognostizieren. Doch auch, wenn die Kurve der Infektionen weltweit wieder abflacht, ist es ratsam, die Immunabwehr zu stärken. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten, nutzen wir auch die der Apotheke der Natur!

Iris Eisenbeiß / Anne Devillard

* *Siehe NATUR & HEILEN 1/2018 „Starke Pflanzen gegen clevere Viren“*

► Literatur

- *Stephen Harrod Buhner: Pflanzliche Virenkiller. Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren und resistenten Virusinfektionen. Herba Press, 2016.*
- *Andrea Flemmer: Viruserkrankungen natürlich behandeln. VAK Verlag, 2017.*

► Bezugsquellen

- **Tinkturen**
 - *Kräuter Schulte: Tel. 07224 / 38 76, E-Mail: info@kraeuterschulte.de, www.kraeuterschulte.de*
 - *Deutsche Homöopathische Union (DHU): Tel. 0800/10 12 289-01, E-Mail: info@dhu.de, www.dhu.de*
- **Ätherische Essenzen**
 - *www.farfalla.ch*
 - *www.primaveralife.com*
 - *www.maiefelser-naturkosmetik.de*