Hilfsmaßnahmen gegen Corona
und andere Viren:

Eine alte Heilpflanze zeigt Wirkung gegen das Coronavirus:
Deutsche Forscher finden heraus, dass ein in Lutschtabletten enthaltenes Extrakt die Vermehrung von Sars-CoV-2 ausbremst. Es stammt aus der seit der Antike geschätzten Zistrose. Doch reicht das schon zum Covid-19-Mittel?
Eine Substanz, die in speziellen Lutschbonbons vorkommt, könnte ein wirksames Mittel gegen das Coronavirus Sars-CoV-2 sein. Forscher aus Leipzig haben ein Extrakt der Heilpflanze Zistrose (Cistus) auf seine Wirkung gegen den Erreger untersucht. Cistus wird bereits seit der Antike in Tees verwendet. Sie gilt als hilfreich bei Hautproblemen oder Entzündungen im Mund.
Bei Versuchen im Labor konnte nun beobachtet werden, dass Cistus in Zellkulturen die Vermehrung von Sars-CoV-2 vermindert, wie die "Bild"-Zeitung berichtet. Das Fraunhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie war demnach vom niedersächsischen Hersteller Dr. Pandalis beauftragt worden, Versuche mit dem Zistrosen-Extrakt vorzunehmen. Die Cistus-Lutschbonbons dieses und anderer Hersteller sind in Apotheken und Drogeriemärkten frei verkäuflich.
"In unserem Hochsicherheitslabor haben wir überprüft, ob das Extrakt die Vermehrung der Viren in der Zellkultur beeinflusst. Dabei konnten wir beobachten, dass die Vermehrung deutlich vermindert wurde", sagte Sebastian Ulbert, Virologe und Leiter der Abteilung Immunologie und des Bereichs Impfstofftechnologien am Fraunhofer-Institut der "Bild"-Zeitung. Allerdings betonte Ulbert, dass die Ergebnisse der Untersuchungen kein Beleg "für eine medizinische Wirksamkeit im Menschen" seien. Dies müsse noch untersucht werden.
Ob Cistus gegen Covid-19 helfen könnte, müsste eine klinische Studie belegen. So eine steht laut dem Bericht aber noch aus. Es gibt aber bereits weitere wissenschaftliche Studien, die Cistuts eine hemmende Wirkung gegen Viren bescheinigt haben - etwa gegen die Erreger der Vogel- und Schweinegrippe. Allerdings ebenfalls nur im Reagenzglas. Auch klinische Studien am Menschen, etwa eine Studie des Instituts für Transfusionsmedizin der Berliner Charité aus dem Jahr 2009, wollen eine lindernde Wirkung bei Patienten mit Atemwegserkrankungen nachgewiesen haben. Diese Ergebnisse waren jedoch umstritten.[1]

Hochdosiertes Vitamin C etc.:
Auch Dr. Mok versteht die ganze Aufregung nicht, wo doch mittlerweile auch an Kliniken in New York, einem Epizentrum der Corona-Pandemie in den USA, ***COVID-19-Patienten erfolgreich mit hochdosierten intravenösen Vitamin-C-Injektionen behandelt wurden. »Das hochdosierte Vitamin C, dem wir auch noch Zink, Gluathion und einen Vitamin-B-Komplex beigeben, wirkt wie ein Immun-Booster***.[2]

Vitamin D:
Eine Fallstudie aus Indonesien reiht sich in die Bemühungen der Forschung ein, wirksame Behandlungsmethoden gegen schwere COVID-19-Erkrankungen zu finden: Die Forscher gehen von einem Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt im Körper und dem Krankheitsverlauf einer Coronavirus-Infektion aus.
Indonesische Studie: Vitamin-D-Mangel beeinflusst Corona-Sterberisiko:
Forscher aus Indonesien haben eine Fallstudie mit mehr als 380 Corona-Patienten aus Spanien, Italien und der Schweiz durchgeführt. Denn in diesen Ländern soll die Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen besonders mangelhaft sein. Rein von den Zahlen sprechen die Ergebnisse der Studie eine deutliche Sprache: ***99 Prozent der Patienten, die einen Vitamin-D-Mangel hatten, sind an COVID-19 gestorben – von denen, die keinen derartigen Mangel aufwiesen, waren es nur vier Prozent.***
Aus den Ergebnissen leiten die Forscher ab, dass der Vitamin-D Spiegel den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung beeinflussen kann und dass ein Mangel ein wichtiger Faktor des Sterberisikos ist. Entsprechende Nahrungsergänzungsmittel sollen daher Teil der Behandlung von Corona-Patienten sein. Nicht nur das: Die Forscher glauben, dass Vitamin-D-Präparate gegen eine Infektion mit dem Coronavirus schützen.
Zusammenhang zwischen Vitamin-D und Atemwegserkrankungen:
Es hat einen Grund, warum die Forscher aus Indonesien hinsichtlich des Corona-Sterberisikos gerade Vitamin D in den Blick genommen haben: Bereits in früheren Studien wurden Hinweise dafür gefunden, dass sich

[1] https://www.n-tv.de/wissen/Alte-Heilpflanze-kann-Sars-CoV-2-stoppen-article22273987.html
[2] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-fbi-razzia-gegen-vitamin-c/

durch Vitamin D Atemwegsinfektionen vorbeugen lassen. Der Grund: Vitamin D soll die Immunabwehr speziell gegen Bakterien und Viren aktivieren. Vitamin D trägt zur Organfunktion bei und ist darüber hinaus wichtig für ein intaktes Immunsystem, was ein entscheidender Faktor ist für einen komplikationslosen Krankheitsverlauf bei einer Corona-Infektion.
Wissenschaftler von der Universität Kopenhagen haben bereits vor rund zehn Jahren herausgefunden, ***dass bei einem Vitamin-D-Mangel die Abwehrzellen nicht richtig reagieren und inaktiv bleiben***. Fehlt es an dem Vitamin, kann das Immunsystem die Krankheitserreger nicht bekämpfen. Diese Ergebnisse können zugleich eine Erklärung für den beobachteten Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt und dem Verlauf einer COVID-19-Erkrankung liefern.[3]

Vitamin C und Corona:
Am 14. Februar 2020 begann die klinische Studie im Zhongnan-Krankenhaus in Wuhan.
Weil die Ergebnisse offenbar keinerlei Zweifel am Erfolg ließen, verkündete die Stadtverwaltung von Schanghai nur 2 Tage später, am 16. Februar, eine »offizielle« Empfehlung, zur Behandlung von COVID-19 Vitamin C hochdosiert intravenös zu geben. In der offiziellen Empfehlung ist die Rede von Dosen zwischen 50 und 200 Milligramm täglich pro Kilogramm Körpergewicht des Patienten, maximal bis zu 16.000 Milligramm täglich. 4 Tage später, am 20. Februar, meldete das Xi'an Jiaotong University Second Hospital, vier Patienten hätten sich von einer schweren Coronavirus-Lungenentzündung erholt. Am 11. März, veröffentlichten ***japanische*** Wissenschaftler ein Protokoll für eine intravenöse Vitamin-C-Gabe und ein Schulungsvideo, in dem die orale Gabe von hochdosiertem Vitamin C (1.000 Milligramm 3-mal täglich bis zur Darmtoleranz) und anderen wichtigen Nährstoffen zum Schutz vor COVID-19 erläutert wird.32 Andere wichtige Nährstoffe zur Verhinderung von Infektionen waren: ***Vitamin D (2.000 bis 5.000 Internationale Einheiten pro Tag), Zink (20 Milligramm täglich), Selen (100 Mikrogramm täglich) und Magnesium (400 Milligramm täglich als Malat, Citrat oder Chlorid).***
Am nächsten Tag, den 12. März, erklärte die Verwaltung von Schanghai, China empfehle nun offiziell, das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 mit großen Dosen von intravenösem Vitamin C zu behandeln. Die empfohlene Dosis hängt von der Schwere der Krankheit des jeweiligen Patienten ab und reicht von 50 bis 200 Milligramm pro Körpergewicht täglich. Das entspricht bei Erwachsenen etwa 4.000 bis 16.000 Milligramm als Tagesdosis.[4]

Coronavirus: Niedriger Vitamin-D-Spiegel, höheres Risiko zu sterben:
Die Fallstudie aus Indonesien brachte folgende Ergebnisse:
Rund die Hälfte der Fälle, 49,7 Prozent, zeigten einen "normalen" Vitamin-D-Spiegel. Lediglich vier Prozent dieser Patienten verstarben im Untersuchungszeitraum. Etwas mehr als ein Viertel der Patienten, 27 Prozent, hatte einen "unzureichenden" Wert an Vitamin D. Davon starben 88 Prozent der Fälle - ein sehr hoher Wert. 23 Prozent der untersuchten Patienten wiesen hingegen einen "medizinischen Vitamin-D-Mangel" auf: Fast alle von ihnen verstarben, 99 Prozent.
Als "normaler" Wert des Vitamin-D-Spiegels zogen die Forscher 30 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) heran. ***"Bei steigendem Alter, Vorerkrankungen und männlichem Geschlecht ist das Sterberisiko stark mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel assoziiert", so die Studienautoren***. Allerdings seien weitere Untersuchungen notwendig, um das Phänomen genauer zu analysieren. Konkret geht es dabei um die Fragestellung, ob Vitamin-D-Supplementierungen das Sterberisiko von Covid-19-Patienten senken können.
Nicht erst seitdem das Coronavirus kursiert, wird rund um Vitamin D geforscht. Eine weitere Studie zeigt die Auswirkungen eines Mangels auf den Körper.
Vitamin-D-Mangel kann tödlich enden: Studie zeigt erschreckende Wirkung.[5]

Warnung vor Antibiotika – zerstört Virenabwehr, denn Darmbakterien steuern antivirale Aktionen in der Lunge
Die Einnahme von Antibiotika kann das körpereigene Abwehrsystem gegen Grippeviren in der Lunge signifikant schwächen.

---

[3] https://www.praxisvita.de/hat-vitamin-d-einen-einfluss-auf-den-covid-19-verlauf-18662.html
[4] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-und-vitamin-c-nicht-impfen-einfach-heilen/
[5] https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-d-mangel-studie-enthuellt-schreckliches-ergebnis-schlecht-fuer-den-koerper;art154607,4457916

Sobald nämlich Viren wie etwa Grippeviren in den Körper eindringen***, wird dies sofort erkannt und die Bakterien einer gesunden Darmflora reagieren, indem sie Alpha-Interferon (früher: Interferon Typ 1) aussenden. Diese Alpha-Interferone schalten Gene ein, die antivirale Prozesse in Gang setzen***, indem sie Körperzellen dazu anregen, bestimmte Proteine zu bilden. Diese Proteine verhindern wiederum, dass Viren an Körperzellen andocken und in sie eindringen können.
Durch die Aussendung spezieller Botenstoffe finden diese Vorgänge nicht nur in darmnahen Geweben, sondern auch in entfernteren Körperregionen wie etwa der Lungen- und Bronchialschleimhaut statt. Diese Vorgänge geschehen alle binnen kürzester Zeit. Dringen Grippeviren in den Körper ein, sind die Lungen- und Bronchialschleimhäute bereits auf die Abwehr der Viren vorbereitet, wenn diese dort ankommen. Die allererste Abwehrlinie des Körpers steht also bereits, noch ehe die Viren sich in der Lunge festsetzen und dort vermehren können.
Studienleiter Dr. Andreas Wack vom Francis Crick Institute beschreibt das so: »Die Zellen in der Lunge sind dann besser gegen die Grippe geschützt, da die ***entsprechenden antiviralen Kampfgene schon eingeschaltet sind, wenn das Virus an der Zelle eintrifft. Das Virus hat in diesem Fall schon verloren, noch bevor es überhaupt zu einer Abwehrschlacht kommen konnte***.

Geschädigte Darmflora kann ein Todesurteil sein:

Wie wichtig dieser Abwehrprozess ist, zeigt sich daran, was passiert, wenn er nicht richtig funktioniert. Bis das körpereigene Immunsystem mit der Aussendung spezieller Killerzellen reagiert, welche die in die Lunge eingedrungenen Viren bekämpfen sollen, dauert es 2 Tage. Dann hat das Grippevirus die Lungenzellen längst ungehindert gekapert und sich dort vermehrt.
Die Killerzellen treffen jetzt auf eine riesige Armada von Grippeviren, denen sie kaum oder überhaupt nicht mehr Herr werden. ***Bei Tieruntersuchungen mit Mäusen zeigte sich: Von den Tieren, deren Darmflora nach der Gabe von Antibiotika geschädigt war, überlebten lediglich etwa 30 Prozent eine Virusgrippe. Von den Tieren mit gesunder Darmflora überstanden 80 Prozent die Infektion und wurden wieder gesund.***

Warnung vor Antibiotika während der COVID-19-Pandemie:

Die COVID-19-Pandemie verführt allerdings offenbar zum übertriebenen Einsatz von Antibiotika. Jedenfalls sieht sich die Weltgesundheitsorganisation WHO jetzt angehalten, vor einem übermäßigen und vor allem unsinnigen Einsatz zu warnen. ***Das Risiko, dass es deshalb zu tödlichen Folgeerkrankungen kommt, steigt dadurch erheblich.*** Außerdem kann es durch die leichtfertige Gabe von Antibiotika zur Zunahme von Resistenzen bei Bakterien kommen. Das heißt, die Keime gewöhnen sich an die Medikamente, so dass diese ihnen nichts mehr anhaben können. Mit der fatalen Folge, dass Patienten sterben, weil ihnen kein Antibiotikum mehr hilft. Schon heute erleiden in Deutschland jedes Jahr zwischen 7.500 und 15.000 Menschen dieses Schicksal – sie sterben an Krankheiten, die noch vor wenigen Jahren mit Antibiotika gut behandelt werden konnten.
Die Darmregeneration kann mit gezielter Ernährung unterstützt werden. Dazu gehören etwa probiotische Lebensmittel mit lebenden Bakterien für den Darm. Außerdem regt die Darmregeneration der Verzehr von Vollkornprodukten, Getreideflocken, Sauerkraut, Obst, Hülsenfrüchten, Weizenkleie, Topinambur, Artischocken, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln, Chicorée, Leinsamen oder Nüssen an.
Wichtig ist überdies, täglich ausreichend alkoholfreie Flüssigkeit zu trinken – mindestens 2 Liter Mineralwasser oder Kräutertee.--> Probiotisches Gegenmittel gegen Corona denkbar![6]

Essenzielle Nährstoffe können helfen

Wie oben erwähnt, haben viele Studien gezeigt, dass für diejenigen, denen es an essenziellen Nährstoffen mangelt, ein Einnahmeplan, ***der Vitamin D, Vitamin C, Magnesium und Zink*** enthält, das Infektionsrisiko für Viren, einschließlich solcher, die SARS-CoV-2 ähnlich sind, verringern kann.1 Empfohlene präventive Erwachsenendosen sind
3.000 Milligramm Vitamin C pro Tag (aufgeteilt auf mehrere Dosen wegen der Darmtoleranz),
400 Milligramm Magnesium (in Malat-, Citrat- oder Chloridform) und
20 Milligramm Zink.[7]

Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm:

---

[6] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/grippeviren-wie-antibiotika-die-abwehrkraefte-schwaechen/
[7] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/covid-19-wie-wir-die-pandemie-in-einem-monat-beenden-koennen/

Dieses Gewürz sollten Sie unbedingt in Ihr Repertoire für den Kampf gegen COVIC-19 aufnehmen. ***Es bremst ein überaktives Immunsystem und hilft so, die tödlichen Zytokinstürme zu vermeiden. Gleichzeitig wirkt es bei Lungenentzündungen und verhindert, dass Coronaviren akute Lungenschäden und Atemnot verursachen.*** Kurkumin verhindert die Hauptprotease von COVID-19. Hier könnte auch ein mögliches Medikament ansetzen. ***Kurkumin hemmt darüber hinaus virenbedingte Zytokinstürme.*** Diese entstehen als Reaktion auf eine Überproduktion von Immunzellen und entzündungsfördernden Zytokinen. Außerdem reguliert Kurkumin die Immunreaktion, es kann also je nach Bedarf die Immunreaktion herauf- oder herunterregeln. Laut einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit ***könnte Kurkumin als Therapeutikum bei Lungenentzündung, akuter Lungeninsuffizienz und Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) als Ergebnis einer Coronavirus-Infektion zur Anwendung kommen.***
Kurkumin wirkt darüber hinaus ***direkt antiviral***, unter anderem gegen SARS-CoV, das Coronavirus, das für das Schwere Akute Respiratorische Syndrom (SARS) verantwortlich ist.
Andere Gründe, die für einen Einsatz von Kurkumin bei der Behandlung von COVID-19 sprechen: Kurkumin **lindert Exsudationen und Ödeme, schwächt Lungenverletzungen ab, reduziert Entzündungen der Atemwege, hemmt die Ausbreitung bronchialer Epithelzellen, verbessert den Zustand bei Lungenentzündung, schwächt eine Fibrose ab und verbessert den Herz-Lungen-Quotienten**.
Zahlreiche Studien belegen, dass Kurkumin, der Wirkstoff im Gewürz Kurkuma, ***entzündungshemmende Wirkung hat***.In einer Übersichtsarbeit, die das Fachmagazin Foods 2017 abdruckte, hieß es:
»[Kurkumin] hilft beim Umgang mit oxidativen und inflammatorischen Zuständen, metabolischem Syndrom, Arthritis, Angstzuständen und Hyperlipidämie … Der Großteil des Nutzens lässt sich auf die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung zurückführen.«
Kurkuma hat sich im Kampf gegen COVID-19 als überaus nützlich erwiesen:
Wie einige andere Nahrungsergänzungsmittel auch hat sich Kurkumin als besonders nützlich im Kampf gegen COVID-19 erwiesen.
Auf Preprints.org wurde am 13. März 2020 eine Studie veröffentlicht, in der es heißt, Kurkumin und Demethoxycurcumin gehörten zu einer Reihe Verbindungen, die die Hauptprotease von COVID-19 hemmen. In einer weiteren Arbeit heißt es:»Die Hauptprotease von COVID-19 ist ein mögliches Medikamentenziel, denn die Kristallstruktur der Hauptprotease liefert eine Grundlage für die Entwicklung eines wirkstarken Proteasehemmers bei deutlichem Zelltropismus in der Lunge.« ***Studien zufolge hat Kurkumin eine hemmende Wirkung auf viral verursachte Zytokinstürme. Diese entstehen als Reaktion auf eine Überproduktion von Immunzellen und entzündungsfördernden Zytokinen. Auch dies spricht dafür, dass Kurkumin von besonderem Nutzen gegen COVID-19 sein kann – insbesondere unter dem Aspekt, dass es der Zytokinsturm ist, der bei Patienten mit ernster und kritischer COVID-19-Erkrankung zum Tode führt.***
Kurkumin ist ein mögliches Therapeutikum gegen COVID-19
Am 12. Juni 2020 erschien in Frontiers in Cell & Developmental Biology eine Übersichtsarbeit, der zufolge Kurkumin bei einer schweren viralen Lungenentzündung nützlich sein kann, wie sie durch COVID-19 verursacht wird.5Die Autoren schreiben:
»Eine Coronavirus-Infektion, auch mit SARS-CoV, MERS-CoV und SARS-CoV-2, verursacht beängstigende Erkrankungen, die, einhergehend mit Lungenversagen und einem systemischem Zytokinsturm, tödlich enden können.«
Kurkumin hemmt den Zytokinsturm
Wie in der Übersichtsstudie aus Frontiers in Cell & Developmental Biology6 erörtert, kommt Kurkumin seit Langem in der Medizin zur Anwendung, ***ohne dass dabei offenkundige Nebenwirkungen auffielen***. Studien wiesen die starke antioxidative, antiinflammatorische, krebs- und diabetesbekämpfende Wirkung nach, klinische Studien belegten eine Wirksamkeit bei der Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen, des metabolischen Syndroms, von Typ-2-Diabetes und Infektionskrankheiten – insbesondere Virusinfektionen.
»Angesichts der präventiven und therapeutischen Rolle bei Virusinfekten und den bei allen Virusinfekten weitverbreiteten Zytokinstürmen sollte Kurkumin als geeignetes Therapeutikum für die Behandlung von Coronavirus-Infekten in Betracht gezogen werden.«
Ein wichtiger Aspekt der positiven Wirkung von Kurkumin ist seine Fähigkeit, die Immunreaktion zu modulieren, es kann also je nach Bedarf die Immunreaktion herauf- oder herunterregeln. Mindestens vier Studien aus den Jahren 2018 bis 2020 kommen zu dem Schluss, dass Kurkumin virusbedingte Zytokinstürme hemmt: Eine Studie, die 2018 in International Immunopharmacology abgedruckt wurde, zeigte, dass Kurkumin die Replikation des Influenza-A-Virus ebenso hemmt wie eine influenzabedingte

Lungenentzündung. Außerdem aktiviert Kurkumin den Nrf2-Signalweg, es hemmt oxidativen Stress und lindert in vivo influenzabedingte akute Lungenschädigung.7 Das Journal of Food & Drug Analysis veröffentlichte 2018 eine Studie, wonach Kurkumin wirksam eine Influenza-A-Infektion hemmt.
In einer Studie aus Frontiers in Microbiology von 2019 geht es um die antivirale Aktivität, die Kurkumin gegen das Influenza-Virus, das Hepatitis-C-Virus und das HI-Virus an den Tag legt.
Das International Journal of Molecular Science veröffentlichte 2020 eine Studie, wonach Kurkumin imstande ist, eine Infektion durch das Herpes-simplex-Virus HSV-2 abzuwehren und in vitro das Entstehen inflammatorischer Zytokine und Chemokine zu hemmen.

Der Wirkmechanismus von Kurkumin:

In der Übersichtsarbeit in Frontiers in Cell & Developmental Biology wird erklärt, ***wie Kurkumin den Zytokinsturm abschwächt und auf die Immunreaktion einwirkt:*** »Es gibt klare Beweise von Corona-Patienten sowohl mit hohen Zytokinwerten als auch mit pathologischen Veränderungen in der Lunge. So wurden beispielsweise im Plasma von COVID-19-Patienten hohe Spiegel von IL-2, IL-6 und IL-7 beobachtet.«»Insbesondere IL-6 war bei kritisch an ARDS erkrankten Patienten signifikant höher als bei Patienten ohne ARDS und es bestand ein statistisch signifikanter Zusammenhang mit den Todesfällen …« »***Zahlreiche In-vivo- und In-vitro-Studien haben gezeigt, dass Kurkumin und seine Entsprechungen die Produktion und Freisetzung inflammationsfördernder Zytokine wie IL-1, IL-6, IL-8 und TNF-α deutlich hemmen.«***

Die heilende Wirkung von Kurkuma auf das Gehirn:

»Kurkumin senkt auch die Expression vieler anderer inflammatorischer Mediatoren, … die die Aktivität von Immunzellen und die Entzündungsreaktion regulieren und nach einer Infektion die Fibrose in der Lunge fördern.« »Der Mechanismus, der der Inflammationsregulierung durch Kurkumin zugrunde liegt, wurde ausführlich untersucht und spricht unterschiedliche Signalwege an, von denen NF-κB eine wichtige Rolle spielt. Berichten zufolge reguliert Kurkumin die Signalfunktion von NF-κB durch mehrere Mechanismen: »Erstens hemmt Kurkumin die Aktivierung von IKKβ … Zweitens verbessert Kurkumin die Expression oder Stabilität von IκBα … Drittens aktiviert Kurkumin AMPK (AMP-aktivierte Proteinkinase). Es ist dokumentiert, dass Kurkumin als Folge einer AMPK-Aktivierung bei Infektion mit Influenza-A den NF-κB-Signalweg blockiert. Viertens wirkt Kurkumin auf p65 so ein, dass der NF-κB-Signalweg gestört wird.« »Eine Infektion mit dem Influenza-A-Virus führte zu einer Senkung von p65 im Zytosol der Makrophagen und einem gleichzeitigen Anstieg im Nukleus, wo es einen funktionalen Komplex mit NF-κB bildet und letztlich die Transkription entzündungsfördernder Zytokine hoch reguliert. Die Verwendung von Kurkumin blockiert die nukleare Translokation von NF-κB und p65 und reguliert die Transkription der Zytokin-Gene herunter …« »Im Gegensatz zu seiner negativen Wirkung auf entzündungsfördernde Moleküle wirkt sich Kurkumin positiv auf entzündungshemmende Zytokine und insbesondere IL-10 aus. Letzteres ist ein wichtiger negativer Regulator für inflammatorische Reaktionen …«

Kurkumin wirkt antiviral:

Kurkumin wirkt ***zudem direkt antiviral*** – auch gegen SARS-CoV (das Virus, das für SARS verantwortlich ist). Das wurde 2007 in einer Studie belegt.12 Mehrere Studien haben sich mit den antiviralen Mechanismen befasst. Frontiers in Cell & Developmental Biology führt diese Mechanismen wie folgt an:

direkter Angriff auf virale Proteine, Hemmung der Partikelproduktion und der Genexpression,
Blockieren der viralen Anheftung an Zellen (möglicherweise dadurch, dass es die Fluidität der Virushülle beeinflusst),
Blockieren des viralen Eintritts in die Zelle
Blockieren der viralen Replikation.

Kurkumin bindet sich stark an das Glykoprotein Hämagglutinin (HA), das es dem Influenza-Virus ermöglicht, sich an eine Zelle zu koppeln. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kurkumin mit Hämagglutinin interagiert und auf diese Weise die Integrität der Virusmembran stört. Dadurch wird verhindert, dass sich das Virus an die Wirtszelle koppeln und in die Zelle eindringen kann. Darüber hinaus schaltet Kurkumin bestimmte Stämme des Influenza-Virus direkt inaktiv.
Kurkumin ist auch auf andere Weise nützlich für die Lunge:
Es gibt noch weitere Punkte, die dafür sprechen, dass Kurkumin für die Behandlung von COVID-19 geeignet sein könnte:

Linderung der Protein-Exsudation in den Alveolarbereich
Linderung von Lungenödemen als Folge von Entzündungen

Minderung von Lungenschädigungen
Verminderung des Grades der Entzündung der Atemwege
Störung der strukturellen Umbauprozesse, indem es die Ausbreitung bronchialer Epithelzellen hemmt
Verbesserung des Verlaufs einer Lungenentzündung und Verhinderung einer schweren Pneumonie
Linderung einer durch eine ALI ausgelösten Lungenfibrose
Verbesserung des Herz-Lungen-Quotienten
Frontiers in Cell & Developmental Biology schreibt, die verfügbaren Forschungsergebnisse sprächen dafür, dass »ein Einsatz von Kurkumin sowohl prophylaktische und therapeutische Wirkung auf eine virusbedingte Lungenentzündung und deren Mortalität haben könnte«.Und weil es keine menschlichen Studien zum Einsatz von Kurkumin bei Coronaviren gibt, gelte:
»Angesichts der präventiven und therapeutischen Rolle bei Virusinfekten und den bei allen Virusinfekten weitverbreiteten Zytokinstürmen sollte Kurkumin als geeignetes Therapeutikum für die Behandlung von Coronavirus-Infekten in Betracht gezogen werden.«
Im Jahr 2015 veröffentlichte Forschungsergebnisse stützen die Schlussfolgerungen aus der Übersichtsstudie in Cell & Developmental Biology. Bei der damaligen Studie erwies sich Kurkumin als möglicher Therapieansatz für Patienten, die sich mit Ebola oder anderen gefährlichen Viren infiziert hatten.Die Autoren schreiben:
»Die Aktivität von Kurkumin bei der Unterdrückung multipler Zytokine sowie seine Aktivität bei experimentellen Modellen von mit Zytokinstürmen assoziierten Krankheiten und Zuständen sprechen dafür, dass Kurkumin bei der Behandlung von Patienten mit Ebola und Zytokinstürmen von Nutzen sein kann.«
»Der Verdauungstrakt nimmt Kurkumin nur schlecht auf, ***doch eine intravenöse Verabreichung könnte dafür sorgen, dass bei Patienten mit der Diagnose Zytokinsturm therapeutische Blutwerte von Kurkumin erreicht werden.«***
So optimieren Sie Ihre Kurkumin-Supplementierung: Wenn Sie Kurkumin nutzen wollen, führen Sie sich vor Augen, dass die schlechte Absorption einer der größten Nachteile ist. Intravenöse Verabreichung mag in klinischem Rahmen das Problem lösen, wäre aber für den privaten Einsatz zu unpraktisch.
Wissenschaftler haben unterschiedliche Formeln und unterschiedliche Verabreichungsformen wie oral, intravenös, subkutan und intraperitoneal untersucht, um die Bioverfügbarkeit möglichst optimal zu gestalten.
Es wurde festgestellt, dass die folgenden Methoden alle die Absorptionsrate von Kurkumin verbessern:
Kurkumin ist fettlöslich, insofern könnten Sie die Absorption ***möglicherweise mit einer Mikroemulsion*** weiter steigern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der ***Zeitpunkt der Einnahme***. Ein positiver Aspekt von Kurkumin ist, dass es AMPK und die Autophagie aktiviert – beides tritt während des Fastens sein. Insofern empfiehlt es sich, Kurkumin ***mindestens 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit und/oder direkt vor dem Zubettgehen einzunehmen.***
Das gilt ganz genauso ***für Quercetin, ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, das gegen COVID-19 wirkt. Auch Quercetin sollte nüchtern und vorzugsweise in Kombination mit Zink eingenommen werden.***[8]

Chinesische Behandlung bei COVID-19 / Grippe:
Lianhua-Qingwen-Kapseln (LQC), die auch gegen die saisonale Grippe eingesetzt werden, gehören in China seit Februar 2020 zur Standardbehandlung bei COVID-19, und Länder wie Thailand und Laos verwenden das Produkt ebenfalls.
LQC besteht aus dreizehn Kräutern und soll »eine heilende Wirkung bei Patienten mit leichten Symptomen haben und hilft, Fieber, Husten und Müdigkeit zu lindern«; es kann außerdem »dazu beitragen, eine Verschlimmerung der Krankheit zu verhindern«.
Wie Untersuchungen zeigen, wiesen Patienten, die LQC zusammen mit der »üblichen Behandlung« erhielten, im Vergleich zu den Kontrollen bessere Heilungsraten auf (91,5 Prozent gegenüber 82,4 Prozent). Sie erholten sich auch deutlich schneller (in 7 statt 10 Tagen).Jinhua-Qinggan-Granulat und Xuebijing-Injektionen stehen ebenfalls auf der Liste der chinesischen Standardtherapie für COVID-19. Jinhua-Qinggan-***Granulat enthält eine Mischung aus zwölf verschiedenen Kräutern, darunter Lakritze, Minze und Geißblatt.***
Eine in der Süßholzwurzel gefundene Verbindung namens Liquiritin scheint die Vermehrung von SARS-CoV-2 zu verhindern und proinflammatorische Zytokine zu hemmen. Sie hat auch entzündungshemmende

[8] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/kurkumin-verhindert-virusinduzierten-zytokinsturm/

und neuroprotektive Eigenschaften, moduliert das Immunsystem und trägt zur Verbesserung der Lungenfunktion bei.

Laut China Daily1 werden in China Abkochungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) erfolgreich gegen COVID-19 eingesetzt. Am 23. März 2020 gab Yu Yanhong, Parteichef der Nationalen Verwaltung für Traditionelle Chinesische Medizin, eine Erklärung ab, wonach 91,5 Prozent der COVID-19-Patienten in China mit TCM behandelt worden seien.2 Yu erklärte:

»Alle TCM-Mittel haben die Symptome wirksam gelindert, das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt, die Heilungsquote verbessert, die Sterblichkeitsrate gesenkt und die Genesung der Patienten gefördert.«

Sechs Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin für COVID-19

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spiele eine wichtige Rolle bei der Behandlung von COVID-19-Patienten

Die Website des Staatskonzils der Volksrepublik China listet sechs TCM-Medikamente auf, die sich als wirksam gegen die pandemische Krankheit erwiesen haben, die laut TCM-Diagnose unter die Bezeichnung »pathologische Feuchtigkeit« fällt, die ein Stagnieren von Qi verursacht:

Lianhua-Qingwen-Kapsel (LQC): Als TCM-Medikament gegen Erkältung und Grippe ***soll dieser aus dreizehn Kräutern bestehende Sud »eine heilende Wirkung bei Patienten mit leichten Symptomen haben und helfen, Fieber, Husten und Müdigkeit zu lindern«; er kann außerdem »dazu beitragen, eine Verschlimmerung der Krankheit zu verhindern«.***

Jinhua Qinggan: ***Dieses Heilmittel für leichte und mäßige COVID-19-Symptome*** besteht aus zwölf Kräutern, darunter Lakritze, Minze und Geißblatt. Es hilft, Wärme abzubauen und die Lungen zu entgiften. Der Staatsrat sagt dazu:4

»Ein Vergleichsexperiment zeigte, dass Erkrankte, die Jinhua-Qinggan-Granulat eingenommen hatten, 2,5 Tage früher negativ auf Coronavirus getestet wurden als eine Gruppe, die es nicht eingenommen hatte. Die mit dem Granulat behandelten Patienten brauchten auch nur 8 Tage, bis sich bei ihnen eine Besserung zeigte, im Unterschied zu 10,3 Tagen bei den anderen.«

Xuebijing-Injektion: Dieses Mittel, das während der SARS-Epidemie 2003 entwickelt und eingesetzt wurde, ***besteht aus fünf Kräutern***, die bei der Entgiftung und Beseitigung von Blutstauungen helfen. In China wird es auch bei der ***Behandlung von Sepsis eingesetzt***, die eine häufige Todesursache bei schwerem COVID-19 ist. Der Staatsrat gibt dazu an:5

»Ein Vergleichsexperiment mit 710 Fällen, das von mehr als 30 Krankenhäusern gemeinsam durchgeführt wurde, zeigte, dass die Injektion in Kombination mit einer üblichen Behandlung die Sterblichkeitsrate bei schweren Fällen um 8,8 Prozent senken und den Krankenhausaufenthalt auf der Intensivstation um 4 Tage verkürzen kann.«

Lungenreinigungs- und Entgiftungssud: Dieser aus 21 Kräutern bestehende Absud soll Symptome wie Fieber, Husten und Müdigkeit lindern und den Zustand der Lungen verbessern. Der Staatsrat sagt dazu:6

»Wie Studien bewiesen haben, kann der Absud mehrere Zell-Signalwege regulieren … um die Virusausbreitung zu hemmen. Huang Luqi, Präsident der chinesischen Akademie für Chinesische Medizinwissenschaften, sagte, dass 1.264 Patienten in zehn Provinzen den Sud erhielten und 1.214 dadurch gesund wurden, was 96,1 Prozent ausmacht; in keinem Fall kam es zu einer Verschlechterung.«

Huashi Baidu: Dies ist ein Heilmittel aus vierzehn Kräutern, das zur Entgiftung, zur Beseitigung von Feuchtigkeit und Hitze und zur Linderung von Husten verwendet wird und sich für leichte, mittlere und schwere Fälle von COVID-19-Pneumonie eignet.

Es soll »die Dauer der Krankenhausaufenthalte erheblich verkürzen und die klinischen Symptome und Lungenerkrankungen verbessern, wie CT-Scans und andere Untersuchungen gezeigt haben«. Tierversuche legen nahe, dass es die Viruslast in der Lunge um 30 Prozent senken kann.7

Xuanfei Baidu: ***Dieses aus dreizehn Kräutern bestehende Heilmittel hilft bei der Entgiftung der Lungen, indem es Feuchtigkeit und Hitze abtransportiert; es wird für Patienten mit leichten bis mäßigen Symptomen empfohlen.***

»Wie Untersuchungen gezeigt haben, ist das Mittel in der Lage, die Zeit zu verkürzen, bis die klinischen Symptome verschwinden und sich die Körpertemperatur wieder normalisiert. Das Präparat kann zudem wirksam verhindern, dass der Zustand von Patienten mit leichten und mäßigen Symptomen sich verschlechtert«, sagt der Staatsrat.8

»***Lianhua-Qingwen-Kapseln (LQC), die auch gegen die saisonale Grippe eingesetzt werden, gehören in China seit Februar 2020 zur Standardbehandlung bei COVID-19, und Länder wie Thailand und Laos haben das Produkt ebenfalls in die Behandlung aufgenommen***.«[9]

Viele TCM-Heilmittel werden derzeit untersucht

In einem Artikel des Healthcare Medicine Institute wird auch die Verwendung von TCM-Mitteln gegen COVID-19 hervorgehoben. Darin heißt es:

»Nach Angaben der National Administration of Traditional Chinese Medicine (NATCM) sprachen ***90 Prozent der insgesamt 214 klinischen Fälle von COVID-19-bedingter Lungenentzündung auf die Pflanzenrezeptur Qing Fei Pai Du Tang an …«.***

Lianhua-Qingwen-Kapsel (LQC)

»Eine weitere Untersuchung beobachtete 701 COVID-19 Patienten in zehn chinesischen Provinzen, die mit Qing Fei Pai Du Tang behandelt wurden. Insgesamt 130 Erkrankte wurden geheilt (18,5 Prozent), bei 51 (7,27 Prozent) lösten sich die Symptome wie Fieber und Husten vollständig auf, bei 268 (38,2 Prozent) kam es zu Symptomverbesserungen und bei 212 Patienten (30,2 Prozent) zu einer Stabilisierung.«

Ein wissenschaftlicher Bericht im International Journal of Biological Sciences mit dem Titel »Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective« (deutsch: Traditionelle Chinesische Medizin bei der Behandlung von Patienten, die mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) infiziert sind: Eine Übersicht und ein Ausblick) listet mehrere andere vielversprechende TCM-Mittel auf.11 Er enthält auch eine Liste klinischer Studien, in denen derzeit verschiedene TCM-Mittel zur Behandlung von SARS-CoV-2-Infektionen untersucht werden.

TCM gehört zu Chinas Standardbehandlung

Von den sechs oben aufgeführten Heilmitteln sind die Lianhua-Qingwen-Kapseln oder kurz LQC das beliebteste. LQC, das auch gegen die saisonale Grippe eingesetzt wird, gehört Berichten zufolge seit Februar 2020 zur chinesischen Standardbehandlung gegen COVID-19,12 und auch andere Länder wie Thailand und Laos haben das Produkt übernommen.13 Ursprünglich wurde es zur Behandlung von SARS entwickelt.14

Vice schreibt dazu:15

»… Zhong Nanshan, der vom staatlichen Fernsehsender CGTN als ›Chinas bester Atemwegsexperte‹ bezeichnet wurde,16 behauptete in einem Webinar mit chinesischen Studenten (die LQC in Behandlungspaketen von chinesischen Botschaften erhalten haben), die Kapsel sei wirksam.«

»Zhong gab an, ein kürzlich durchgeführtes Experiment … habe ergeben, dass LQC in der Lage sei, das Virus ›schwach zu hemmen‹ und Zellschäden und Entzündungen zu behandeln. Die Patienten, die die Behandlung anwendeten, hatten weniger lange Fieber und erfuhren 2 Tage eher eine Besserung ihrer Symptome als die der Kontrollgruppe. Zum ersten Mal auf der Welt haben wir genügend Beweise dafür, dass die Lianhua-Qingwen-Kapsel wirksam ist und den Patienten bei der Genesung helfen kann«, sagte Zhong.

Die Studie, die am 16. Mai 2020 in Phytomedicine online veröffentlicht wurde,17 verglich die Ergebnisse von 142 Patienten, die LQC zusammen mit der »üblichen Behandlung« erhalten hatten, mit denen von 142 Erkrankten, bei denen nur die Standardbehandlung angewendet worden war. Die Autoren, zu denen auch Zhong gehörte, verlautbarten dazu:18

»Die Heilungsrate in der Behandlungsgruppe war im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant höher (91,5 Prozent gegenüber 82,4 Prozent). Die durchschnittliche Dauer bis zur Besserung der Symptome war in der Behandlungsgruppe deutlich kürzer (im Mittel 7 statt 10 Tage). Es dauerte bei der Behandlungsgruppe ebenfalls signifikant weniger lange, bis es zur Erholung von Fieber (2 statt 3 Tage), Müdigkeit (3 statt 6 Tage) und Husten (7 statt 10 Tage) kam.«

»Es verbesserten sich in der Behandlungsgruppe auch die computertomographisch nachgewiesenen Manifestationen in der Brust (83,8 Prozent gegenüber 64,1 Prozent) und die klinische Heilungsrate (78,9 Prozent gegenüber 66,2 Prozent). Beide Gruppen unterschieden sich jedoch nicht in der Quote des Übertritts zu schweren Fällen oder bei den Virustestergebnissen. Es wurde von keinerlei schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet«.

Lakritze zur Abschwächung des Schweregrads von COVID-19

Jinhua-Qinggan-Granulat und Xuebijing-Injektionen gehören ebenfalls zu Chinas Standardtherapiemitteln bei COVID-19. Wie bereits erwähnt, enthält Jinhua-Qinggan-Granulat eine Mischung aus zwölf verschiedenen Kräutern, darunter Lakritze, Minze und Geißblatt.

---

[9] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-die-chinesen-covid-19-behandeln/

Artemisia annua als Heilmittel gegen COVID-19?…
Bereits im Beitrag »Can Licorice Reduce the Severity of Coronavirus Infection?« (Kann Lakritz den Schweregrad einer Coronavirus-Infektion verringern?) habe ich darüber berichtet, dass eine in der ***Süßholzwurzel enthaltene Verbindung namens Liquiritin die Reproduktion von SARS-CoV-2 zu verhindern und proinflammatorische Zytokine zu hemmen scheint. Sie hat auch entzündungshemmende und neuroprotektive Eigenschaften, moduliert das Immunsystem und trägt zur Verbesserung der Lungenfunktion bei.***
Als man eine Plattform künstlicher Intelligenz namens InfinityPhenotype darauf ansetzte, die Wirksamkeit von 3.682 Medikamenten und Naturprodukten gegen den Gensatz von SARS-CoV-2 vorherzusagen, erschien Liquiritin interessanterweise an erster Stelle. Die Ergebnisse wurden im Labor verifiziert und zeigten, dass Liquiritin in der Lage war, das Wachstum von SARS-CoV-2 in Affenzellen zu hemmen, indem es Interferon vom Typ I nachahmte.
Dr. Judy Mikovits zufolge könnte Typ-I-Interferon zur Herstellung eines oralen »Impfstoffs« gegen COVID-19 verwendet werden, da es die humoralen Antikörperreaktionen stimuliert und eine starke antivirale Wirkung hat. In einem Interview mit ihr erklärte Dr. Mikovits:
»Ich gehörte zu dem Team, das als erstes die Immuntherapie mit einem gereinigten Typ-1-Interferon-alpha als kurative Heilverfahren bei einer Leukämie einsetzte … [Typ-1-Interferon] ist ein einfaches Nahrungsmittel, ein einfaches Spray … [Interferon-alpha] ist das beste körpereigene Antivirusmittel gegen Corona- und Retroviren.«
Interferon Typ 119,20 ist eine Art nützliches Zytokin, das von Ihrem Körper als eine der ersten Verteidigungslinien gegen Virusinfektionen freigesetzt wird. Kurz gesagt greift es in die Virusreplikation ein. Als Teil Ihres Immunsystems verdaut es virale DNA und virale Proteine in infizierten Zellen und schützt gleichzeitig nicht infizierte Nachbarzellen. Interferon-alpha und -beta helfen auch bei der Steuerung Ihrer Immunantwort. Wie in einem Artikel aus dem Jahr 2018 über die duale Natur von Typ-1- und Typ-2-Interferonen festgestellt wird,21 »sind sowohl antivirale als auch immunmodulatorische Funktionen während der Virusinfektion von entscheidender Bedeutung, um nicht nur die Virusausbreitung zu begrenzen und eine angemessene antivirale Immunantwort einzuleiten, sondern diese Reaktion auch zu drosseln, um Gewebeschäden zu minimieren«.
Wie Mikovits schlägt auch Dominic Chan, ein Doktor der Pharmazie, der vor kurzem einen Artikel über Interferon auf Medicinenet.com aktualisiert hat, ***den Einsatz von Interferonen gegen COVID-19 vor***. In der früheren Version dieses Artikels, die von Eni Williams, Pharm.D. und Ph.D., vor ihrem Tod im Jahr 2017 geschrieben wurde,22 heißt es:23
»Interferone modulieren die Reaktion des Immunsystems auf Viren, Bakterien, Krebs und andere Fremdstoffe, die in den Körper eindringen. Sie töten Virus- oder Krebszellen nicht direkt ab; vielmehr verstärken sie die Reaktion des Immunsystems und reduzieren das Wachstum von Krebszellen, indem sie die Wirkung mehrerer Gene regulieren, welche die Sekretion zahlreicher zellulärer Proteine steuern, die das Wachstum beeinflussen …«
Der Artikel führt weiter eine Reihe von Interferonen auf, die kommerziell erhältlich sind, darunter Intron-A (Interferon-alfa-2b), Betaseron (Interferon-beta-1b) und viele andere. Im April 2020 ergänzte Chan:
»Interferon-beta-1a, das derzeit zur Behandlung der Multiplen Sklerose eingesetzt wird, und Interferon-alfa-2b werden beide als potenzielle Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit der Coronavirus-Krankheit COVID-19 untersucht … «
»Interferon-beta-1a aktiviert vor allem Makrophagen, die Antigene und natürliche Killerzellen (NK-Zellen), eine Art von T-Zellen des Immunsystems, angreifen … Die Theorie besagt, dass Interferon in der Lage sein könnte, das Immunsystem zu stärken, indem es schlafende Teile aktiviert und sie auf die Verteidigung gegen den Angriff von SARS-CoV-2 ausrichtet.«
Eine von Mikovits‘ primären Behandlungsempfehlungen für COVID-19 ist Interferon-alpha-1, das unter Markennamen wie Alferon und Roferon verkauft wird, um die Replikation von RNA-Viren, einschließlich Retroviren und Coronaviren, zu unterbinden. Sie ist der Ansicht, dass es vorteilhaft sein könnte, es während der Dauer der bekannten Exposition zweimal täglich einzunehmen.
Es lohnt sich jedoch, die Warnungen zu beachten. Sofern Sie bereits grippeähnliche Symptome haben und Interferone einnehmen, ist es Chan zufolge wahrscheinlich, dass sich die Symptome zunächst verschlimmern, ehe sie sich bessern, weil Ihr Immunsystem stärker wird. »Wenn jemand bereits an einem Beatmungsgerät

hängt und die Symptome dabei sind, ihn zu erschlagen, könnte es katastrophal sein, ihm ein Medikament auf Interferonbasis zu geben«, sagt er.

TCM in den Vereinigten Staaten

Chinesische Patentarzneimittel und TCM-Verschreibungen sind bei Behandlung von COVID-19-Patienten wirksam

Um ein TCM-Mittel gegen COVID-19 (oder irgendetwas anderes) zu erhalten, müssten Sie einen lizenzierten Akupunkteur und Doktor der chinesischen Medizin aufsuchen. Es ist wichtig zu wissen, dass TCM-Ärzte in China und anderswo den gesamten Patienten behandeln und dabei eine Vielzahl von Symptomen berücksichtigen. Daher ist es nicht empfehlenswert, sich mit pflanzlichen Heilmitteln selbst zu behandeln. Obwohl sie natürliche Substanzen enthalten, sollten TCM-Heilmittel immer noch als Medikamente betrachtet werden.[10]

Magnesium / D:

Es gibt eine Synergie zwischen Magnesium und Vitamin D und die Bedeutung des Letztgenannten für eine optimale Immunfunktion und die allgemeine Gesundheit, – vor allem im Hinblick auf die Senkung des Risikos von COVID-19.[11]

Darmflora und Immunsystem:

Forschende der Universität Bern konnten erstmals nachvollziehen, wie bestimmte Darmbakterien weiße Blutkörperchen zur Produktion von Antikörpern anregen. Dieser wichtige Abwehrprozess kann bereits stattfinden, bevor die Blutkörperchen auf die eigentlichen Erreger treffen. Die Erkenntnisse wurden kürzlich in dem renommierten Fachjournal „Nature“ vorgestellt.

Wie unser Immunsystem Erreger bekämpft

Für die Erkennung von körperfremden Substanzen sind sogenannte B-Zellen in unserem Immunsystem verantwortlich. Die zu den weißen Blutkörperchen gehörenden Zellen sorgen dafür, dass geeignete Antikörper produziert werden, um den entsprechenden Erreger zu bekämpfen. Die Antikörper binden sich wiederum an die eingedrungenen Viren oder Bakterien, um diese unschädlich zu machen.

Welche Rolle spielen Darmbakterien im Immunsystem?

Das Forschungsteam um Professorin Stephanie Ganal-Vonarburg und Professor Andrew Macpherson zeigte nun, dass Darmbakterien in dem Prozess der Immunabwehr eine weitaus größere Rolle spielen, als bislang angenommen. Zum einen sorgen die Darmmikroben für eine Anreicherung von B-Zellen und zum anderen können sie die Produktion von Antikörpern veranlassen, noch bevor die B-Zellen in Kontakt mit einem Erreger gekommen sind.

Darmbakterien gelangen auch in andere Körperregionen

Ein Großteil der Darmbakterien verbleibt dauerhaft im Darm. „Ein gewisses Eindringen in die Blutbahn ist jedoch unvermeidlich, da der Darm nur eine einzige Schicht von Zellen aufweist, die das Innere des Darmrohrs von den Blutgefäßen trennen, die wir zur Aufnahme unserer Nahrung benötigen“, erklärt Stephanie Ganal-Vonarburg. In der aktuellen Forschungsarbeit verfolgte das Team erstmals den Weg, den Darmbakterien innerhalb und außerhalb des Darms zurücklegen und welchen Einfluss dies auf die B-Zellen des Immunsystems hat.

B-Zellen reagieren auf Darmbakterien: Mithilfe neuster Computertechnik konnten Millionen von genetischen Sequenzen verarbeitet und verglichen werden. So konnten auch Reaktionen der B-Zellen auf aus dem Darm stammende Bakterien dokumentiert werden. Dabei scheinen sich die Reaktionen auf die Bakterien zu unterscheiden, je nachdem, ob sie im Darm verblieben oder in die Blutbahn gelangt sind. „In beiden Fällen wird das Antikörperrepertoire verändert, jedoch auf unterschiedliche Weise“, ergänzt Andrew Macpherson. ***„Dies deutet darauf hin, dass die Darmbakterien die Entwicklung unserer Antikörper steuern, bevor wir eine ernsthafte Infektion bekommen, und dass dieser Prozess sicherlich nicht zufällig ist“, betont der Professor.***

Wie unterscheiden sich die Immunreaktionen?

Die Forschenden fanden ebenfalls heraus, dass im Darm andere Antikörper vorherrschen, als im restlichen Organismus. Die Bandbreite der verschiedenen Antikörper, die im Darm produziert werden, sei weitaus geringer als außerhalb des Darms. „Das bedeutet, dass das Immunsystem, sobald schädliche Bakterien in den

---

[10] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-die-chinesen-covid-19-behandeln/

[11] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/der-einfluss-von-magnesium-auf-ihren-vitamin-d-spiegel/

Körper gelangen, viel mehr Möglichkeiten hat, sie zu bekämpfen, während Antikörper im Darm hauptsächlich nur diejenigen schädlichen Bakterien binden, denen sie jeweils begegnen“, erläutert Ganal-Vonarburg.
Im weiteren Verlauf der Studie untersuchte das Team, wie das Immunsystem von keimfreien Mäusen innerhalb und außerhalb des Darm auf bestimmte Erreger reagiert. In zwei Wellen wurden die Mäuse mit zwei unterschiedlichen Erregern in Kontakt gebracht. Beim ersten Erreger bildeten sich im Darm und im restlichen Körper die gleichen Antikörper, um den Erreger zu bekämpfen. Beim zweiten Erreger zeigte sich jedoch ein erstaunliches Ereignis.
Darmbakterien regen die Erinnerung der Immunabwehr an Im Darm wechselten die Antikörper, um auf den zweiten Erreger zu reagieren. Anschließend wurde dort nur noch der Antikörper für den zweiten Erreger produziert – „ähnlich wie wenn in einer Tür das Schloss ausgewechselt wird“, beschreibt das Team den Vorgang. Gelangten diese Darmbakterien jedoch ins Blut, wurden die Antikörper des ersten Erregers gleich mitproduziert, was eher dem Einbau eines zusätzlichen Schlosses gleicht. „Dies zeigt, dass das Immunsystem sich an verschiedene schädliche Bakterienarten erinnert und die Gefahr einer Blutvergiftung vermeiden kann“, unterstreicht Macpherson.
„Wir konnten erstmals belegen, dass nicht nur die Zusammensetzung unserer Darmflora, sondern auch die Art und Weise, wie sie im Körper auf B-Zellen treffen, einen unterschiedlichen Einfluss auf deren Antikörperrepertoire und die nachfolgende Immunität gegen Krankheitserreger haben“, resümiert Hai Li, einer der Studienautoren.[12]

Öl isoliert aus Lorbeer bringt Viren um[13]

Warnung: Intensivpatienten – Corona – Granulozyten:
Das Fachmagazin „EBioMedicine by The Lancet" veröffentlichte eine Studie zum Krankheitsverlauf bei Intensivpatienten und präsentiert womöglich richtungsweisende Ergebnisse.Bestimmte ***weiße Blutkörperchen würden von Covid-19 besonders stark aktiviert, ballen sich zusammen und bilden Netze in den Blutgefäßen*** der Lunge (Neutrophil Extracellular Traps, kurz: NET), fasst die an der Forschung beteiligte Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) zusammen. Sie hatten Autopsiematerial und Blutproben von Covid-19-Patienten mit Proben von Gesunden sowie weniger schwer Erkrankten verglichen.
Coronavirus/***Immunthrombose***: ***Ist das die Ursache für Tod an Covid-19? Blutgefäße in der Lunge werden verstopft***
Dadurch verstopfen die Gefäße. Dabei handelt es sich nicht nur um klassische Gerinnung des Bluts (Thrombose), sondern um eine ***Reaktion der Immunzellen. Deshalb sprechen die Forscher auch von einer Immunthrombose***. In der Lunge führt sie dazu, dass die Sauerstoffversorgung des Körpers nicht mehr funktioniert.
Die angesprochenen Netze, die von den Granulozyten - einer Unterform der weißen Blutkörperchen - ins Blutplasma ausgestoßen werden, führen wohl zur Verstopfung der kleinen Blutgefäße und damit zu kaum therapierbaren Komplikationen.
Coronavirus: Neuer Behandlungs-Ansatz?
Diese Medikamente könnten bei Covid-19-Therapie helfen
Das größte Problem: Diese Netz-Bildung ist bei Entzündungen zwar bis zu einem gewissen Grad ein bekannter und normaler Vorgang im menschlichen Körper, doch bei einer Erkrankung an Covid-19* ***beschränkt er sich nicht auf einzelnen Bereich eines Organs, schildern die Forscher der FAU. Die Netze befallen viele Blutgefäße und sogar verschiedene Organe.*** In der Lunge geht der Verschluss der Mikro-Gefäße besonders schnell vonstatten.
Bislang, das bestätigt das Deutsche Ärzteblatt, wurde die Immunthrombose bei der Behandlung nicht bedacht. Die Erkenntnisse könnten demnach einen neuen Therapie-Ansatz möglich machen. Die Ballung der weißen Blutkörperchen müsse gehemmt und die überbordende Netz-Bildung verhindert werden, beschreibt die FAU. ***Das Medikament Dexamethason könne dabei helfen, es greift die wirkenden Enzyme an.*** Auch die Einnahme des bekannten ***Gerinnungshemmers Heparin*** erscheint erfolgsversprechend. Er wurde Covid-

[12] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/immunsystem-wie-darmbakterien-unsere-antikoerper-beeinflussen-20200807520956/
[13] https://www.tagblatt.ch/leben/riechen-weckt-emotionen-vor-allem-in-den-ferien-die-wundersame-wirkung-von-geruechen-ld.1240998

19-Patienten bereits zur Thrombose-Prävention verabreicht, eine Erhöhung der Dosis wird nun ins Gespräch gebracht. Im besten Fall kann die Netz-Bildung schon damit verhindert werden.[14]

Immunthrombose bei Intensivpatienten Covid 19:

Die Forscher um Moritz Leppkes vom Universitätsklinikum Erlangen untersuchten Covid-19-Patienten, die auf der Intensivstation behandelt werden mussten und fanden heraus, dass diese eine höhere Zahl bestimmter Immunzellen, sogenannter neutrophiler Granulozyten aufwiesen. Eine Infektion mit dem Coronavirus scheint also bei manchen Menschen dazu zu führen, dass die Bildung dieser Art von weißen Blutkörperchen stark aktiviert wird.

Diese Granylozyten sollen sich den Forschern zufolge zusammenballen und netzähnliche Strukturen in den Blutgefäßen bilden. Eigentlich sollen diese Netze, die medizinisch mit NET (Neutrophil Extracellular Traps) bezeichnet werden, Eindringlinge wie Bakterien und Viren einfangen und gezielt bekämpfen. Diese Art der speziellen Immunantwort wurde erst 2004 entdeckt. Im Falle von Covid-19 könne es aber häufiger dazu kommen, dass die Netze die feinen Blutgefäße in der Lunge und an anderen Stellen im Körper rasch verstopfen.

Diese verstopften Blutgefäße führen dazu, dass der Gasaustausch in der Lunge oder in anderem Gewebe zum Erliegen kommt und der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Es kommt zu einem lebensgefährlichen Zustand. Da der Vorgang viele Ähnlichkeiten mit anderen Thrombosen hat, sprechen die Forscher in der im Fachmagazin "The Lancet" veröffentlichten Studie von einer Immunthrombose.[15]

Neutrophile Granulozyten sind ein wichtiger Teil des angeborenen Immunsystems. Sie ruhen größtenteils in der Blutbahn. ***Wenn Fremdkörper oder Erreger*** in den Körper eindringen, werden Stoffe ausgeschüttet, welche die Neutrophilen anlocken. Diese verlassen dann die Blutbahn und treten ins Gewebe über. Dort übernehmen sie ihre Aufgabe als Fresszellen, sogenannte Phagozyten: Sie nehmen Erreger in sich auf und zerstören sie.

Außerdem räumen Neutrophile Granulozyten zerstörte Gewebezellen auf. Dabei entsteht aus ihnen und den zerstörten Gewebezellen Eiter. Je nach der Form ihrer Kerne unterscheidet man stabkernige und segmentkernige Neutrophile: Reife Granulozyten haben einen aus drei bis vier Teilen bestehenden Kern und werden deshalb als segmentkernig bezeichnet. Stabkernige Granulozyten haben hingegen einen länglichen Zellkern. Es handelt sich dabei um die unreife Form der neutrophilen Granulozyten. Sie machen in der Regel nur bis zu fünf Prozent aller Zellen im Differentialblutbild aus.

Wann sind neutrophile Granulozyten erhöht?

Kommen mehr stabkernige Granuloyzten als normal vor, nennen Mediziner das „Linksverschiebung“. Eine regelmäßige Linksverschiebung tritt zum Beispiel bei bakteriellen Infekten, aber auch bei abakteriellen Entzündungen wie einer Venen- oder Dickdarmentzündung (Kolitis) auf. Auch bei Zellzerfall, zum Beispiel bei Verbrennungen, sind stabkernige Neutrophile erhöht. Weitere Gründe für einen Anstieg der stabkernigen Granuloyzten sind:

Virusinfektion, Pilz- oder Parasitenbefall
Herz- oder Lungeninfarkt
Schwangerschaft
Übersäuerung des Körpers (Azidose)
Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)
bösartige hämatologische Erkrankungen („Blutkrebs“) wie die akute myeloische Leukämie
körperliche Erholungsphase nach Knochenmarksschädigung (zum Beispiel nach einer Strahlen- oder Chemotherapie)

Sind hingegen segmentkernige Neutrophile zu hoch, bezeichnet man das als „Rechtsverschiebung“. Sie tritt vor allem bei einer gestörten Zellproduktion im Knochenmark auf: Das Knochenmark ist nicht in der Lage, neue Granulozyten zu produzieren, sodass der Anteil der älteren, segmentkernigen Granulozyten steigt. Ursache kann eine laufende Chemo- oder Strahlentherapie oder eine bestimmte Form von Blutarmut sein – die megaloblastäre Anämie (verursacht zum Beispiel durch Folsäuremangel). Auch ein verminderter Abbau der segmentkernigen Granulozyten, zum Beispiel nach einer Milzentfernung, erhöht ihren Anteil im Blut.

---

[14] https://www.da-imnetz.de/welt/coronavirus-studie-behandlung-therapie-verlauf-medikament-immunthrombose-heparin-zr-90022130.html

[15] https://www.n-tv.de/wissen/Immunthrombose-loest-schweren-Verlauf-aus-article21965078.html

Neutrophile Granulozyten bilden die „Polizei" der Blutzellen und sind für die Erstabwehr von Infektionserregern zuständig.
Sie können Bakterien einschließen (Phagozytose) oder mit Freisetzung von Zellstoffen abtöten (bakterizid). Eine Erhöhung der neutrophilen Granulozyten kann auf akute oder chronische Entzündungen hinweisen. Eine sogenannte Neutrophilie findet sich aber auch bei Verbrennungen, Vergiftungen, bestimmten Autoimmunerkrankungen und Tumorerkrankungen. Ein niedriger Anteil neutrophiler Granulozyten findet sich dagegen bei Virusinfekten, Tumoren oder einem Folsäureoder Vitamin-B12-Mangel.[17]

Antivirale Phytotherapie
Grippewellen führen alljährlich zu Millionen zusätzlicher Arztbesuche. Wer seinen Patienten eine antivirale Therapie anbieten will, kann zumindest bei Verdacht auf Infuenza Neuraminidasehemmer verordnen. Als Alternative bieten sich Phytotherapeutika mit hoher antiviraler Aktivität an. Als Beispiel nannte Prof. Peter Gündling, Bad Camberg, einen Extrakt aus Cistus incanus L (Cystus Pandalis Lutschtablette), der reich an komplexen hochpolymeren Polyphenolen ist. Diese vermögen die Bindung der Viren an die Zielzellen zu verhindern [Ludwig S. Zschr Phytother. 2012;33:14–8], „was den besonderen Charme des Extrakts ausmacht, denn so wird der Infektion entgegengewirkt und gleichzeitig sind Nebenwirkungen und Resistenzen ausgeschlossen“, so Gründling.[18]

Gegen Corona in Wuhan eingesetzt (bei atienten mit Vorerkrankung):
TCM CC08 - Shufeng Jiedu 18.15 g
Artikelnummer: 08119581
Grundpreis: 544,35 € / 100 g
Hersteller: Bahnhof-Apotheke
TCM CC08: Compasan Compaktat-Rezeptur: bei Corona oder viraler Infektion der oberen Atemwegen
Rezepturarzneimittel. Dieses Produkt ist apothekenpflichtig und wird in der Apotheke für Sie hergestellt.
CC08 - Shufeng Jiedu 18,15 g für 3 Tage, mit Messbecher
18,15g Kompaktat entspricht 187g Rohdroge.
Polygonum cuspidatum radix et rhizoma
Forsythia suspensa fructus
Isatis indigotica radix
Bupleurum chinense radix
Patrinia scabiosifolia herba
Verbena officinalis herba
Phragmites communis rhizome
Glycyrrhiza uralensis radix
Tagesdosis: 6,05 g = ca. 9 ml
Tagesdosis Compaktat mit mind. 300 ml abgekochtem Wasser heiß übergießen und auflösen.
Über den Tag verteilt trinken.
Kontaktadresse:
Bahnhof-Apotheke
Bahnhofstrasse 12
87435 Kempten im Allgäu
https://www.bahnhof-apotheke.de/
Tel: +49 (0)831 / 5 22 66 11
Fax: +49(0)831 / 5 22 66 26
info@bahnhof-apotheke.de
Zubereitete Lösung bei Raumtemperatur 1 Tag haltbar.[19]

---

[16] https://www.netdoktor.de/laborwerte/neutrophile-granulozyten/
[17] https://www.uniklinikum-leipzig.de/Seiten/blutwerte-wei%C3%9Fe-blutkoerperchen.aspx
[18] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf
[19] https://shop.bahnhof-apotheke.de/product/tcm-cc08-shufeng-jiedu.1044365.htmlzur

Gegen Corona in Wuhan eingesetzt (bei Patienten ohne Vorerkrankung):
TCM TCM CCP01 (Diferenzierung: Bei Patienten ohne Vorerkrankungen zu verwenden) bei Corona oder einer viralen Infektion der oberen Atemwegen:
TCM CCP01 - ohne Vorerkrankung 49.64 g
Artikelnummer: 08119572
Grundpreis: 103,77 € / 100 g
Hersteller: Bahnhof-Apotheke
TCM Compasan Compaktat-Rezeptur
Rezepturarzneimittel. Dieses Produkt ist apothekenpflichtig und wird in der Apotheke für Sie hergestellt.
CCP01 - ohne Vorerkrankung 49,64 g für 7 Tage, mit Messbecher
49,64g Kompaktat entspricht 240g Rohdroge.
Astragali radix huang qi
Atractylodis macro. rhizoma bai zhu
Saposhnikoviae radix fang feng
Ophiopogonis radix mai dong
Lonicerae Japonicae flos jin yin hua
Glycyrrhizae radix et rhizoma gan cao
Tagesdosis: 7,09 g = ca. 10 ml
Tagesdosis Compaktat mit mind. 350 ml abgekochtem Wasser heiß übergießen und auflösen.
Über den Tag verteilt trinken.
Zubereitete Lösung bei Raumtemperatur 1 Tag haltbar.
Zu Gast: Herr Visiting-Prof.* (TCM Uni Nanchang) Hans Rausch, #Biologe und #Chemiker
Moderation: Herr Alexander Glogg

Kontaktadresse:
Bahnhof-Apotheke
Bahnhofstrasse 12
87435 Kempten im Allgäu
https://www.bahnhof-apotheke.de/
Tel: +49 (0)831 / 5 22 66 11
Fax: +49(0)831 / 5 22 66 26
info@bahnhof-apotheke.de
telefon. Beratung möglich! – es gibt auch ein Präparat zur Nachsorge[20]

Tipps gegen Angst - für ein gutes Immunsystenm gegen Viren:
Angst bewirkt, dass im Körper Adrenalin, Cortisol, Histaminen und Entzündungszytokinen ausgeschüttet werden. Ein wahrlich krankmachender Cocktail. Alle Maßnahmen, die den Vagusnerv aktivieren, also ein Gefühl von Entspannung und Sicherheit vermitteln, können Ihren Körper buchstäblich umpolen und heilen. Denn jetzt werden Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA produziert. So verändert sich die Chemie Ihres Körpers ins Positive und die Entzündungszytokine können gesenkt werden – auch in Verbindung mit COVID-19.
Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung, die Ihren Zytokinspiegel als Ausdruck einer Entzündung erhöht. Ist Ihr Körper entzündet, so werden Sie Angst verspüren.
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Sie spielen eine bestimmte Rolle bei COVID-19, da sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
Wenn Sie Stress und Angst abbauen oder reduzieren, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann.
Verarbeitete Lebensmittel rufen Entzündungen hervor, zum einen, indem sie eine zunehmende Insulinresistenz verursachen, durch die sich die Produktion von Entzündungszytokinen erhöht, und zum anderen, weil sie mit entzündungsfördernden, industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzensamenölen beladen sind.

[20] https://www.youtube.com/watch?v=pQUCxZU3kKE

Zu den Strategien, die den Vagusnerv aktivieren, der für Entspannung sorgt und die Entzündungsmarker senkt, gehören expressives Schreiben, guter Schlaf, Übungen zur Vergebung sowie Intervallfasten und exogene Ketone.
Dr. David Hanscom, ein Orthopäde, den ich schon einmal zu Strategien bei chronischen Rückenschmerzen interviewt habe, hat inzwischen seine Praxis aufgegeben, um sich nur noch auf der Aufklärung zu widmen, wie man ohne Operation schmerzfrei werden kann. Nachdem er dieses Jahr COVID-19 überstanden hatte, wandte er sich der Prävention und der erfolgreichen Therapie von COVID-19 zu – einem wichtigen Teil dieses Gesprächs ist.
Unter Stress und Angst steht praktisch der gesamte Körper in Flammen
Wir wissen schon seit geraumer Zeit, dass man mit Diät, Bewegung und anderen Maßnahmen das Risiko an COVID-19 zu erkranken, radikal senken kann. Hanscoms Schwerpunkt im Hinblick auf die COVID-19-Prävention liegt auf der Stärkung der Immunfunktion durch die Reduktion von Stress und Angst. Er gibt sehr konkrete und genaue Empfehlungen, wie sich dies erreichen lässt.
Wie Hanscom erklärt, sind Schmerzen generell im weitesten Sinne ein Symptom von Stress und Angst. Und diese sind wiederum eher auf Entzündungen als auf psychologische Faktoren zurückzuführen.
»Man sollte sich sicher fühlen. Denn wenn Sie sich sicher fühlen, kommt es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Chemie Ihres Körpers. Anstelle von Adrenalin, Cortisol, Histaminen und entzündungsfördernden Zytokinen produzieren Sie dann nämlich Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA – also all diese tollen Hormone und entzündungshemmenden [Verbindungen]. Dadurch verschwinden die Schmerzen. Aber Sie schaffen es nicht nur den Schmerz zu bewältigen, sondern der Schmerz verschwindet tatsächlich.«
Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Bei COVID-19 spielen sie insofern eine gewisse Rolle, als sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
»Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst abbauen, die Zytokine verringern, sprich, diese Stressreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Indem Sie Stress und Angst abbauen oder beseitigen, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann. Hanscom hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich einmal wöchentlich trifft, um miteinander zu diskutieren und Informationen auszutauschen.
Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm
Zu den weiteren Mitgliedern der Gruppe gehören Dr. Stephen Porges, ein Verhaltens- und Neurowissenschaftler, der die Polyvagal-Theorie entwickelt hat, und Dr. David Clawson, ein Podologe, der sich sehr gut mit Zytokinen auskennt.
»Zytokine sind überall. Sie befinden sich in jeder Zelle des Körpers. Und sie kommunizieren miteinander. Es stellt sich heraus, dass die Gliazellen in Ihrem Gehirn, die das Hirngewebe zusammenhalten, Zytokine ausscheiden. Das tun auch die Endothelzellen, die Auskleidungen der Blutgefäße.«
»Wenn es eine Bedrohung gibt – Chirurgen denken dabei an Muskelverspannungen, Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz –, so reagieren Sie in dieser Form körperlich darauf. Im Gegensatz zu einer sicheren Situation, in der Sie sich entspannen und regenerieren. Mir war früher nicht klar, dass eine Bedrohung das Immunsystem anheizt, und eine ›Bedrohung‹ kann alles Mögliche sein: Viren, Bakterien, Krebszellen, ein Tyrann, ein schwieriger Chef, aber auch Ihre Gedanken, Gefühle und unterdrückten Emotionen.«
»Die Neurowissenschaften haben uns gezeigt, dass solche Gedanken und Emotionen im Gehirn auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie eine physische Bedrohung. Wie sich herausstellt, ist jede degenerative Krankheit, wie Clawson sagt, unterm Strich dasselbe, das heißt: Herzkrankheiten, kritische Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Parkinson und Alzheimer sind letztlich alle nur Beispiele für Entzündungskrankheiten.«
Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung:
Wenn es zu einer Regulationsstörung Ihres autonomen Nervensystems kommt, können Sie – wie Hanscom – aus heiterem Himmel von einer Panikattacke überwältigt werden:

»Wie sich herausstellt, sind Angstzustände, bipolare Störungen, Depressionen und Schizophrenie allesamt entzündliche Prozesse. Es ist nichts Psychologisches, sondern eine Entzündung. Bedenken Sie, dass Angst die Folge einer Bedrohung ist. [Bedrohung] ist also die Ursache.«
»Die Bedrohung ruft eine körperliche Reaktion hervor, die Ihr Immunsystem mit einbezieht, und dieses Gefühl, das durch Adrenalin und Cortisol und diese entzündungsfördernden Zytokine erzeugt wird, führt dazu, dass Sie Angst verspüren. Da das unbewusste Gehirn etwa 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde verarbeitet, das bewusste Gehirn aber nur 40, kann der Geist nicht über die Materie triumphieren.«
»Ich bin 13 Jahre lang zu einem Psychiater gegangen und habe geredet und geredet und geredet … aber es ging mir immer schlechter. Und, sehen Sie, die Lösung für chronische Schmerzen besteht in Wirklichkeit darin, Ihrem Gehirn eine andere Ausrichtung zu geben. Wenn Sie über das Problem sprechen, verstärken Sie es sogar noch.«
»Sie bauen Ängste einfach dadurch ab, dass Sie diese Stressreaktion reduzieren, und zwar durch Maßnahmen wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und entzündungshemmende Ernährung. Die entzündungshemmende Diät erweist sich als eine tolle Sache … denn wenn man in ständiger Gefahr, das heißt entzündet, ist – unter anderem durch verarbeitete Lebensmittel –, dann beginnen diese Entzündungszellen allmählich, Ihren Körper zu zerstören …«
»Die Botschaft, die ich vermitteln möchte, lautet, dass Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst verringern, die Zytokine verringern, diese Stressreaktion reduzieren. Noch einmal: Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Bezüglich der Ernährung gibt es mehrere Gründe, warum verarbeitete Lebensmittel Entzündungen verursachen. Zunächst einmal sind sie in der Regel sehr reich an raffinierten Kohlenhydraten, die bei übermäßigem Verzehr eine Insulinresistenz verursachen, wodurch die Produktion von Entzündungszytokinen gesteigert und Ihr Risiko, beispielsweise an COVID-19 zu erkranken, massiv erhöht wird. Solche Lebensmittel sind auch reich an industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzenölen, die bekanntermaßen entzündungsfördernd wirken.
Das Reduzieren von Entzündungen verbessert die Überlebenschancen von COVID-19
Laut Hanscom senkt die Tatsache, dass eine Bedrohung beseitigt ist und wieder ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, nicht nur die Entzündungsmarker und beseitigt Schmerzen, sondern es verbessert auch die Fähigkeit Ihres Immunsystems, angemessen zu reagieren, um fremde Eindringlinge, sei es SARS-CoV-2 oder andere Erreger, abzuwehren.

Coronavirus: Nicht impfen – einfach mit Vitamin C heilen:

» Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat … [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«
»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das [Virus], solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«
»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.«

Der Vagusnerv:

Wie Hanscom erläutert, wirkt der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der den Hauptteil des parasympathischen Nervensystems ausmacht, wie eine Bremse auf das sympathische Nervensystem. Das sympathische Nervensystem wird als Reaktion auf Bedrohungen aktiviert, während das parasympathische Nervensystem als Reaktion auf Entspannung ausgelöst wird.
»Der Vagusnerv registriert all den Input und entscheidet, was in Ihrem Körper passiert. Er hat einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel, das endokrine System, den Blutzucker und die Zytokine. Bei Bedrohung jedoch löst sich die parasympathische Bremse … Der Vagusnerv besteht aus zwei Teilen. Der vordere (ventrale) Teil ist mit der Gesichts- und Halsmuskulatur verbunden. Er ermöglicht die Sozialisierung des Menschen. Man bezeichnet dies als Koregulation.«
»Von unseren Instinkten her sind wir eine konkurrierende Spezies; wir wollen am Leben bleiben. Wenn ich auf Sie zugehe, schaue ich auf Ihren Gesichtsausdruck, Sie schauen auf meinen, und wir machen das, was

man Koregulation nennt, was das autonome Nervensystem beruhigt. Das Problem mit COVID-19 ist, dass wir Masken aufhaben. Wir können die Gesichter der anderen nicht sehen und sind sozial isoliert. Porges weist darauf hin, dass dies die Funktion des autonomen Nervensystems stört.«

Der Vagusnerv und sein Einfluss auf unser Wohlbefinden:

»Als ich meine Panikattacke hatte, war mein autonomes Nervensystem gestört, und der Sympathikus löste eine riesige Ladung entzündlicher Zytokine aus. Es ist fraglich, ob es sich bei meiner Panikattacke um einen Zytokinsturm handelte, jedenfalls konnte ich sie nicht mehr kontrollieren.«

»Noch einmal: Es handelt sich um 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde im Vergleich zu 40. Der Vagusnerv steht im Mittelpunkt des Ganzen. Wir betrachten Stress als ein psychologisches Konstrukt, aber das ist er nicht. Stressbewältigung ist eine Fehlbezeichnung, denn der Stress, der am meisten belastet, ist derjenige, den Sie nicht bewältigen können. Es ist der chronische Stress.«

»Wenn Sie unter chronischer Bedrohung stehen, wird Ihr Immunsystem angefeuert. Dann werden die Menschen sozial isoliert, was das Immunsystem noch weiter anheizt. Man kann nicht mehr koregulieren, man ist sozial isoliert, die nervliche Übertragung verdoppelt sich, man spürt den Schmerz stärker, und wenn diese autonome Reaktion anhält, treten über dreißig körperliche Symptome auf.«

»Bei mir traten siebzehn davon zur gleichen Zeit auf. Ich hatte Migränekopfschmerzen, Ohrensausen, Hautausschläge, Magenprobleme, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brennen in den Füßen und es wurden einfach immer mehr und mehr und mehr. Ich hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Auch hier ist die Empfindung Angst, die nicht psychologisch, sondern physiologisch ist.«

»Stress ist nicht das Problem. Es ist diese physiologische Reaktion auf die Bedrohung. Und man beruhigt die Angst, indem man einfach die Chemie des Körpers runterfährt. Das habe ich sozusagen zufällig gelernt, und Porges füllte dann die Lücken …«

»Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, senke ich tatsächlich unmittelbar die Zytokine. Das ist nichts Psychologisches, sondern ein echter körperlicher Effekt. Dasselbe gilt für die Ernährung. Wenn Sie Dinge wie eine Diät, Entspannung und das Beruhigen des Nervensystems mit Ihren entzündlichen Zytokinen in Verbindung bringen können, macht das einen großen Unterschied. Das ist eine lange Antwort auf eine einfache Frage, wie diese Rückmeldungen mit Ihrer Körperchemie in Verbindung stehen.«

Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert:

Wie aber können Sie diese Vagusreaktion aktivieren, um Entspannung herbeizuführen und Ihre Entzündungsmarker zu senken? In dem Interview geht Hanscom auf mehrere Methoden ein, von denen bekannt ist, dass sie dies tun. Hierzu zählen die folgenden:

Expressives Schreiben:

Hanscom zufolge gibt es mehr als 1.000 Forschungsarbeiten, die zeigen, dass expressives Schreiben die Viruslast und die Entzündungsmarker senkt. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach Ihre Gedanken auf und zerreißen anschließend die Seiten. Hanscom erläutert:

»Man kann seinen Gedanken nicht entkommen, aber man kann sich von ihnen distanzieren. Man zerreißt die Blätter aus zwei Gründen. Einer davon ist der, auf diese Weise ganz frei schreiben zu können, egal ob positiv oder negativ.« »Der zweite, wichtigere Grund ist, dass man diese Dinge nicht analysieren sollte, denn es sind nur Gedanken. Wenn man sie analysiert und versucht, sie zu verbessern, verstärkt man sie in Wirklichkeit nur. Eher sollten Sie versuchen, [durch] Bewusstsein, Distanzierung und anschließende Neuausrichtung die Neuroplastizität zu stimulieren.«

Optimaler Schlaf:

Viele Tipps zur Schlafhygiene finden Sie unter »Schlaf – Warum Sie ihn brauchen und 50 Möglichkeiten, ihn zu verbessern«.

Vergebungspraxis

Das Gegenmittel gegen Angst ist Kontrolle. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, schüttet Ihr Körper mehr Stresshormone und mehr Zytokine aus, die Wut und Angst auslösen.

»Man stellte fest, dass 90 Prozent der Menschen mit chronischen Schmerzen die Situation, die das Problem überhaupt erst verursacht hat, nicht losgelassen hatten, aber interessanterweise sind sie selbst die Person, der sie nicht verziehen haben«, sagt Hanscom.

»Wir stellen fest, dass Wut und Vergebung immer einen Wendepunkt in diesem Heilungsprozess markieren. Wenn man wütend ist oder sich aufregt, befindet man sich unter ständiger Bedrohung. Wenn Sie durch irgendetwas gefangen sind, vor allem durch chronische Schmerzen, oder wenn Sie durch COVID in Ihrem Haus festsitzen, sind Sie frustriert. Und all das kurbelt Ihre entzündlichen Zytokine an.«

Intervallfasten oder zeitlich begrenztes Essen
Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die in dem Artikel »Intervallfasten: Kurzlebiger Trend oder gesunder Lebensstil?« zusammengefasst sind.
Eine der einfachsten besteht darin, Ihre Ernährung auf ein 6–8-Stundenfenster pro Tag zu beschränken und sicherzustellen, dass Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine zeitliche Beschränkung des Essens Ihre Entzündungsmarker signifikant senkt.

Exogene Ketone:

Während eine zeitbegrenzte Ernährung und zeitweiliges Fasten Ihre Ketonproduktion ankurbeln, können Sie auch ein Ketonpräparat verwenden. Ketone katalysieren die Stoffwechselwege, die Entzündungen reduzieren. Beispielsweise hemmen sie das NRLP3-Inflammasom und aktivieren NRF2.
Wie von Hanscom erläutert, mögen auch Viren keine Ketone – vielmehr lieben sie Zucker –, sodass sie dazu beitragen können, die virale Replikation zu senken. Seine Arbeitsgruppe hat einen Ernährungsplan entwickelt, von dem sie glauben, dass er zur Lösung der Pandemie beitragen könnte, da er jeden Schritt des viralen Stadiums betrifft.
»Was COVID-19 angeht, müssen Sie ***Vitamin B und C nehmen. Ferner ist Vitamin D natürlich äußerst wichtig. Vor allem daran mangelt es den Menschen weltweit. Außerdem müssen Sie Zink und Magnesium*** zuführen, damit Ihre Enzyme richtig arbeiten«, sagt er.[21]

COVID-19: Diese Lebensmittel könnten SARS-CoV-2 hemmen:

Tasse mit grünem Tee:

Bestimmte Inhaltsstoffe in Grünem Tee und anderen Lebensmitteln könnten eine hemmende Wirkung auf das Coronavirus haben. (Bild: Nishihama/stock.adobe.com)
Wirken natürliche Inhaltsstoffe von Lebensmitteln gegen das Coronavirus?
Lebensmittel wie grüner Tee, Weintrauben (Muscadine-Traube) und dunkle Schokolade könnten dank ihrer besonderen Inhaltsstoffe möglicherweise gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 wirken. Chemische Verbindungen in diesen Lebensmittel können sich an ein bestimmtes Enzym oder die Protease des SARS-CoV-2-Virus binden und deren Funktion blockieren, so das Ergebnis einer aktuellen Studie.
Die Forschenden der North Carolina State University haben untersucht, wie das Coronavirus auf bestimmte pflanzenchemische Verbindungen reagiert, die für ihre starken entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt sind. Die Ergebnisse wurden im dem Fachmagazin „Frontiers in Plant Science“ veröffentlicht.

Wirkung gegen die Protease:

„Einer der Schwerpunkte unseres Labors ist es, Nutrazeutika in Nahrungsmitteln oder Heilpflanzen zu finden, die entweder die Anheftung eines Virus an menschliche Zellen oder die Vermehrung eines Virus in menschlichen Zellen hemmen“, so der Studienautor Professor De-Yu Xie von der North Carolina State University. Die Wirkung auf die Proteasen spielt dabei eine entscheidende Rolle und wenn es gelingt, die Proteasen zu hemmen, können die Zellen viele wichtige Funktionen wie zum Beispiel die Replikation nicht mehr ausführen, erläutert Professor Xie weiter.
In ihrer aktuellen Studie überprüften die Forschenden anhand von Computersimulationen und Laboruntersuchungen, wie die so genannte „Haupt-Protease“ (Mpro) in SARS-CoV-2 reagiert, wenn sie mit ***verschiedenen pflanzenchemischem Verbindungen konfrontiert wird***. „Mpro in SARS-CoV-2 wird benötigt, damit sich das Virus replizieren und assemblieren kann“ und „wenn wir diese Protease hemmen oder deaktivieren können, wird das Virus sterben“, so Professor Xie.
Die Computersimulationen zeigten, dass die untersuchten chemischen Verbindungen aus grünem Tee, der Muscadine-Traube, Kakaopulver und dunkler Schokolade in der Lage waren, sich an verschiedene Anteile von Mpro zu binden. Mpro habe eine Art „Tasche“, die durch die chemischen Verbindungen gefüllt wurde, so dass die Protease ihre wichtige Funktion verlor, erläutert Professor Xie.

Grüner Tee und dunkle Weintrauben besonders wirksam!

In den Laborversuche seien ähnliche Ergebnisse festzustellen gewesen***. Die chemischen Verbindungen in grünem Tee und in den dunklen Weintrauben waren sehr erfolgreich bei der Hemmung der Mpro-Funktion, während die chemischen Verbindungen in Kakaopulver und dunkler Schokolade die Mpro-Aktivität um etwa die Hälfte hemmten, berichtet das Forschungsteam.***

[21] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/

Grüner Tee enthält fünf getestete chemische Verbindungen, die sich an verschiedene Stellen in der Tasche an Mpro binden und deren Funktion hemmen, und Muscadine-Trauben enthalten diese hemmenden Chemikalien in ihren Schalen und Kernen, so Professor Xie. Inwiefern ein Verzehr der entsprechenden Lebensmittel tatsächlich zu einer Schutzwirkung gegen das SARS-CoV-2 beitragen kann, lässt sich aus der aktuellen Studie jedoch nicht ableiten und muss nun in weiteren Untersuchungen überprüft werden.[22]

Forscher: Grüner Tee und dunkle Schokolade könnten Corona-Ausbreitung hemmen:

Grüner Tee und dunkle Schokolade können möglicherweise die Ausbreitung des Corona-Virus im Körper hemmen. Das haben US-Forscher zumindest in Computermodellen und im Reagenzglas nachgewiesen, wie die "Frankfurter Rundschau" unter Berufung auf eine entsprechende Studie berichtet. Bestimmte Inhaltsstoffe würden das Virus deaktivieren oder zumindest stark beeinträchtigen. Zugleich wiesen die Forscher allerdings darauf hin, dass die Effizienz bei der Anwendung auf Menschen und Tieren nicht getestet worden sei. Gleichwohl gingen sie davon aus, "dass ein erhöhter Konsum dieser gewöhnlichen Produkte den Schutz vor Sars-CoV-2 verbessern" könne.[23]

Aronia:

Für die Studie untersuchte das Forscherteam die Wirkungen vom Schwarzen Apfelbeersaft, der auch als ***Aroniasaft*** bezeichnet wird, von ***Granatapfelsaft*** (Punica granatum) und ***Grünem Tee (C***amellia sinensis) sowohl auf Sars-CoV-2 als auch auf Influenza A und Adenoviren Typ 5. Alle Viren wurden im Reagenzglas mit den pflanzlichen Stoffen konfrontiert. Dabei sah das Forscherteam, dass alle drei Lebensmittel sowohl Sars-CoV-2 als auch die Influenzaviren angriffen. Am wirksamsten zeigte sich dabei der Aroniasaft.

Professor Dr. med. Bernhard Uehleke, der nicht an der Studie beteiligt war: "Durch das Gurgeln mit Aroniasaft ist möglicherweise eine wirksame Bekämpfung gegen Sars-CoV-2 möglich", erklärt der Wissenschaftler, der hauptsächlich in den Bereichen Naturheilkunde und Phytotherapie arbeitet, in einem Gespräch mit ntv.de. "Denkbar ist, dass die Gerbstoffe des Aroniasaftes die Kontaktstellen im Mund und Rachenraum, an denen die Viren andocken, inaktivieren, sodass die Viren dort nicht eindringen können." Diese lokale Wirkung könne auch mit den Gerbstoffen des Grünen Tees, der länger ziehen gelassen wird, erzeugt werden, ergänzt Uehleke. Allerdings habe sich der Aroniasaft in den Labortests am wirksamsten gegen das Covid-19 auslösende Virus gezeigt.[24]

Coronavirus: Nicht impfen – einfach mit Vitamin C heilen:

»Ein Virus stellt natürlich eine Bedrohung dar, [und] Sie wollen, dass Ihr Immunsystem darauf reagiert. Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, ***dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat … [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«***

»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das Virus, solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«

»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.« …[25]

Exogene Ketone:

Während eine zeitbegrenzte Ernährung und zeitweiliges Fasten Ihre Ketonproduktion ankurbeln, können Sie auch ein Ketonpräparat verwenden. Ketone katalysieren die Stoffwechselwege, die Entzündungen reduzieren. Beispielsweise hemmen sie das NRLP3-Inflammasom und aktivieren NRF2.

Wie von Hanscom erläutert, mögen auch Viren keine Ketone – vielmehr lieben sie Zucker –, sodass sie dazu beitragen können, die virale Replikation zu senken. Seine Arbeitsgruppe hat einen Ernährungsplan entwickelt, von dem sie glauben, dass er zur Lösung der Pandemie beitragen könnte, da er jeden Schritt des viralen Stadiums betrifft.

---

[22] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/covid-19-studie-diese-lebensmittel-koennten-sars-cov-2-hemmen-20201204528975/
[23] https://www.n-tv.de/panorama/14-51-Lauterbach-fordert-mehr-Personal-fuer-Robert-Koch-Institut--article21626512.html
[24] https://www.n-tv.de/wissen/Corona-Schutz-aus-der-Natur-article22226759.html
[25] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/

»Was COVID-19 angeht, müssen Sie Vitamin B und C nehmen. Ferner ist Vitamin D natürlich äußerst wichtig. Vor allem daran mangelt es den Menschen weltweit. Außerdem müssen Sie Zink und Magnesium zuführen, damit Ihre Enzyme richtig arbeiten«, sagt er.
Weitere einfache Möglichkeiten, Ihren Vagusnerv zu aktivieren und dadurch die Entspannungsreaktion auszulösen und Entzündungsmarker zu senken, sind die folgenden. Für weitere Einzelheiten darüber, wie diese funktionieren, hören Sie sich das Interview an oder lesen Sie sich das Transkript durch. Das Transkript des Interviews in englischer Sprache finden Sie hier …[26]

Folgen eines Vitamin-D-Mangels bei einer Infektion mit dem Coronavirus: Forscher der Northwestern University ermittelten in einer Studie einen erstaunlichen Zusammenhang:
Das Forschungsteam führte eine statistische Analyse von Daten aus Krankenhäusern und Kliniken in China, Frankreich, Deutschland, Italien, Iran, Südkorea, Spanien, der Schweiz, dem Vereinigten Königreich und den USA durch. ***Dabei stellten sie fest, dass Patienten aus Ländern mit hohen COVID-19-Sterblichkeitsraten wie Italien, Spanien und Großbritannien im Vergleich zu Patienten in Ländern, die nicht so stark betroffen waren, einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel aufwiesen***.
Außerdem stellten die Forscher eine Korrelation zwischen Vitamin D-Mangel und Mortalität fest.
Bei der Analyse öffentlich verfügbarer Patientendaten aus der ganzen Welt entdeckten Backman und sein Team einen starken Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegeln und Zytokinsturm - einem Entzündungszustand, der durch ein überaktives Immunsystem verursacht wird.
Der *Zytokinsturm* kann die Lunge schwer schädigen und bei Patienten zu akutem Atemnotsyndrom und zum Tod führen", so Backman. "Dies scheint die Mehrheit der COVID-19-Patienten zu töten, nicht die Zerstörung der Lunge durch das Virus selbst."
Genau bei diesem Punkt spielt Vitamin D eine wichtige Rolle. Es stärkt nicht nur unser angeborenes Immunsystem, sondern ***verhindert auch, dass dieses gefährlich überaktiv*** wird.[27]

Brennesselextrakt hemmt Zytokine:
Zytokinhemmende Substanzen wirken bei RA wie auch bei arthrotischen Reizentzündungen in degenerativ erkrankten Gelenken (Osteoarthritis). In beiden werden inflammationsfördernde Zytokine freigesetzt: bei RA im Rahmen der chronisch-destruktiven Synovitis, bei Osteoarthritis (OA) durch ins Gelenk eindringende Makrophagen***. Der Brennnesselextrakt*** IDS-23 (Rheuma-Hek) zeige ex vivo und in vitro dosisabhängige Hemmung der TNFalpha- und IL-1-Synthese, berichtete Dr. Friedrich Wolf (Strathmann AG, Hamburg). In einer Anwendungsbeobachtung an 8 955 Patienten mit RA und OA nahmen 3 250 Patienten den Extrakt zusätzlich zu NSAR, weitere 444 Patienten zusätzlich zu anderen Wirkstoffen. 4 742 Patienten bekamen IDS-23Monotherapie, jeweils über drei Wochen, zweimal zwei Kapseln täglich. Anhand eines Symptom-Score konnten die NSAR-Dosen reduziert und teils (bei 37,8 Prozent) ganz durch IDS-23 ersetzt werden. Die Responserate lag bei 82 Prozent, die "deutliche Response" bei 50 Prozent, und der Grad der Besserung durchschnittlich bei 45 Prozent, bei Wirkbeginn nach elf Tagen. Die Verträglichkeit wurde in 96 Prozent als "gut" und "sehr gut" angegeben. Hauptnebenwirkung war eine forcierte Diurese. In einer weiteren Studie anhand von 718 Patienten mit Gonarthrose über ein Jahr (zweimal zwei Kapseln täglich), bewertet nach dem WOMAC-Fragebogen ("Western Ontario and McMaster Universität Osteoarthritis Index"), zeigte sich eine deutliche Reduktion der Zahl schmerzhafter Gonarthrose-Schübe.[28]

Grüner Tee:
Die Catechine, besonders wirkungsvolle, radikalfangende Vertreter der Bioflavonoide, sind im grünen Tee fünffach mehr konzentriert als im schwarzen Tee. ***Achten Sie bei der Zubereitung von Grüntee darauf, dass das Wasser nicht zu heiß (nicht über 70 Grad ist, sonst werden die hitzeempfindlichen Schutzstoffe zerstört!*** Die Antioxidantien aus grünem Tee haben es in sich. ***Sie hemmen die Ausbreitung von Bakterien und Viren***. Zudem normalisieren sie erhöhte Blutfett- und Leberwerte. Allerdings sollten, um positive Wirkungen zu erzielen, täglich mindestens sechs bis acht Tassen Grüntee konsumiert werden. ***Die im Grüntee***

---

[26] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/
[27] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062
[28] https://www.google.com/search?q=gonarthrose&rlz=1C1SFXN_enDE499DE500&oq=gonarthrose&aqs=chrome..69i57j0l7.2532j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).[29]

Zink:
Öfter Halsschmerzen? Hier fehlt möglicherweise Zink, denn dieses Spurenelement beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt ***antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.***[30]

Knoblauch:
Es wurde 27 verschiedene infektiöse Stoffe aufgelistet, die Knoblauch unterdrückt. Mit den Worten eines Forschers: „Unter allen mikrobenbekämpfenden Substanzen, die wir kennen, hat Knoblauch das breiteste Spektrum. Es ist antibakteriell, bekämpft Pilze, Parasiten, Protozoen und ***Viren***". Allizin, der stark riechende, antibakterielle Stoff, wird gebildet, wenn Knoblauch geschnitten und zerdrückt wird. Wenn das Aroma – also das Allizin – zerstört wird, wie beim Kochen, ist Knoblauch kein Mikrobenkiller mehr, obwohl er andere therapeutische Kunststücke vollbringt.[31]

Knoblauch:
Die Biostoffe im Knoblauch können auch Viren besiegen. Daher ist es sinnvoll, bei Virus-Erkrankungen reichlich Knoblauch zu konsumieren oder hochdosierte Knoblauchpräparate zu nehmen. Die Schwefelstoffe im Knoblauch hemmen Viren daran, sich weiter zu entwickeln. [32]

Polyphenole:
Die mächtigen Polyphenole, zu denen adstringierende Stoffe wie die Tannine gehören, können Viren ausschalten. In den siebziger Jahren fiel zwei Virologen, die im Auftrag der kanadischen Regierung arbeiteten, auf, dass ein Virus, das mit Erdbeerextrakt in Berührung kam, gelähmt wurde und nicht mehr fähig war, sich wie üblich zu verhalten, d.h. es konnte eine gesunde Zellwand nicht mehr durchbrechen, seine DNS nicht in den Zellkern einführen und damit die lebenswichtige genetische Maschinerie darauf programmieren, eine große Anzahl neuer Viren zum Angriff auf den Organismus zu produzieren. mit dem Gedanken an die sich hier ergebende großartige Möglichkeit, Vireninfektionen mit bestimmten Nahrungsmitteln unter Kontrolle zu bekommen, machten sich Dr. Konowalchuck aus Speirs daran, verschiedene Obstextrakte gegen alltägliche infektionserregende Viren auszuprobieren. Sie züchteten eine Reihe von Viren in Kunststoffschüsseln und stellten dann eine Obstsalat-Einkaufsliste als Futter für die Viren zusammen: ein Pfund Heidelbeeren, 1,5 Pfund frische Erdbeeren, 2 große Packungen ungesüßter Tiefkühlbeeren von verschiedenen Herstellern und je ein halbes bis ein Pfund Pfirsiche, Pflaumen, Holzäpfel, Wildpreiselbeeren und Himbeeren. Nach etlichen chemischen Reinigungsprozessen hatten die kanadischen Wissenschaftler schließlich mehrere Behälter mit verschiedenfarbigen flüssigen Obstextrakten parat, die sie dann in unterschiedlichen Mengen in die Reagenzgläser gaben, wo die Viren in Zellgewebskulturen warteten. Nach 24 Stunden wurden die Obst-Viren-Mischungen inspiziert. Nur wenige Viren hatten überlebt. Dr. Konuwalchuk stellte die Theorie auf, dass die chemischen Stoffe im Obst eine Art biochemische Sperre um die Viren herum aufbauten, die es verhinderte, dass die Erreger die Zellmembranen in den Gewebskulturen durchbrachen. Weil sie nicht mehr die Macht hatten, in die Zellen vorzustoßen, gingen die Viren in großer Zahl zugrunde.
Erstaunlicherweise wirkte jeder Obstextrakt gegen die Viren. Obwohl höhere Konzentrationen von Obstextrakt am wirkungsvollsten waren, erwiesen sich sogar niedrigere Dosen als wirksam.
Buchstäblich keiner der Polioviren (weniger als 1 Prozent) überlebte, nachdem die Erreger 24 Stunden lang im Reagenzglas mit dem ***Extrakt von Heidelbeeren, Trauben, Pflaumen, Granatäpfeln, Himbeeren oder Erdbeeren konfrontiert worden waren.*** Selbst wenn der Extrakt im Verhältnis 10:1 verdünnt wurde, waren ***so gut wie alle Viren lahmgelegt***. Am wenigsten wirksam waren Pfirsiche, und doch neutralisierte selbst verdünntes Pfirsichextrakt noch etwa 80 Prozent der Polioviren. Die Forscher schlossen daraus, dass die

---

[29] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126
[30] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[31] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333f.
[32] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 338

virenbekämpfenden Komponenten in verschiedenen Früchten und Pflanzen möglicherweise sowohl die Viren als auch die Gastzellen beeinflussen und dadurch Infektionen verhüten. Ermutigt durch die Ergebnisse testeten die forscher daraufhin Äpfel, Trauben, Wein und neun handelsübliche Säfte und Getränke, direkt von den Regalen der Supermärkte bezogen. ***Frisch ausgepresster Apfelsaft, handelsüblicher Traubensaft und Wein und Tee erwiesen sich gleichermaßen als außerordentlich wirksam gegen Viren.*** Die Forscher bemühten sich, die aktiven, virenbekämpfenden Stoffe in den Obstsorten zu identifizieren. Bei Äpfeln und Trauben waren sie z.B. sicher, dass die Wirkstoffe in der Schale und im Fruchtfleisch saßen. sie testeten reine Auszüge von Ascorbinsäure, Chlorogensäure, Gallussäure, Vanillinsäure oder Tannin (der Gerbsäure, durch die Tee und Wein adstringierend wirken) – lauter Phenole. ***Die Tanninsäure war ein besonders rabiater Feind der Viren. Es gibt nach Dr. Konowalchuk keinen Zweifel daran, dass die Tannine Virenpartikel einhüllen und neutralisieren. Irgendwie dränge sich das Tannin zwischen das Virus und die Zelloberfläche, so dass das Virus nicht in die Zelle eindringen kann, weshalb die Viren absterben.***
Die kanadischen Forscher waren sich sicher, dass der ***wichtigste Wirkstoff gegen Viren in Traubensaft die Polyphenole waren, darunter das Tannin, und vermuteten,*** das gelte auch für Apfelsaft und Tee. Sie hatten reines Traubentannin aus Bordeaux getestet und festgestellt, ***dass es mehrere Virenarten bekämpfte. Rotweine sind reich an Tanninen.*** Obwohl auch Weißweine in einem gewissen Maß gegen Viren wirken, waren Rotweine viel wirksamer. Dr. Konowalchuk stellte fest***, dass italienische Rotweine*** *mehr Tannine enthielten* ***als französische oder kanadische Weine.*** Er analysierte Trauben, aus denen in Italien Wein hergestellt wird und entdeckte, dass Rotwein die Viren sogar noch wirkungsvoller bekämpfte als Traubensaft. Dr. Konuwalchuk war fasziniert von der Fähigkeit der Tannins, ***den Herpes- simplex- Virus abzuwehren.*** Als er eines Tages eines Bläschenausschlag hatte, trug er etwas gefriergetrocknetes Rotweinextrakt auf, wie er bei den Forschungsarbeiten verwendet wurde (nach seiner Auskunft enthält der klebrige Rückstand , der übrig bleibt, wenn etwas Wein verdunstet ist, ***ebenfalls konzentrierte Tannine***). Dr. Konowalchuk: „Der Schmerz war sofort verschwunden. Die Schwellung ging zurück; es bildete sich keine Kruste. Und damit war es ausgestanden.“ Dr. Konowalchuk glaubt, dem Weinextrakt sei außerdem gelungen, die aufgesprungene Haut der Bläschen zu durchdringen, das Virus zu erreichen und außer Gefecht zu setzen, genau wie er es in den Reagenzgläsern beobachtet hatte. Da laut Dr. Konowalchuk Viren derselben Familie häufig ähnlich reagieren, wollte er den Weinextrakt auch am Herpesvirus Typ 2 erproben, demjenigen, der mit Geschlechtskrankheiten in Verbindung steht. Er hatte sogar mit einem Gynäkologen vereinbart, an freiwillig kooperierenden Patienten mit Herpes einen Test durchzuführen, um herauszufinden, ob die konzentrierten Tannine zur Behandlung tauglich waren. Doch die Mittel wurden gestrichen.[33]

Selen:
Selen ist eine ***Waffe, die Viren vernichtet***. Vorkommen: Essen Sie häufig Naturreis, Vollkornprodukte, Fisch, Austern, Knoblauch und Paranüsse.[34]

Herpes: Selenmangel[35]

Herpes simplex: Zinkmangel:[36]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen bei Infektionen mit ***Viren*** und Bakterien (auch prophylaktisch), Pilzbefall und Schimmelbefall.[37]

Fettarten:
Unser Körper braucht mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren stärken das Immunsystem, indem sie den oxidativen Stress vermindern und als natürliche Antibiotika fungieren. Sie vernichten schädliche Bakterien, Viren.[38]

---

[33] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 154-159
[34] Strunz, forever young, 43
[35] http://praxisgarbers.de/ernahrung/erkrankungen-durch-vitaminmangel/
[36] http://praxisgarbers.de/ernahrung/erkrankungen-durch-vitaminmangel/
[37] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[38] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177

Schwarzkümmel:
Schwarzkümmel regt das Immunsystem zu verstärkter Aktivität an und ***hemmt Viren***.[39]

Lebensbaum (Thuja occidentalis)
Aus den Triebspitzen des Lebensbaumes werden Substanzen gewonnen, die v.a. eine virustatische, d.h. virenhemmende Wirkung haben und sich zur Behandlung von Warzen eignen. Experimentell ist auch eine immunmodulierende Wirkung nachgewiesen, weil die T-Helferzellen stimuliert werden. Thujasubstanzen sind in diversen Kombinationspräparaten enthalten.[40]

Lycopin:
Das Lycopin in der Tomate schützt die Außenwand unserer Körperzellen, aber auch wichtige Strukturen, die sich in der Zelle befinden, die sog. Organellen. Dadurch werden die Zellen stark gegenüber Bakterien, Pilzen, Viren, Umweltgiften und Krebs.[41]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Wirkung gegen Virusinfektionen wie Grippe, Schnupfen, Herpes zoster (Gürtelrose), Lippenherpes und andere Herpeskrankheiten.[42]
Pflanzenkraft:
Der deutsche Virusforscher Prof. Andreas Lembke aus München konnte nachweisen, dass verschiedene Heilpflanzen die Ausbreitung von Grippeviren verhindern und gleichzeitig die Abwehrkraft mobilisieren, z.B. ***Melisse, Thymian, Eukalyptus, Zimt, Nelken und Pfeffer***, die in ihrem ätherischen Ölanteil Terpene beinhalten. Insbesondere der Gebrauch von spezifischen Heilpflanzen mit hohem Terpengehalt bietet einen ausgezeichneten Schutz vor Virenerkrankungen.[43]

Holunder, schwarzer:
Der Blütentee hilft Kindern und Erwachsenen, die zu fieberhaften Temperaturerhöhungen und immer wiederkehrenden Katarrhen neigen. Die Heilpflanze wirkt immunstärkend, ***antiviral***, entzündungshemmend, fiebersenkend, schleimlösend und entgiftend.[44]

Holunderbeeren:
Auch Holunderbeeren zeigten antivirale Eigenschaften. So konnte man in klinischen Studien nachweisen, dass mit der Einnahme eines Holunderbeerenextraktes die Erkrankungsdauer halbiert und die Symptome deutlich gelindert wurden.[45]

Selen:
Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement und unverzichtbar für ein gut funktionierendes Abwehrsystem. Bei Selenmangel ist die Infektanfälligkeit höher, die Krankheitsverläufe sind schwerwiegender. Selen hilft wahrscheinlich zu verhindern, dass ein Influenza-Virus zu einem wirklich gefährlichen, hochaggressiven Stamm mutiert.[46]

Granatapfel:
Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Granatapfelwirkstoffe Grippeviren abtöten sowie die Vermehrung der Influenza- A-Viren, die auch für die Schweinegrippe verantwortlich sind, hemmen können.[47]

---

[39] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 51
[40] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 61
[41] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 340
[42] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[43] Bio, 5/2009, S. 14
[44] Bio 5/2009, S.17
[45] Bio, 6/2009, 58
[46] Bio, 6/2009, 58
[47] Bio 6/2009, 58

Granatapfel:
Die Granatapfelphenole, die Wirkstoffe des Granatapfels, sind vielversprechend. Die antientzündliche Wirkung von Granatapfelsaft und fermentierten Saftphenolen beruht auf einer Hemmung der Entzündungsregulatoren, -Enzymen und –Botenstoffen. Verschiedene Studien zeigen, ***dass sich die Viren deutlich langsamer vermehren, wenn man das Entzündungsgeschehen hemmt.***[48]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. Lavendelöl
   (wirkt beruhigend, schmerzstillend und krampflösend)
2. Zitronenmelisse
   (entspannt, erwärmt und besitzt zugleich eine ***antivirale Wirkung*)**
3. Orangenschalenöl
   (vermittelt Wärme, Heiterkeit, Unbeschwertheit und Vitalität)

4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[49]

Meisterwurz (Peucedanum ostruthium):
Die Wurzel beinhaltet ätherisches Öl mit Pinen, Phellandren und Limonen sowie Furanocumarine, die hohe immunstärkende Eigenschaften besitzen. Meisterwurz ist ein Grippeprophylaktikum für Menschen, die wenig körpereigene Abwehrkräfte gegen krankmachende Viren und Bakterien besitzen. Aus geringsten Kälteeinflüssen sind sie dauernd erkältet und oft grippekrank. Die Heilpflanze empfiehlt sich als erfolgreiches Mittel zur Stärkung der Immunkraft.[50]

schwarze Pappel:
Das Pappelknopenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit hoher immunstimulierender, bakterizider, ***virostatischer*** und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[51]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der glänzende Lackporling:
Hemmung von Hepatitis B-Viren und Schutz vor Leberschäden durch diese Viren.[52]

Cistus!
Pflanzliche Immunmodulatoren:
Ob Sonnenhut (Echinacea) oder Umckaloabo, ob Cranberry oder Rechtsregulat – alles, was das Immunsystem unterstützt ist auch hilfreich, um das Wiederaufkommen einer Herpes-Infektion oder Gürtelrose vorzubeugen.[53]

mit Kapuzinerkresse und Meerrettich gegen Viren:
Manche Atemwegs- und Harninfekte, erklärt der Experte Prof. Dr. Uwe Frank vom Uniklinikum Freiburg, könnten mit pflanzlichen Antibiotika wirksam behandelt werden, etwa mit Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die Senföle aus diesen Pflanzen sind in konzentrierter Form als Tabletten rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Zwei weitere Vorteile weisen die pflanzlichen Stoffe auf: Da Senföle bereits im oberen

---

[48] Bio, 6/2009, 58
[49] Bio, 6/2009, 16
[50] Bio, 5/2009, 18
[51] Bio, 5/2009, 18
[52] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 171
[53] Gerhard, Ingrid in: Bio 2/2010, S. 48

Darmabschnitt ins Blut gelangen, greifen sie die nützlichen Darmbakterien nicht an. Darüber hinaus ***verhindern die Pflanzenstoffe die Vermehrung von Viren, gegen die Antibiotika eh machtlos sind***.[54]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der Glänzende Lackporling:
Bei Reishi werden folgende Wirkungen beschrieben: hemmende Wirkung auch Epstein- Barr- Viren, den Erregern des „Pfeifferschen Drüsenfiebers"[55]

Stimulierbarkeit des Immunsystems:
Ein Ziel der Cellsymbiosistherapie stellt die Regeneration, Balancierung und Stabilisierung des eigenen zellulären und humoralen Immunsystems dar.
Die Aktivität oder Stimulierbarkeit von Abwehrzellen lässt sich im Laborversuch durch den sog. Lymphozytentransformationstest auf Immunmodulatoren mit Differenzierung von TH1-Zellen und TH2-Zellen an patienteneigenen Abwehrzellen messen.
In diesem Test werden die Lymphozyten (spezifische Abwehrzellen) aus Patientenblut herausgefiltert. Danach werden diese in eine Reagenzschale mit einer Nährlösung gegeben und dann mit zuvor festgelegten Präparaten, die zugesetzt werden, stimuliert, um zu sehen, ob sich die Abwehrzellen so stimulieren lassen – v.a. aber, welche der Abwehrzellen, die NO-Gas produzierenden oder die Antikörper produzierenden Zellen, aktivierbar sind.
TH1-Abwehrzellen aktivieren die NO-Gasbildung, TH2-Abwehrzellen aktivieren die Antikörperbildung.
Bei dieser Untersuchungsmethodik hat sich gezeigt, dass bestimmte Präparate die Aktivität der TH-1- und TH-2-Zellen in Gang setzen können. Der Universitätslaborarzt Dr. Kurt Kraus hat bestätigt, dass diese Untersuchung geeignet ist, eine Aussage über den zu erwartenden Erfolg einer immunmodulierenden Behandlung zu treffen und die Wirksamkeit von Immunmodulatoren zu testen.
In diesen Immunsystemuntersuchungen bzw. Stimulationstests stellten sich Präparate heraus, die sowohl die für die NO-Gasbildung als auch die für die Antikörperbildung notwendigen T-Helferzellen der Klasse 1 und 2 stimulieren.
Eines dieser Präparate stellt in ernährungsadjuvantes Mittel mit vitalen, vermehrungsfähigen Mikroorganismen dar. Es wird im Rahmen der Cellsymbiosistherapie in der Darmsymbioselenkung und des Aufbaus der Schleimhautbarriereschranke eingesetzt. In der Laboruntersuchung stieg die Lymphozytenaktivität um das im Mittelwert knapp 6-fache mit ausgeglichener Vermehrung im Verhältnis 1,75 von TH1-Zellen zu 1,45 zu TH2 Zellen.
Je nach Krankheitserregern, die sich entweder innerhalb (z.B. Viren, Pilze) oder außerhalb der Zelle vermehren (viele Bakterien und alle Parasiten), benötigen wir demnach beide der hier beschriebenen Anteile des Immunsystems.
Wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist, wird unter anderem daran ersichtlich, dass 50 Prozent der Tumorpatienten nicht an dem Tumorleiden, sondern an Systempilzerkrankungen sterben.
Nach dem Cellsymbiosiskonzept ist dabei entscheidend, dass die Effektivität und Stabilität des Immunsystems – wie die Effektivität und Stabilität aller anderen Zellen, Organe und Zellleistungen – von der Leistungsfähigkeit der Mitochondrien abhängt. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf das für die Cellsymbiosistherapie übergeordnete Mitochondriensystem gelegt.[56]

Curcumin:
Curcuminverbindungen zeigen auch gute antivirale Wirkungen.[57]

Kokosnussöl:
Kokosnussöl hilft auch bei der gefährlichen Leberentzündung Hepatitis C, eine Krankheit, die zur Zerstörung der Leber und zu Leberkrebs führen kann. Das Monolaurin in der Kokosnuss zerstört die Viren ohne Nebenwirkungen.[58]

---

[54] Cramer- Gesundheits- Consulting, in: Bio 2008/3
[55] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[56] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 67f.
[57] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135f.
[58] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 174

Kokosnussöl:
Auch beim Lippen- und Genitalherpes zerstören die MCFs den Mantel aus Lipiden, mit dem sich der Virus umgeben hat, und töten es auf diese Weise.[59]

Kokosnüsse / Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl bieten eine Extra-Stärkung für das Immunsystem, indem sie Viren, Bakterien und Pilze bekämpfen und freie Radikale neutralisieren.[60]

Leinöl:
Leinöl direkt auf die Bläschen oder die schmerzhafte Region der Gürtelrose soll ebenfalls das Abheilen erleichtern.[61]

Zink:
Ein anderes Hausrezept rät dazu, Zinksulfat in Wasser aufzulösen (4g auf 100 ml)und dieses Zinkwasser als Umschlag auf die Bläschen zu geben. Zink spielt bei Infektionen überhaupt eine große Rolle. Zur innerlichen Anwendung wird Zink immer dann empfohlen, wenn das Immunsystem gestärkt oder der Stoffwechsel über die Haut angeregt werden soll. In der Apotheke sind auch zinksulfathaltige Salben gegen Herpes erhältlich, die die Anwendung erleichtern.[62]

Johanniskrautöl:
Hilfreich bei Herpes kann auch ***Johanneskrautöl*** sein. Einmal ***zum Auftragen auf die Bläschen***, aber auch innerlich. In einer Studie an der Universität Sophia stellte man fest, dass Johanniskraut-Tabletten, über mehrere Wochen eingenommen, *die Zahl der Herpes-Schübe deutlich verringerte*. Bei einem akuten Schub wurde die Johanneskraut-Dosis verdoppelt. Dies führte zu einem deutlich milderen Verlauf. Getestet wurde diese Wirkung bei Lippenherpes und Genitalherpes.[63]
Aconit- Nervenöl durch Herpes:
Bei Nervenschmerzen rät man zu Aconit- Nervenöl. Es enthält u.a. Eisenhut.[64]

B-Vitamine gegen Nervenschmerzen durch Herpes:
Hochdosierte B-Vitamine, zunächst als Injektion, später auch in Tablettenform, können ebenfalls zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.[65]

Melissentee und ....:
Melissentee in äußerlicher Anwendung kann bei Herpesbläschen und Gürtelrose helfen. Aus frischen Melisseblättern oder den entsprechenden Teeblättern aus der Apotheke bereitet man sich einen Absud. Eine Art Tee, bei dem man Kräuter und Wasser zum Kochen bringt. Anschließend läßt man ihn noch eine Viertelstunde ziehen. Dann kann man die Flüssigkeit mit einem Wattestäbchen oder einem Bausch aus Verbandsmull auftragen. Oder man verrührt den fertigen Melissentee mit Heilerde, verstreicht den Brei auf den juckenden oder wunden Hautpartien und deckt sie mit Verbandsmull oder einem sauberen Tuch ab. Auch andere Pflanzenauszüge werden für Umschläge benutzt. Bevorzugt solche mit adstringierender Wirkung die Eichenrinde und Walnuss, Stiefmütterchen, Schafgarbe und Salbei.[66]

Rotwein hemmt das Viren-Wachstum:
Genauer gesagt ist es das Resveratol, ein hoch wirksamer Inhaltsstoff des Rotweins.[67]

Verhältnis Lysin zu Arginin:

---

[59] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 174
[60] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[61] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[62] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[63] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[64] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[65] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[66] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[67] Bio, April/Mai 2010, S. 47

Ob die im Körper als „Schläfer“ existierenden Herpes-Viren weiter schlafen oder plötzlich aktiv werden, hängt auch davon b, ob alle essentiellen Aminosäuren im Körper in ausreichendem Maß und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. V.a. das Verhältnis von Arginin zu Lysin ist in diesem Zusammenhang wichtig. Ist mehr Lysin als Arginin da, ***kann dies die Herpes-simplex- Kulturen zerstören***. Das hat man in Laborversuchen nachgewiesen. Den Studienergebnissen entsprechend wird zur Einnahme von 300 mg bis 1000 mg L-Lysin täglich geraten.
Auch über die Ernährung kann man zu Lysin kommen. Mehr Lysin als Arginin ist z.B. in Milchprodukten und in fettem Fisch, aber auch in Feigen, ***Grapefruit und Tomatenmark*** zu finden. Beim Fisch ist das Lysin nur noch leicht im Vorteil vordem Arginin, bei den meisten Gemüsesorten überwiegt Arginin.[68]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:
Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei.“ Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist ***blockiert und vernichtet Viren***; verhindert den Angriff von Bakterien. Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und fördert den heilsamen Schlaf.[69]

Das Coenzym Q10:
ist in der Lage, das Immunsystem gerade dann zu stärken, wenn Krankheitserreger entdeckt werden. Es liefert auf Zellebene die nötige Unterstützung für die Killerzellen, die praktisch die erste Verteidigungslinie bei der Entdeckung und Entfernung von Viren und Bakterien bilden. Forschungen haben gezeigt, dass eine Erhöhung des Coenzym-Q10-Wertes im Blut die Zahl der Antikörper um 57 Prozent ansteigen lassen kann, was die Zeitspanne reduziert, innerhalb derer das Immunsystem auf Eindringlinge reagiert.[70]

Erbsen:
Da sie zur Gruppe der Samen gehören, sind Erbsen konzentrierte Quellen von Proteasehemmstoffen, die offenbar bestimmte Viren und Karzinogene im Körper bekämpfen. In einer Untersuchung wurden Erbsen mit leicht verringerten Raten von Prostatakrebs in Zusammenhang gebracht.[71]

Erdbeeren:
Erdbeeren zerstören Viren. Laut kanadischen Studien waren Erdbeeren in pürierter und flüssiger Form im Reagenzglas ähnlich wie anderes Obst recht wirksam bei der Zerstörung verschiedener krankmachender Viren. Erdbeeren vernichten das Poliovirus, das ECHO-Virus, das REO-Virus, das Cosackievirus und das Herpes-Simplex-Virus – lauter weit verbreitete Infektionserreger. Je stärker konzentrierter die Frucht ist, desto höher die Wirksamkeit.[72]

Heidelbeeren:
Durch ihren hohen Tanningehalt wirken Heidelbeeren gut gegen Durchfall. Bei kindlichen Durchfallerkrankungen reichen 30 bis 40 Gramm Heidelbeeren pro Tag aus. Dabei ist der Zusatz von Antibiotika nicht mehr notwendig, denn Heidelbeeren haben selbst bakteriostatische und virostatische Eigenschaften.[73]

---

[68] Bio, April/Mai 2010, S. 48
[69] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[70] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[71] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001,S. 248
[72] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 249f.
[73] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

Schwarzkümmelöl (nigella sativa-Extrakt):
„Generell hilft nigella sativa-Extrakt Knochenmarks- und Immunzellen zu stimulieren“, schreiben die wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina. Und weiter: „Es steigert die Interferonproduktion, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Kandidaten für den Einsatz bei der Krebsprävention und – Heilung.“ Die amerikanischen Forscher haben über ihre Arbeit den weltweit bislang ersten wissenschaftlichen Bericht zur Anti-Tumor-Wirkung von Schwarzkümmelöl erstellt. Titel: „Study of Nigella sativa on humans”.[74]

Granatapfel gegen Lungenentzündung:
Diese säuerliche Frucht erzielte in Duke´s Datenbankabfrage hinsichtlich der Wirkung bei Lungenentzündung ebenso viele Punkte wie der Knoblauch. Eine neuere Studie mit Mäusen ergab, dass Granatapfel wohltuend für deren – und wahrscheinlich auch für die menschliche Lunge. Die Samen und das saftige Fleisch des Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[75]

Holunder:
Nachdem Duke mit einem geschützten Mittel aus Holunderextrakt erfolgreich eine Grippe abgewehrt hatte, die gerade umging, hat er das Produkt auch zur Bekämpfung einer Lungenentzündung eingesetzt. Wie man weiß, ist der europäische Holunder eine pflanzliche Waffe mit einem Duzend antibakteriellen und antiviralen sowie fast einem Duzend antimykotischen Verbindungen.[76]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass er einige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[77]

Isopathie im Sinne Enderleins:
Die unschädlichen Urformen der Bakterien, Pilze und oder Viren werden in potenzierter Form dem Patienten als isopathisches Mittel verabreicht. Durch die Vermischung der gesunden Urform im isopathischen Mittel mit der aufwärtsentwickelten krankmachenden Form wird diese in die „friedliche“ gesunderhaltende Urform zerlegt und damit zurückentwickelt. Enderlein war zudem überzeugt, dass die Vielgestaltigkeit des Wachstums der Mikroben vom Milieu abhängt, in dem die Mikroben angesiedelt sind, und dass eine Verbesserung des Milieus die Aufwärtsentwicklung bremsen oder sie sogar umkehren kann – zur vollständigen Genesung des Erkrankten.[78]

Umckaloabo:
Forscher von der Freien Universität Berlin haben nachgewiesen: Umckaloabo schützt Bronchienzellen wirksam vor einer Zerstörung durch Viren.[79]

---

[74] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[75] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[76] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[77] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[78] Linek, Sabine Dein Blut lügt nicht 2012, S. 133
[79] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, 516

Bitterstern:
Der Bitterstern (=Tropfen): Bitterkräuter enthalten Wirkstoffe gegen, Bakterien, Viren, Pilze. Viele Bitterkräuter beinhalten neben Bitterstoffen auch noch ätherische Öle, die eine antibakterielle und antiparasitäre Wirkung entfalten. Das erklärt beispielsweise ihre vorbeugende und Immunstärkende Wirkung bei Infektionen. Da sich 80 % des Immungeschehens im Darm abspielt, ist eine gesunde Darmschleimhaut ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Dafür empfehlen wir die Informationen über Gewürzöle.[80]

Propolis:
Die Viren, die viel kleiner sind als Bakterien, tarnen sich mit einem Eiweißmantel, um in den menschlichen Körper zu kommen. Das Knacken des Eiweißmantels gelingt der Zelle nur in Anwesenheit von Prostaglandinen. Und gerade die Bildung von Prostaglandinen wird von den Flavonoiden begünstigt. Bei Viren bleibt Propolis wirksam.[81]

Sellerie:
Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[82]

Chinesische Heilkräuter, die während eines Virus-Ausbruchs Leben retten können:
China hat mehr als 5.000 Jahre Erfahrung im Umgang mit Pest und Seuchen. Während eine der schlimmsten Infektionskrankheiten wütete, führte ein chinesischer Arzt mit Namen Sun Simiao medizinische Forschungen durch, die der modernen Schulmedizin um Jahrtausende voraus war. (Hier können Sie eine Zusammenfassung seiner faszinierenden Biografie lesen.)Das »Bluthitze«-Präparat beruht auf seiner Pionierarbeit in der Kräutermedizin, es heißt »Xi Jiao Di Huang Tang«. Die Kräuterzutaten in diesem Präparat sind:
- Sheng Di Huang (Rehmannia-Wurzelknolle)
- Chi Shao (rote Pfingstrosenwurzel)
- Mu Dan Pi (Strauchpaeonienwurzelrinde)[83]

Ein qualifizierter Arzt oder Heilpraktiker der Traditionellen Chinesischen Medizin kann das Präparat für Sie mischen. Insgesamt kommen die folgenden chinesischen Heilkräuter und Mittel wegen ihrer antiviralen Wirkung in Betracht:
Xuan Shen (Radix Scrophulariae)
Sheng Di Huang (Radix Rehmanniae)
Mu Dan Pi (Strauchpaeonienwurzelrinde)
Chi Shao (rote Pfingstrosenwurzel)
Da Qing Ye (Isatadis Folium)
Zi Cao (Chinesischer Steinsame, Lithospermi seu Arnebiae Radix)[84]

Knoblauch:
Knoblauch kann das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen.[85]

Zistrosenkraut als Option bei Atemwegsinfekten:
Zubereitungen aus Zistrosenkraut haben antivirale Aktivitäten, etwa gegen Influenzaviren. Auch klinische Daten bei Atemwegsinfekten liegen vor.
Bei Atemwegsinfekten stehen pflanzliche Präparate bei Patienten und Ärzten hoch im Kurs. Es gibt eine Reihe von Fertigzubereitungen und Arzneimitteln aus ganz unterschiedlichen Pflanzen. Darunter fallen auch Extrakte aus der graubehaarten Zistrose (Cistus incanus).

---

[80] http://www.abnehmen.com/threads/96374-bitterstoffe-hilft-nicht-nur-beim-abnehmen
[81] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in: Waerland Feb. 2011, 25
[82] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html
[83] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/mike-adams/auf-der-suche-nach-einem-mittel-gegen-ebola-chinesische-kraeuter-westliche-kraeuter-desinfizieren.html
[84] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/mike-adams/auf-der-suche-nach-einem-mittel-gegen-ebola-chinesische-kraeuter-westliche-kraeuter-desinfizieren.html
[85] Alverde Heilpflanzen-Plakat

Im Zusammenhang mit einem antiviralen Potenzial werden oft Pflanzenextrakte mit hohem Gehalt an natürlichen Polyphenolen diskutiert, so Professor Stephan Ludwig von der Universität Münster in einer Übersichtsarbeit (Phytother 2012; 33: 14-18). Diese Stoffklasse umfasse eine große Gruppe von rund 8000 unterschiedlichen Substanzen.

Physikalische Interaktion mit Virus

Unterschieden werden müssten Polyphenole, die innerhalb der Zelle wirken und solche, die außerhalb wirken, so der Virologe. Einige polyphenolischen Verbindungen, wie das Resveratrol, ein niedermolekulares Polyphenol aus dem Rotwein, oder Pflanzenextrakte aus Geranium sanguineum scheinen ihre antivirale Wirkung intrazellulär zu entfalten.

Andere polyphenolische Pflanzenprodukte wirken durch physikalische Interaktion mit dem Virus und werden nicht von Zellen aufgenommen. So binden polyphenolische Catechine aus Grüntee an das Oberflächenprotein Hämagglutinin von Influenza-Viren und reduzieren damit die Infektiosität der Erreger.

Hochmolekulare Polyphenole

Mit Cystus052 sei ein weiterer Pflanzenextrakt identifiziert worden, für den dieses antivirale Wirkprofil gelte, so Ludwig weiter. Dieser Extrakt ist enthalten in Cystus Pandalis Lutschtabletten. Die darin vorkommenden Stoffe, maßgeblich wahrscheinlich die hochmolekularen Polyphenole, umhüllen eine ganze Reihe bekannter Virenstämme, sodass sie sich nicht in körpereigenen Zellen festsetzen können.

Damit komme es erst gar nicht zur Infektion, teilt das Unternehmen Dr. Pandalis Urheimische Medizin mit. Eine solche antivirale Aktivität wurde in vitro gegen das H5N1-Virus (Vogelgrippe) und das pandemische H1N1-Virus (Schweinegrippe) gezeigt (Influenza and Other Respiratory Viruses 2011; 5 (Suppl. 1), 230–251). Diese in der Zellkultur gezeigte antivirale Aktivität des Extrakts konnte im Tiermodell bestätigt werden, schreibt Ludwig weiter.

Vergleich mit Placebo

Zu dem Präparat gibt es klinische Studien, darunter eine mit 160 Patienten mit Infekten der oberen Atemwege. Sie erhielten sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder Placebo über sieben Tage (Antiviral Research 2009; 84: 267-271). Anhand eines Fragebogens dokumentierten die Patienten die Schwere der fünf Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnupfen (Skala 0 bis 30).

Lag der Punktwert zu Beginn bei 22, ging er in der Verum-Gruppe an Tag sieben auf 4 Punkte zurück, in der Placebo-Gruppe jedoch nur auf 11 Punkte. Wobei die Verbesserung bei Patienten mit einem Virusinfekt stärker ausgeprägt war als bei jenen mit bakteriellem Infekt.

Auch die CRP-Werte gingen im selben Zeitraum in der Verum-Gruppe deutlicher zurück: von 37,6 auf 8,8 mg / l (Placebo von 34,8 auf 17,7 mg / l). Die Autoren fassen zusammen, dass der Cistus-Extrakt effektiver war, im Hinblick auf Dauer und Schwere der Symptome als Placebo. Ob der Extrakt auch geeignet sei, Patienten mit schweren Atemwegsinfekten damit zu behandeln, müssten weitere Studien ergeben.

Gurgeln mit grünem Tee

In einer anderen Studie mit 300 Patienten mit oberen Atemwegsinfekten wurde der Cistus-Extrakt mit grünem Tee verglichen. Die Patienten erhielten entweder sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder mehrmals täglich grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken über sieben Tage (Phytother Res. 2010; 1: 96-100).

Es wurde der gleiche Fragebogen (Werte von 0 bis 30) verwendet wie im Vergleich mit Placebo, der die Schwere der Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnupfen erfasste.

Zu Beginn lag der Wert in beiden Gruppen bei 12 Punkten. Er sank an Tag drei bis vier in der Cistus-Gruppe auf 8 Punkte, nahm in der Gruppe mit grünem Tee aber auf 14 Punkte zu. An Tag sieben war die Symptomverbesserung in der Cistus-Gruppe fast doppelt so stark wie in der Tee-Gruppe, die täglich mehrmals grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken erhielt.

In der Gebrauchsinformation von Cystus Pandalis Lutschtabletten steht, es handele sich um ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum. Weiterhin heißt es, es sei es aufgrund langjähriger Anwendung ausschließlich für die genannten Anwendungsgebiete registriert.[86]

Oregano gegen Viren[87]

---

[86] https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Zistrosenkraut-als-Option-bei-Atemwegsinfekten-298485.html
[87] https://www.youtube.com/watch?v=ndhGpZpWIOs

Ätherische Öle der Myrtenfamilie:
Prof. Dr. Jürgen Reichling von der Universität Heidelberg konzentrierte sich in seiner Forschung mit ätherischen Ölen vor allem auf deren antivirale Wirkung und konnte nachweisen, dass einige ätherische Öle der Myrtenfamilie erstaunliche Effekte zur Verkürzung von Herpes simplex-Episoden haben (Reichling 2006).[88]

Ätherische Öle gegen Viren:
Viren-Handspray, das nach Kontakten in öffentlichen Verkehrsmitteln und nach Anfassen von Dingen, die sicherlich nicht oft gereinigt werden (wie Türklinken und Kantinenstühle), die Hände sanieren darf. Einfach ein 50-ml-Fläschchen aus Braunglas (mit und ohne Sprühaufsatz, es ist in jeder Apotheke erhältlich) mit folgenden Ölen füllen:
50 ml Wodka
5-10 Tropfen Ravintsara (Cinnamomum camphora Ct. Cineol), stark antiviral und sehr verträglich
5 Tropfen Zitrone bio (Citrus limon), moderat antiviral und fein duftend
2 Tropfen Zitronenmyrte (Backhousia citriodora) und/oder Litsea cubeba oder Zitroneneukalyptus, stark antiviral, dürfen nicht älter als 6-9 Monate nach Anbruch sein
1 Tropfen Cistrose (Cistus ladanifer), stark antiviral, gut verträglich, extrem stark duftend und kostspielig; und/oder Zimtrinde (Cinnamomum zeylanicum), stark antiviral, stark hautreizend, extrem stark duftend
1 Tropfen Atlaszeder (Cedrus atlantica oder Cedrus deodara), den Mix stabilisierend, oder 2 Tropfen Manuka, „breitbandig“ wirksam gegen Viren und bestens verträglich
Alles gut mischen, vor jeder Anwendung gut schütteln und auf beide Hände sprühen. Wer mag kann das Mittel auch kurz tief einatmen. Es gibt etliche Studien über die antivirale Wirkung diverser Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen: Wenn Herpes simplex (HSV-1 und HSV-2), Dengue Typ 2, Influenza Virus, Adenovirus Typ 3, Polio-Virus, Junin-Virus und das Coxsackie-Virus B1 empfindlich auf einige dieser Naturduft-Moleküle reagieren, erscheint die Prophylaxe bei der drohenden Pandemie mit antiviralen Ölen sinnvoll.[89]

Klinische Untersuchungen am Menschen haben ergeben, dass Quercetin:
bei ansonsten körperlich gesunden über 40-Jährigen die Gesamtheit der Krankheitstage und den Schweregrad der Symptome mildert, wenn eine Infektion der oberen Atemwege vorliegt (Dosierung: 500 oder 1.000 Milligramm Quercetin pro Tag 12 Wochen lang)[90]

Klinische Untersuchungen am Menschen haben ergeben, dass Quercetin:
nach einer extremen körperlichen Belastung, die andernfalls die Immunabwehr beeinträchtigen könnte, das Auftreten von Virusinfektionen reduziert und die geistige Leistungsfähigkeit steigert (wie aus einem Test hervorgeht,18,19 fingen sich 45 Prozent der Mitglieder der Placebo-Gruppe nach einem anstrengenden dreitägigen Übungsprogramm eine Erkältung oder Grippe ein; in der Behandlungsgruppe, die 1.000 Milligramm Quercetin mit Vitamin C und B3 zur Verbesserung der Resorption erhielt, waren nur 5 Prozent betroffen);
vor einer Vielzahl an Krankheitserregern wie Rhinoviren, Adenoviren und Coronaviren schützt.[91]
Klinische Untersuchungen am Menschen haben ergeben, dass Quercetin:
bei ansonsten körperlich gesunden über 40-Jährigen die Gesamtheit der Krankheitstage und den Schweregrad der Symptome mildert, wenn eine Infektion der oberen Atemwege vorliegt (Dosierung: 500 oder 1.000 Milligramm Quercetin pro Tag 12 Wochen lang)[92]
Quercetin Quercetin1, ein Flavonol (eine Untergruppe der Flavonoide) mit antioxidativen Eigenschaften, ist eines dieser Ergänzungsmittel; es ist von Natur aus unter anderem in Äpfeln, Pflaumen, roten Weintrauben, grünem Tee, Holunderblüten und Zwiebeln enthalten.[93]

---

[88] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[89] https://aromapraxis.de/2020/01/27/von-krebs-begleitung-und-einer-nahenden-viren-epidemie/
[90] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/
[91] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/
[92] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/
[93] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/

Ballaststoffe gegen Grippe Viren:
Aus einigen unverdaulichen Nahrungsbestandteilen erzeugen Darmbakterien Abbauprodukte, die die Immunabwehr von Viren verbessern
Topinamburknollen enthalten viel Inulin.
Epalinges (Schweiz)/Melbourne (Australien) - Eine ballaststoffreiche Kost kann übermäßige Immunreaktionen drosseln und so chronische Entzündungen dämpfen. Jetzt haben Forscher aus den USA und der Schweiz untersucht, ob eine solche Ernährung den Immunschutz gegen Infektionen beeinträchtigt. Experimente mit Mäusen, die mit Grippeviren infiziert wurden, ergaben genau das Gegenteil: Die Tiere, deren Futter der Ballaststoff Inulin zugesetzt war, hatten geringere Lungenschäden und eine größere Überlebenschance als die anderen. Ein Futterzusatz mit Abbauprodukten des Inulins, die auch Darmbakterien erzeugen, erbrachte dieselbe Schutzwirkung, berichten die Wissenschaftler im Fachblatt „Immunity". Klinische Studien sollen nun zeigen, ob die Ergebnisse auch auf den Menschen übertragbar und therapeutisch nutzbar sind.
„Überraschenderweise aktivierte die ballaststoffreiche Ernährung einen Teil des Immunsystems, während sie einen anderen Teil abschwächte", sagt Benjamin Marsland von der Monash University in Melbourne. Einige Ballaststoffe wie das wasserlösliche Inulin können zwar vom menschlichen Verdauungssystem selbst nicht verwertet werden. Doch bestimmte Bakterien im Dickdarm setzen daraus kurzkettige Fettsäuren frei, insbesondere Essigsäure, Propionsäure und Buttersäure, die entzündungshemmend wirken. Das erkläre die positive Wirkung unverdaulicher Nahrungsbestandteile bei Asthma und anderen allergischen Erkrankungen, sagt Marsland. Eine generelle Schwächung des Immunsystems würde aber die Abwehr von Infektionen erschweren.
Um diese Möglichkeit zu prüfen, untersuchten die Forscher den Einfluss eines Ballaststoffs auf die Immunabwehr bei einer Infektion durch Influenzaviren. Dazu verabreichten sie einer Gruppe von Mäusen Futter mit hohem Inulingehalt. Dem Futter der Kontrollgruppe wurde der Ballaststoff Zellulose zugesetzt, der im Gegensatz zu Inulin von der Darmflora kaum abgebaut wird. Eine Infektion mit Influenza-A-Viren verursachte bei den Tieren der Inulingruppe deutlich weniger Gewebeschäden in den Lungen und weniger Todesfälle als bei den anderen Mäusen. Ein verbesserter Immunschutz ließ sich auch dadurch erzielen, dass dem Futter anstelle von Inulin das bakterielle Abbauprodukt Buttersäure zugesetzt wurde.
Wie genauere Untersuchungen ergaben, dämpften die aus Inulin gebildeten Fettsäuren einerseits überschießende Reaktionen des angeborenen Immunsystems und verstärkten andererseits die Immunantwort des erworbenen Immunsystems. Die erste Wirkung verhinderte größere Lungenschäden. Die zweite aktivierte T-Zellen, die gezielt gegen die Grippeviren gerichtet waren und die Erreger eliminierten. Zusammengenommen ergab sich so eine ausbalancierte Immunreaktion mit optimalem Schutzeffekt. Jetzt seien Ernährungsstudien nötig, um eine präventive oder therapeutische Wirkung einer ballaststoffreichen Ernährung bei Infektionen des Menschen nachzuweisen, sagt Marsland. Dabei wäre auch zu klären, welche Mengen welcher Ballaststoffe am besten geeignet und welche Bakterien der Darmflora für deren Abbau verantwortlich sind.[94]

Kölnisch Wasser:
In den Apotheken gehen wegen des Coronavirus die Desinfektionsmittel aus und niemand weiß, wann sie wieder lieferbar sind. Da kam die Meldung einer Kölner Boulevard-Zeitung am Wochenende gerade recht: Kölnisch Wasser soll die Welt retten!
Unter dem Titel „Dufte Hygiene aus Köln: Warum jetzt 4711 die Welt retten kann" beschreiben die Kollegen teils scherzhaft, teils ernst die „weltberühmte Allzweckwaffe aus dem Herzen Kölns" und bemühen dazu sogar den echten Parfüm-Erben: Johann Maria Farina (61). Der sprach dem Reporter in den Block: „Der Alkoholgehalt bei uns liegt bei 85 Prozent. Wer sich damit die Hände einreibt, ist auf der sicheren Seite. Dann sind die Finger sauber und duften frisch – und alle Bakterien sind tot."
Er hat nicht ganz unrecht. Denn da der Coronavirus mit seiner Fett-Hülle an der Haut klebt, löst der Alkohol in 4711 die äußere Schicht auf und das Virus geht zugrunde. Das geht zwar auch mit schnöder Seife, doch viele Menschen fühlen sich erst mit Hände-Desinfektionsmittel in der Tasche sicher. Farina räumt allerdings ein: „So ein Eau de Cologne-Spray ist natürlich nicht so billig wie Sagrotan." Etwas preiswerter ist da schon das Duftwasser in der berühmten sechseckigen Molanus-Flasche, das nicht nur in der Kölner Glockengasse, sondern mittlerweile auch in Supermärkten zu finden ist. Anna Sophia Lasos, Sprecherin des Hauptgeschäftes, betont dann

[94] https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Ballaststoffe_gegen_Grippe1771015590568.html

auch, dass „würziger Rosmarin, dessen desinfizierende Eigenschaften aus der Aromatherapie bekannt sind“, gegen Corona-Viren helfen könnte. „Der hohe Alkoholgehalt trägt ebenfalls zur reinigenden Wirkung bei.“Kölnisch Wasser gibt es bereits seit 230 Jahren. Der Legende nach hat es einmal ein Kartäusermönch erfunden, der das Rezept einem Kölner Kaufmann zur Hochzeit schenkte. Es enthielt sowohl zur äußeren als auch zur inneren (!) Anwendung unter anderem Zitrone, Lavendel und Rosmarin, gelöst in 85-prozentigem Alkohol. Da der Kaufmann ein Haus mit der Nummer 4711 bewohnte, erhielt es kurzerhand diesen Namen. Kölnisch Wasser wurde zum Synonym für Parfüm und früher wegen seiner desinfizierenden Wirkung auch als After Shave benutzt.[95]

Ätherische Öle

Zitrusschalenöle haben eines gemeinsam: ein Monoterpen namens Limonen. Dieser Inhaltsstoff gilt als antiviral und verleiht den Ölen ihren typischen Duft. (siehe Praxis Aromatherapie - Werner, Braunschweig S. 96) Zu den besonderen Vertreterinnen der Zitrusschalenöle gehört die Zitrone. Sie ist, angewendet in der Duftlampe, unschlagbar zur Raumluftreinigung. Ein weiteres wirksames ätherisches Öl ist Ravintsara. Angewendet im Vernebler „…kann Ravintsaraöl die durch resistente Keime verursachten Atemwegsinfektionen um ein Vielfaches reduzieren.“ (Werner, Braunschweig S. 197). Thymian Thymol ist der dritte Vertreter der antiviral wirkenden ätherischen Öle. Dieses ätherische Öl hat eine gewaltige Desinfektionskraft, wirkt sehr keimhemmend. Thymian wird nicht umsonst als DAS „Anti-Infektionsöl“ bezeichnet. Für Kinder und geschwächte Menschen empfehlen wir den milden Thymian Linalool bio, auch Kinderthymian genannt. Ravintsaraöl und Thymian solltest Du unbedingt in Kombination mit Zitrusschalenöle zur Raumluftreinigung nutzen, denn dann nutzt Du den Synergieeffekt (Wirkungssteigerung) optimal aus. Auch Weißtanne eignet sich besonders gut zur Raumluftreinigung wie die am Klinikum Wels-Grieskirchen durchgeführte Studie zeigt.

DIY Raumspray zur raschen Reinigung der Raumluft

Die ätherischen Öle Ravintsara, Thymian, Weißtanne und Zitrone eigenen sich hervorragend für ein selbstgemachtes Raumspray.

DIY Raumspray „Quick Fresh“

70 ml Raumspraybasis bio von farfalla

15 Tropfen Ravintsara

5 Tropfen Thymian thymol (für Kinder und alte Menschen den milden Thymian linalool verwenden)

5 Tropfen Weißtanne

20 Tropfen Zitrone

Die angegebenen ätherischen Öle zur Raumspraybasis hinzufügen, durch sanftes Schwenken vermischen und fertig. Zur raschen Reinigung der Raumluft das Raumspray einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen.[96]

Zitrone gegen Norovirus:

Das Virus ist extrem ansteckend und wird fäkal-oral übertragen. „Daher ist es wichtig, ein sicheres und gesundheitlich unbedenkliches Desinfektionsmittel zur Verfügung zu haben“, erklärt Grant Hansman, der Leiter der sogenannten C.H.S.-Nachwuchsgruppe Noroviren am DKFZ und der Universität Heidelberg. Die Gruppe wird von der C.H.S.-Stiftung gefördert.

In ihrer aktuellen Arbeit zeigen Hansmann und seine Mitarbeiter, dass die Viruspartikel nach Citrat-Bindung ihre Gestalt verändern. Eine Röntgenstrukturanalyse ergab, dass Citrat aus Zitronensaft oder aus citrathaltigen Desinfektionsmitteln genau an die Stelle bindet, mit der das Virus beim Infektionsvorgang mit den Körperzellen in Kontakt tritt.

Die Ergebnisse erklären laut den Forschern, warum Citrat die Infektionsfähigkeit von Noroviren reduziert. „Vielleicht sind ja die paar Tropfen Zitronensaft, die man üblicherweise auf eine Auster träufelt, eine guter Infektionsschutz“, spekuliert Hansman. Die Arbeitsgruppe will nun untersuchen, ob Zitronensäure auch bei bereits erfolgter Norovirus-Infektion die Symptome lindern kann.[97]

Essen Sie Lebensmittel mit viel Betacarotin

---

[95] https://www.diepta.de/news/aktuell/zeitungsmeldung-haendedesinfektion-koelnisch-wasser-als-waffe-gegen-coronavirus-585487/

[96] https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen

[97] https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63966/Zitronensaft-koennte-Noroviren-ausschalten

Betacarotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das nun wiederum für die Mobilisierung bestimmter Abwehrzellen, der sog. Killerzellen benötigt wird,
Mit zu den besten Betacarotin-Quellen zählt außerdem die Chlorella-Alge, die sehr einfach über Tabs eingenommen werden kann.[98]

Achten Sie auf gute Vitamin-C-Versorgung
Vitamin C kann grippale Infekte verkürzen, das Risiko für Lungenentzündungen reduzieren und sogar die Vermehrung von Viren hemmen. Der Verdacht liegt daher nahe, dass Vitamin C auch vor dem neuen Coronavirus schützen kann.[99]

Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel
Ihr Erkrankungsrisiko steigt, wenn Sie einen Vitamin-D-Mangel haben! Lassen Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen und nehmen Sie ggf. Vitamin D ein.[100]

Probiotika erhöhen Ihre Widerstandskraft
Probiotika verbessern Ihre Darmgesundheit, regulieren Ihre Darmflora und erhöhen so die Widerstandskraft Ihres Körpers – auch zum Schutz vor dem Coronavirus. Lactobacillus fermentum: Schutz gegen Grippe
Lactobacillus fermentum (L. fermentum) ist ein überaus nützlicher Bakterienstamm, der sich auch in der Muttermilch befindet und für Säuglinge sehr wichtig ist. Bekannt sind daher insbesondere seine gesundheitlichen Auswirkungen auf Babys:
Nun hat sich herausgestellt, dass L. fermentum auch zum Schutz vor Grippe beitragen kann.
Ein stärkerer Zuwachs an T-Helferzellen als in der Placebo-Gruppe. T-Helferzellen sind spezielle Immunzellen, die für die Abwehr von Viren und Bakterien mitverantwortlich sind.
Eine höhere Anzahl natürlicher Killerzellen, die unter anderem virusinfizierte Zellen erken-nen und abtöten.
Ein höherer Spiegel des antigenspezifischen (erregerspezifischen) Immunglobulins A, welches insbesondere die Schleimhäute vor dem Grippe-Virus schützt.
In der Placebo-Gruppe konnte weder eine höhere Anzahl an Killerzellen noch ein höherer Immunglobulin-A-Spiegel festgestellt werden.
Weniger Infekte dank L. fermentum
Besonders wichtig aber war, dass bei der Probiotika-Gruppe bis zu fünf Monate nach der Impfung weniger grippeähnliche Erkrankungen auftraten als in der Placebo-Gruppe.
Eine Studie aus dem Jahr 2014 zeigt, dass L. fermentum die Fresszellen des Immunsystems (Makrophagen) stimuliert, T-Helferzellen aktiviert und eine Steigerung des Immunglobulin A be-wirkt. Dadurch erhöhte sich die Widerstandsfähigkeit der untersuchten Mäuse und Hühner gegen schwerwiegende Influenza-Infektionen..[101]

Nehmen Sie Kräuter, die vor Viren schützen
Viele Heilkräuter können dabei helfen, Virusinfektionen zu verhindern. Sie hemmen die Einnistung der Viren auf den Schleimhäuten der Atemwege. Zu den bekanntesten antiviral wirksamen Arzneipflanzen gehören Süßholz, Thymian, Ingwer und die Zistrose.
Von allen Süßholzzubereitungen hat eine Süßholztinktur die beste Wirkung. Man nimmt davon zwei- bis dreimal täglich 2 Pipetten (kurweise, also nicht länger als 2 bis 3 Wochen).
Eine Süßholz-Tinktur finden Sie hier unter diesem Link.
Thymian wird bei grippalen Infekten meist als Tee getrunken, stärker wirkt jedoch das ätherische Thymianöl, z. B. in Form von Inhalationen.
Ätherisches Thymianöl erhalten Sie z. B. hier: Ätherisches Bio-Thymianöl
Die Zistrose stammt aus dem Mittelmeerraum. Ihre Wirkstoffe sollen Viren umhüllen, so dass sich diese nicht an Schleimhautzellen binden können. Auf diese Weise verhindern sie nicht nur Infektionen, sondern mildern auch bereits bestehende Infekte.
Die Zistrose kann auch als Tee eingesetzt werden. Das benötigte Zistrosenkraut gibt es z. B. hier: Zistrosentee

---

[98] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162
[99] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162
[100] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162
[101] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162

8. Schlafen Sie ausreichend
Schlafmangel schwächt das Immunsystem, so dass Sie idealerweise 7 Stunden schlafen sollten, um Ihr Immunsystem zu stärken. Denn wer weniger als 6 Stunden schläft, infiziert sich viermal häufiger als Menschen, die nachts 7 Stunden schlafen.
9. Bleiben Sie sportlich
Wer sportlich aktiv ist, so zeigen Studien, hat mehr Killerzellen und somit ein leistungsfähigeres Immunsystem. Bleiben Sie daher stets in Bewegung und sorgen Sie für ausreichend sportliche Aktivitäten.
10. Meiden Sie Stress
Wer viel Stress hat, ist viel anfälliger für Infektionskrankheiten! Vermeiden Sie daher so gut wie möglich Stress – ganz gleich welches Virus im Umlauf ist!
11. Essen Sie keine tierischen Produkte unbekannter Herkunft
Da die Ansteckungswege des neuen Coronavirus bislang noch nicht geklärt sind und es möglich wäre, dass importiertes Fleisch entsprechend infiziert ist, sollten Sie tierische Produkte unbekannter Herkunft meiden, wenn Sie sich vor dem Coronavirus schützen möchten.[102]

Zwiebeln:
Wer mit Zwiebeln hingegen keine Probleme hat, kommt in den vollen Genuss der höchst positiven Auswirkungen der Fruktane auf die Gesundheit. So haben Studien der University of Toyama in Japan beispielsweise gezeigt, dass Fruktane aus Zwiebeln gegen Influenza-A-Viren, also gegen die Grippe wirksam sind.[103]

Infektionen vorbeugen:
Vitamin A (10.000 IE zur Vorbeugung gegen Infektionen)
Unterversorgung erhöht das Infektrisiko. Hält die Immunbarrieren der Haut und der Schleimhäute des Verdauungstrakts und der Atemwege gesund)
Vitamin C (0,8-1g) (Supplemente können gegen Infektionen durch Bakterien, Viren und Parasiten wirksam sein, Vitamin C der Darmverträglichkeit (weicher Stuhl anpassen)
Vitamin D (Vitamin D-Mangel scheint das Risiko für Atemwegsinfekte zu erhöhen)
Vitamin B– Komplex-hoch dosiert; mindestens je 5 mg Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin) und Niacin, 25 mg Pantothensäure und 0,4 Folsäure
Intaktheit der Immunbarrieren von Haut und Schleimhaut des Verdauungstraktes und der Atemwege
Zink (10-30mg)
Unterversorgung erhöht das Infektrisiko – verbesserte Immunfunktion
Selen (100-200mg)
Selenmangel erhöht die Virulenz eines Erregers und die Komplikationsrate bei Infekten, z.B. Infektion der Lunge
Aminosäuren (L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, L-Cystein)[104]

Grippeviren reagieren empfindlich
Japanische Forscher untersuchten Ginkgo auf seine Wirkung gegen drei typische Grippeviren vom Typ A und B. Dazu vermischten sie die Viren zuerst mit Ginkgoblätter-Extrakt und infizierten dann MDCK-Zellen (Madin-Darby Canine Kidney Cells) mit den Erregern. Dabei handelt es sich um Zellen aus den Nieren eines gesunden Hundes, die standardmäßig im Labor „als Nahrung“ für die Viren eingesetzt werden. Es zeigte sich, dass mit Ginkgo behandelte Viren deutlich weniger Zellen infizieren konnten. Dabei sank mit steigender Ginkgo-Konzentration die Zahl infizierter Zellen drastisch bis auf nahezu null ab, was für eine deutliche Wirkung von Ginkgoblätter-Extrakt auf die Viren spricht.
Ginkgo schiebt den Viren einen Riegel vor
In einem nächsten Schritt wollten die Forscher klären, wie diese Wirkung genau zustande kommt. Dazu untersuchten sie Wirkung von Ginkgo auf die virale Hülle. Grippeviren besitzen bestimmte Hüllproteine wie Hämagglutinin und Neuraminidase auf ihrer Oberfläche. Durch Hämagglutinin können die Viren in Körperzellen eindringen und diese so umprogrammieren, dass die Zelle nur noch Viren produziert. Das

[102] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/schutz-vor-coronavirus-200105162
[103] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html
[104] https://www.youtube.com/watch?v=bXntJa2-6AI

Protein Neuraminidase bewirkt dann eine Freisetzung der Viren in den Körper. In ihrer Arbeit fanden die Wissenschaftler heraus, dass Ginkgo die Anheftung der Viren an die Wirtszelle über das Protein Hämagglutinin blockiert. Ginkgo schiebt dem Virus bildlich gesprochen also einen Riegel vor das Schloss.
Weitere Studien am Menschen geplant
Unklar bleibt vorerst nur, welche Inhaltsstoffe des Ginkgos die antivirale Wirkung vermitteln. Vieles spricht für die in Ginkgoblättern enthaltenen Tannine, die sich bereits in vorigen Studien als Virenkiller erwiesen haben. Insgesamt zeigt die Studie, dass Heilpflanzen wie Ginkgo in der Grippe-Behandlung eingesetzt werden könnten. Jedoch sind noch weitere Studien notwendig, um die Wirkung auch am Menschen belegen zu können.[105]

Schutz vor Corona, Influenza & Co. – Naturheilkundliche Strategien zur Prophylaxe und Steigerung der Immunabwehr

Einige echte Booster für unsere körpereigenen Abwehrtruppen sind u.a.:

Vitamin C:

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine, das uns vor oxidativen Prozessen im Organismus schützt. Daneben benötigen unsere Abwehrzellen für eine optimale Leistung eine ausreichende Vitamin-C-Konzentration. Infektionen steigern den Vitamin-C-Verbrauch und es wurde nachgewiesen, dass eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin C (bis 2000 mg 3 Mal tägl., orale Einnahme) die Krankheitsdauer reduziert.
Bei akuten Infekten empfiehlt sich eher eine höher dosierte Supplementierung über Vitamin-C-Infusionen, da hier höhere Blutspiegel erzielt werden können als über die orale Einnahme.

Vitamin D:

Neben vielen anderen Einflüssen im Stoffwechsel schützt eine gute Versorgung mit Vitamin D vor Infekten! Eine Kontrolle des entsprechenden Blutwertes sollte vor einer Substitution erfolgen, um eine passende Dosierung finden zu können. Bei der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sollte man darauf achten, dass diese zu einer fetthaltigen Mahlzeit erfolgt (fettlösliches Vitamin). Außerdem sollten Sie an die Co-Faktoren Vitamin K und Magnesium denken!

Zink & Selen:

Selen und Zink sind für zahlreiche Stoffwechselprozesse als Hilfsstoffe notwendig. So findet bspw. die Produktion und Spezialisierung von Abwehrzellen in der Thymusdrüse zinkabhängig statt. Zink aktiviert das Immunsystem und wirkt selbst gegen Erreger, z.B. Erkältungs-, Grippe- und Herpesviren.

Echinacea & Pelargonium:

Auch Pflanzenextrakte aus Sonnenhut (Echinacea purpurea) und Pelargonienwurzel können helfen, die Aktivität der Fresszellen des Immunsystems zu erhöhen und sind v.a. bei bakteriellen und viralen Infekten der oberen Atemwege wirksam.

Cystus & Chaga:

Den Fokus müssen wir v.a. auf den Schutz der Atemwegsschleimhäute legen, da diese i.d.R. die Eintrittspforte für Viren und Bakterien darstellen. Auch die Darmschleimhaut ist für die Abwehrfunktion immens wichtig, da ein Großteil unseres Immunsystems dort angesiedelt (Peyer-Plaques im Dünndarm) ist. Wichtige Heilpflanzen, die unsere Schleimhäute förmlich mit einem Schutzfilm ausstatten, sind z.B. die ***Zistrose oder auch der Chaga-Pilz.***
Zum Schleimhautschutz im Darm hat sich das Trinken von entsprechenden Teezubereitungen bewährt.
Für den Schutz im Nasen-/Rachenbereich können entsprechende Auszüge z.B. auch über einen Nasenspray-Applikator verwendet werden.
Zistrosenpräparate (Cystus incanus) gibt es im Handel auch als Lutschpastillen, die dann die „Eindringlinge“ einhüllen und damit ein Andocken an der Mund- und Rachenschleimhaut unterbinden können.
So liegen beispielsweise für den Pflanzenextrakt Cystus052 aus der graubehaarten Zistrose Nachweise für die Wirkung gegen Influenza- und Corona-Viren (noch nicht für die aktuelle Mutation) vor. Durch eine nicht-pharmakologische Wechselwirkung werden die Viren am Eindringen in die Wirtszelle gehindert.
Auch pflanzliche und hömöopathische (Komplex-)Mittel, wie z.B. Spenglersan Kolloid G(Fa. Meckel-Spenglersan), Engystol (Fa. Heel), Präparate der Fa. Sanum (Notakehl, Quentakehl, Fortakehl…) oder auch Komplexmittel aus der Gemmotherapie (z.B. Komplex X-Rachenspray, Fa. Dr. Koll Biopharma o.

[105] https://www.docjones.de/news/ginkgo-gegen-grippe

Gemmo Eschen Komplex Mundspray , Fa. Spagyros AG) können unser Immunsystem verlässlich in seiner Arbeit unterstützen.![106]

Hyperthermisches Bad:
Andreas Bircher: Viren überleben einen Fieberschub des Körpers nicht (40 C oder etwas über 40 C). Daher werden hyperthermische Bäder empfohlen: Lauwarmes Bad (34 Grad), heißes Wasser reinlaufen lassen, viel Trinken (Lindenblütentee) - dann Wassertemperatur auf 40 / 41 Grad ***ansteigen lassen***, mind. 10 min im Bad verbleiben, dann ab ins Bett, Lindenblütentee mit Zitrone trinken, dann sich abtrocknen, man soll dann 1 Stunde nachschwitzen, wird durch den Lindenblütentee gefördert - in Krisenzeiten 1-2 Mal pro Woche – Achtung: Das hyperthermische Bad nicht bei Herzschwäche / Herzfehler durchführen[107].

Knoblauch:
Knoblauch wird traditionell bei Darmproblemen (Blähungen, Gärungsprozesse und krampfartige Schmerzzustände) sowie auch bei Erkältungskrankheiten bzw. Grippe verwendet.
Insbesondere Allicin und die aus ihm entstehenden Schwefelverbindungen weisen keimtötende Eigenschaften auf, indem sie ***gegen*** alle möglichen Arten von pathogenen Mikroorganismen und Parasiten (Bakterien – z. B. auch Borrelien, ***Viren***, Pilze, Amöben, Würmer) vorzugehen vermögen, ohne andererseits die nützlichen Darmbakterien anzugreifen.[108]

Prionia / spagyr. Essenzen:
Hat genau die Grippesymptome, sofort homöopathische Information in ganz hoher Potenz geben, neutralisiert Information des Virus/ neutralisiert die Umstimmung, die der Virus macht / mit spagyrischen Essenzen geschützt.[109]

Viel Lindenblütentee trinken, hyperthermische Bäder (falls das Herz gesund ist) , Ernährung mit vegane Rohkost gegen Viren
war auch gegen spanische Grippe (wo angewendet bei Großvater von Andreas Bircher) erfolgreich[110]

Vitamin C:
Nachdem sich die Hinweise verdichteten, dass COVID-19-Infektionen leichter verlaufen und teilweise sogar abheilen, wenn die Erkrankten hochdosiertes Vitamin C erhalten, erhielten sie in China dieses in drei klinischen Studien über mehrere Tage intravenös injiziert. Die antiviralen Eigenschaften von Vitamin C sind seit langem bekannt.
Auch in koreanischen Krankenhäusern erhielten Patienten mit COVID-19 hochdosiertes Vitamin C verabreicht. Die Ergebnisse dieser Vitamin-C-Therapie sprechen für sich. Etlichen Patienten ging es bereits nach der ersten Injektion besser. Nachdem sich nun niemand zu Hause Vitamin C intravenös injizieren kann, aber auch niemand bereits an COVID-19 erkrankt ist, wird zur Vorbeugung einer Infektion geraten, Vitamin C täglich oral einzunehmen – und zwar in einer Menge, die mit 1 Gramm am Tag deutlich über den bisher empfohlenen Tagesdosen liegt.
Forscher haben in einer Studie5mit zwei Gruppen erkälteter Studenten herausgefunden, dass Vitamin C Grippe- und Erkältungssymptome deutlich verringern kann. Während in der ersten Gruppe mit 463 Studenten die Symptome mit schmerzstillenden und abschwellenden Medikamenten behandelt wurden, erhielt die zweite Gruppe mit 252 Studenten Vitamin C verabreicht – während der ersten 6 Stunden 1000 Milligramm pro Stunde, danach wurde auf dreimal täglich 1000 Milligramm reduziert. Interessantes Ergebnis der Studie: In der Vitamin-C-Gruppe gingen die Grippe- und Erkältungssymptome um 85 Prozent zurück.[111]

Vitamin D:

---

[106] https://deutsche-heilpraktikerschule.de/schutz-vor-corona-influenza-co-naturheilkundliche-strategien/
[107] https://www.youtube.com/watch?v=9JfsZM4DlUQ
[108] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html
[109] https://www.youtube.com/channel/UCombGe_D0xJOAtLgKh9HbXA
[110] https://www.youtube.com/channel/UCombGe_D0xJOAtLgKh9HbXA
[111] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/

Vitamin D ist das Sonnenvitamin. Der menschliche Organismus kann es unter der Einwirkung von Sonnenlicht selbst herstellen. In ausreichender Menge funktioniert das allerdings lediglich im Sommer. Im Herbst, Winter und Frühling sollte Vitamin D deshalb supplementiert werden. Gerade jetzt, während COVID-19, macht das besonders Sinn. Denn Vitamin D kann das Immunsystem stärken, die Symptome einer COVID-19-Infektion lindern und einen Virusblocker aktivieren, der es den Coronaviren erschwert, die Zellen in den Atemwegen zu befallen.6
Diese Virusblocker sind sogenannte Cathelicidine. Das sind Bestandteile des angeborenen Immunsystems, welche mit dazu beitragen, die Angriffe von Keimen wie Herpes-Viren, Grippe-Viren, HI-Viren und SARS-Viren abzuwehren. Unter anderem wirken diese Cathelicidine gegen Viren, die von einer Fetthülle umgeben sind, wozu auch die Coronaviren gehören. Vitamin D regt die Ausschüttung der Cathelicidine an. Da in unseren Breiten das nötige Sonnenlicht für eine ausreichende Vitamin-D-Produktion häufig fehlt, ist es ratsam, Vitamin D zur Vorbeugung von COVID-19 einzunehmen. Eine Metaanalyse zur Auswirkung von Vitamin D3 auf Atemwegsinfektionen, bei der 25 einzelne Studien mit insgesamt 11.321 Teilnehmern ausgewertet wurden, kam zu dem Ergebnis, dass bei allen Teilnehmern das Risiko einer akuten Atemwegsinfektionen durch die Einnahme von Vitamin D3 deutlich verringert werden konnte. Empfohlen werden die ersten 2 Wochen 5.000 IE pro Tag, danach 2.000 IE pro Tag.[112]

Quercetin verringert das Risiko einer Viruserkrankung:
Quercetin gehört zu den Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffen), mit denen sich Pflanzen in der Natur vor Krankheiten schützen. In hoher Konzentration ist es unter anderem in Baumrinden, Kirschen, roten Trauben, Äpfeln, Quitten, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, grünen Bohnen, Brokkoli, Grünkohl oder Zwiebeln zu finden. Das größte Vorkommen ist dabei stets direkt unter der Schale, weshalb geraten wird, Obst und Gemüse – wann immer es möglich ist – mit der Schale zu verzehren.
Dies gilt natürlich nicht für Zwiebeln, hier steckt das Quercetin in der feinen Haut zwischen den einzelnen Zwiebelschichten. Auch Tomaten verfügen über Quercetin – einer Studie zufolge allerdings in nennenswerter Menge nur in Tomaten aus biologischem Anbau. Diese enthalten im Durchschnitt 79 Prozent mehr Quercetin als Tomaten aus konventionellem Anbau. Quercetin verfügt über antivirale Eigenschaften9 und wirkt gleichzeitig entzündungshemmen. Auf diese Weise wird Infektionen mit Viren – auch Coronaviren – vorgebeugt.[113]

Nahrung für das Immunsystem:
Was die Aktivität und die Schlagkraft des Immunsystems angeht, so können diese Eigenschaften mit einer gezielten Ernährung gefördert und gestärkt werden. Allgemein gehört dazu ein Speiseplan mit reichlich frischem Obst und Gemüse, da beides für die Abwehrkräfte wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Ein Schutz vor RNA-Viren, wozu auch Coronaviren gehören, scheint insbesondere von Selen und Zink auszugehen.
Zink spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern. Ein Mangel an Zink verringert deutlich die Kraft des Organismus, Infektionskrankheiten abzuwehren.11,12,13 Für den optimalen Erfolg in der akuten Phase eines Infekts mit RNA-Viren ist es entscheidend, während der ersten 2 Tage 75 Milligramm Zink täglich zuzuführen. Danach reichen zur weiteren Behandlung bis zum Abklingen des Infekts täglich 25 Milligramm Zink aus. Das ist auch die tägliche Menge für die Vorbeugung. Besonders zinkhaltige Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte. Wobei der hohe Zinkbedarf zur Vorbeugung und Behandlung von Virus-Infektionen in der Regel über die Nahrung nicht erreicht wird.
Selen konnte in verschiedenen Studien als essenziell für das Immunsystem nachgewiesen werden.14,15 Von ihm geht ein sogenannter Boost-Effekt aus, der die Bildung von Abwehrzellen anregt und anschließend deren Aktivität potenziert.16 Deshalb ist es gerade in der akuten Phase eines grippalen Infekts von großer Bedeutung, dass dem Organismus ausreichend Selen zur Verfügung steht – am besten 200 Mikrogramm täglich.17 Über die Nahrung kann Selen mit Sonnenblumenkernen, Reis, Paranüssen und Spargeln aufgenommen werden.[114]

---

[112] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/
[113] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/
[114] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/

Holunder etc.:
Ferulasäure wirkt antiviral, indem es die Vermehrung von – unter anderem auch – RNA-Viren hemmt. In nennenswerter Menge ist Ferulasäure enthalten in Holunderbeeren, Reis, Dill und Propolis.
Neben der ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen ist es für das Immunsystem noch wichtig, das tägliche Leben so zu gestalten, dass die Abwehrkräfte nicht belastet, sondern vielmehr zusätzlich unterstützt werden. Dazu gehören möglichst wenig Stress, ausreichend Schlaf und weitestgehender Verzicht auf Alkohol, sowie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Nicht zuletzt gehört auch Bewegung an der frischen Luft zu den immunstärkenden Maßnahmen – täglich mindestens 30 Minuten.[115]

Kokosöl gegen Bakterien, Viren & Co.:
Vielfach nachgewiesen ist die Wirkung von Kokosöl gegen Bakterien, Viren & Co., denn die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls wirken antimikrobiell, antiviral und antimykotisch, wobei das sowohl für die innerliche als auch für die äußerliche Anwendung gilt.
Insbesondere die mittelkettige Laurinsäure unterstützt die Körperabwehr im Kampf gegen Viren. HI-, Herpes-simplex-1-, Cytomegalie-, Vesicular-stomatitis-, Visna- oder Masern-Viren, alles Viren, die von einer Lipidhülle umgeben sind. Unser Körper wandelt Laurinsäure in ihr Monoglycerid, das hochwirksame Monolaurin, um – wie, ist noch nicht vollständig erforscht. Monolaurin wiederum zerstört die Lipidhülle der Viren und macht sie so unschädlich. Die antibakterielle Wirkung von Monolaurin reicht sogar bis hin zu antibiotikaresistenten Staphylococcus aureus. Eine im Journal of Medicinal Food veröffentlichte Studie4 aus dem Jahr 2013 bestätigt diesen erfolgversprechenden Ansatz.
Auch die mittelkettige Caprinsäure hat eine ähnlich gesundheitsfördernde Wirkung. Wie schon bei der Laurinsäure ist es das Monoglycerid, in diesem Fall Monocaprin, dem wohl die antivirale und antibakterielle Wirkung zugeschreiben wird. Aktuell wird getestet, wie Monocaprin gegen Herpes-simplex-Viren oder Chlamydien wirkt. Hierzu gibt es eine zumindest in Vitro vielversprechende Studie aus dem Jahr 1998.[116]

Olivenblattextrakt, unterstützt durch Zeolith, um Giftstoffe aufzufangen
3x3ml (Mindestmenge) und dann erst steigern auf -3x30 ml (Maximenge), , sonst sterben zu schnell Viren (Belastung), , nicht gleich zu hoch, 1-2 Wochen mindestens nehmen[117]

Selen, es gibt auch flüssiges (für Aufnahme)[118]

OPC + Vitamin C: [119]

Die körpereigene Virenpolizei durch pflanzliche Virostatika rüsten:
Um unsere Abwehrkraft zu stärken, können wir einiges tun. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und eine positive mentale Haltung spiegeln sich in der körperlichen Verfassung wider.
Zusätzlich kann die gezielte Anwendung von Heilpflanzen helfen, unser Immunsystem für herausfordernde Zeiten zu wappnen. Die Natur bietet uns eine Vielzahl an antiviralen Heilpflanzen. In diesem Artikel werden Ihnen einige kraftvolle Helfer aus der Pflanzenwelt vorgestellt, deren positive Eigenschaften Sie sich unkompliziert und schnell zunutze machen können.
Olivenblätter für den Schutz der Lunge
In Olivenblättern wurden rund 30 verschiedene Polyphenole in hochkonzentrierter Form entdeckt. Dadurch wirken die Olivenblätter
antioxidativ,
entzündungshemmend,
immunstärkend und
antiviral.
Sogar bei HIV-Viren1 und Herpes-Viren2 konnte eine antivirale Wirkung beobachtet werden.

---

[115] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/
[116] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/kokosoel-gesund-oder-ungesund/
[117] https://www.youtube.com/watch?v=zUR42H1Ds6w
[118] https://www.youtube.com/watch?v=zUR42H1Ds6w
[119] https://www.youtube.com/watch?v=zUR42H1Ds6w

Außerdem sollen Olivenblätter einen schützenden Effekt auf die Zilien und die Lungenschleimhaut haben. Zilien sind die Flimmerhärchen, welche die Atemwege wie ein Teppich bedecken. Durch ihre Bewegung befördern sie Staub, Pollen, Krankheitserreger und Schleim nach oben hinaus. Funktioniert dieses körpereigene Reinigungssystem nicht mehr einwandfrei, sind die Atemwege angreifbarer für Viren aller Art. Um den schützenden und antiviralen Effekt der Olivenblätter zu nutzen, können Sie Nahrungsergänzung mit dem Extrakt aus diesen verwenden. Ebenso können Sie sich getrocknete Olivenblätter im Kräuterladen oder Onlineshop kaufen und einen Tee aufgießen.

Rezept Tee aus Olivenblättern

Hierfür nehmen Sie 3 Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Olivenblätter, überbrühen diese mit 150 ml kochendem Wasser und lassen den Tee mindestens 10 Minuten ziehen. Am besten mehrmals am Tag schluckweise trinken.

Ingwer als natürlicher Virenhemmer:

Die Ingwerwurzel enthält reichlich Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Bedeutsam sind jedoch vor allem die enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe (Gingerole), welche für eine verbesserte Durchblutung sorgen und dadurch sehr wahrscheinlich Entzündungsbotenstoffe schneller abtransportiert werden können.

Ingwer wird von vielen Menschen wegen seiner antiviralen Wirkung geschätzt und als Naturheilmittel bei verschiedensten Krankheiten angewendet, auch wenn es kaum Studien zur Heilwirkung der Ingwerwurzel gibt. In China wird die Ingwerwurzel bereits seit 2000 Jahren als Heilmittel eingesetzt und auch hierzulande gibt es zahlreiche Erfahrungsberichte und begeisterte Anwender.

Der Vorteil: Die Ingwerwurzel ist leicht verfügbar, günstig und kann pur gegessen, zu Saft verarbeitet oder als Tee aufgebrüht werden.

Beeren als Lieferant für Vitamine und Antioxidantien

Mehr Infos

Die Früchte von Beerensträuchern enthalten besonders viele Vitamine, Mineralien sowie Pflanzenstoffe und gelten allgemein als »Superfood«. Die enthaltenen hochkonzentrierten Vitalstoffe wirken

antiviral,
antioxidativ,
entzündungshemmend und
blutdruckregulierend.

Am besten werden Beeren frisch und in Bioqualität gekauft oder auf tiefgekühlte sowie getrocknete Bioprodukte zurückgegriffen. Auch hochwertige Säfte können angewendet werden. Besonders hervorzuheben sind dabei die heimischen schwarzen Johannisbeeren und Holunderbeeren sowie die exotischen Goji- und Aronia-Beeren, welche meist getrocknet angeboten werden. Beeren sind lecker, bekömmlich und können durch ihre vielseitige Anwendung mühelos in den Speiseplan integriert werden – am besten mehrmals täglich.

Salbei gegen Entzündungen

Echter Salbei (Salvia officinalis) besitzt starke antiseptische Kräfte gegen Viren, Bakterien und Pilze. Salvia stammt von dem lateinischen Wort salvare, welches »heilen« bedeutet.

Diese wertvolle Pflanze enthält viele Pflanzenstoffe, wie beispielsweise Quercetin und Rutin, welche eine starke antioxidative Wirkung zeigen3. Salbei wird bei Entzündungen aller Art eingesetzt, besonders aber bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, ebenso bei Verdauungsbeschwerden und Schmerzen.

Salbei kann beispielsweise in Form von Tee, Saft, Extrakt oder Tinktur angewendet werden. Wer möchte, kann Salbei selbst anbauen – er ist besonders pflegeleicht und wächst im Garten, auf dem Balkon sowie auf der Fensterbank. Da die Pflanze sehr schnell nachwächst, können Sie regelmäßig Blätter abschneiden und diese trocknen oder frisch weiterverarbeiten. Ein Tee aus frischen und mit kochendem Wasser überbrühten Salbeiblättern ist besonders voll im Geschmack.

Zistrose kann Viren und Bakterien unschädlich machen

Die Zistrose ist bei uns nur wenig bekannt, obwohl es sich hierbei um eine besonders heilkräftige Pflanze handelt. Sie gehört zu den stark polyphenolreichen Pflanzen und zeigt eine

antioxidative,
antivirale,
antibakterielle und
fungizide Wirkung.

Des Weiteren soll sie entgiftend wirken und Schwermetalle binden.

Die getrockneten Blätter der Zistrose (Cistus incanus), bei uns oft auch als »Cystus« bezeichnet, können als Tee in Apotheken oder Onlineshops bestellt werden. Trinken Sie über den Tag verteilt mehrere Tassen des Tees, um von den zahlreichen positiven Eigenschaften der Zistrose zu profitieren. Auch bei akut einsetzenden Symptomen ist der Cistustee ein verläßlicher Partner im Kampf gegen Viren und Bakterien.
Die Schutzstoffe der Pflanze sollen Viren und Bakterien unschädlich machen, indem sie diese umhüllen und so davon abhalten, in die Zellen einzudringen. Es wird Zeit, dass diese wundervolle Heilpflanze aus dem Schatten heraustritt und in die Hausapotheken Einzug hält.[120]

[120] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mit-der-kraft-der-natur-6-antivirale-heilpflanzen-fuer-eine-starke-abwehrkraft/