Maßnahmen gegen Erkältungen (s. auch Grippe / Infektionen/ Bakterien / natürliche Antibiotika/Viren):

Knoblauch:
In vielen Ländern wird Knoblauch von der Schulmedizin als antibakterieller Stoff eingesetzt. In Japan dient eine kalt verarbeitete, geruchlose Substanz aus rohem Knoblauch, Kyolin genannt, als Antibiotikum. In Russland gilt Knoblauch als das „russische Penizillin“ und wird so häufig verwendet, dass Berichten zufolge einmal 500 Tonnen Knoblauch von der Regierung importiert wurden, um eine Grippeepidemie zu bekämpfen. Knoblauch ist ***ein russisches Heilmittel gegen Erkältungen*** und Keuchhusten.[1]

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. Das schaffen diese Bio-Flavonoide auch bei Bakterien. Daher ist es ganz egal, ***ob eine Erkältung sich viral oder bakteriell entwickelt, Knoblauch hilft immer.***[2]

Knoblauch:
Sowohl roher Knoblauch als auch das japanische Knoblauchextrakt Kyolin ***steigerten die Kräfte der natürlichen Killerzellen des Immunsystems auf dramatische Weise – und das ist die vorderste Linie der Abwehr gegen Infektionskrankheiten*** und möglicherweise auch gegen Krebs. Neun Menschen aßen große ***Mengen rohen Knoblauchs – Dr. Abdullah aß zwischen zwölf und fünfzehn Zehen am Tag -, neun andere*** nahmen gar nichts. Dann wurden die natürlichen Killerzellen aus dem Blut der Versuchspersonen mit Krebszellen vermischt. Die Killerzellen aus dem Blut derjenigen, die Knoblauch gegessen oder das Knoblauchmedikament genommen hatten, zerstörten zwischen 140 und 160 Prozent mehr Krebszellen als die Killerzellen derjenigen, die keinen Knoblauch genommen hatten.
Dr. Abdullah sagt, die Entdeckung habe nicht nur Auswirkungen auf ***Infektionen*** und Krebs, sondern auch auf AIDS. Bei AIDS versagt das Immunsystem. Knoblauch, sagt Dr. Abdullah, könne möglicherweise die Immunabwehr von AIDS-Patienten stimulieren und außerdem die vielen Infektionen durch Mycobakterien direkt bekämpfen, denen AIDS-Patienten zum Opfer fallen. Dr. Abdullah ist überzeugt davon, dass auch niedrigere Dosen von Knoblauch das Immunsystem stärken, aber er nahm mit Absicht eine hohe Dosis, um sicherzugehen, dass eine Wirkung eintrat.
Expertenbeispiel: Dr. Abdullah isst täglich 2 rohe Knoblauchzellen und berichtet, ***dass er seit Beginn der Knoblauchkur keine Erkältung mehr hatte.***[3]

Knoblauch:
Dr. Irwin Ziment verordnet regelmäßig Knoblauch zur Schleimhautabschwellung, als Expektorans bei gewöhnlichen Erkältungen und zur „Schleimregulierung“ bei chronischer Bronchitis. Er hat etwas Wahres entdeckt am hartnäckigen Volksglauben, Knoblauch sei ein Heilmittel gegen Erkältungen und Lungenkrankheiten. Dr. Ziment, ein Experte für Pharmazeutika, ist überzeugt, dass Knoblauch auf dieselbe Weise wirkt wie kommerziell vertriebene Mittel zum Abhusten und zur ***Schleimhautabschwellung.*** Die Schärfe des Knoblauchs reizt den Magen, der daraufhin der Lunge signalisiert, Flüssigkeiten freizugeben, die den Schleim verdünnen, so dass die Lunge ihn ausstoßen kann. Regelmäßige Dosen von Knoblauch (und anderen scharfen Gewürzen) tragen, wie Dr. Ziment glaubt, dazu bei, dass besonders anfällige Menschen von schwächender, chronischer Bronchitis verschont bleiben. „Das wirkt als Prophylaxe“, erklärt er, „indem der Schleim auch weiterhin normal durch die Lungen bewegt wird“. Polnische Ärzte haben außerdem das Knoblauchextrakt zur Behandlung von Kindern benutzt, die an akuter und chronischer Bronchitis und an Bronchialasthma litten.[4]
Polnischen Kindern wird auch häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[5]

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 338
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 335f.
[4] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[5] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334

Kokosnuss:
Bei Grippeepidemien schützt Kokosnuss (wichtig: Kokosöl **sollte unbedingt nativ und unraffiniert *sein*)** besser als jede Impfung.

Soledum-Cineol aus dem Eukalyptusblatt:
Wenn es darum geht, die Atemwege zu verstärken, zu reinigen, Erkrankungen in diesem Bereich zu behandeln und zu heilen, dann kommt die eigentliche Heilkraft auf die Atemwege von der Hauptsubstanz des Eukalyptusbaumes, dem sog. Cineol. Wer das Eukalyptus-Öl in seiner Gesamtheit verwendet, muss mit Nebenwirkungen rechnen, weil eine Reihe von natürlichen Begleitstoffen aggressiv ist und die Atemwege belasten kann, anstatt sie positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund hat man das komplizierte Soledum-Verfahren entwickelt und isoliert nun aus dem Eukalyptus-Öl in seiner reinsten Form den wertvollen Wirkstoff Cineol, auch Soledum-Cineol genannt, das man in der Apotheke bekommt. Es ist von allen bedenklichen Begleitstoffen befreit und wird damit für die Atemwege zum heilsamen Balsam.
Durch das isolierte Cineol aus dem Eukalyptusblatt werden die natürlichen Atemwege gestärkt. Der Abtransport von entzündlichen Sekreten wird beschleunigt. Reizhusten wird gelindert. Entzündungen werden bekämpft. Die Austrocknung der Bronchien wird unterbunden.
Der Abtransport von eingeatmeten Schadstoffen wird gefördert. Einen chronischen Verlauf der Atemwegserkrankungen wird vorgebeugt. Der Patient spürt sehr bald eine Erleichterung.
Im Rahmen einer verantwortungsbewußten Atemwegs-Therapie gegen Erkältungen und Katarrhe wird man daher immer nur das isolierte und geeinigte Soledum- Cineol aus dem Eukalyptus einsetzen. Man bekommt es in der Apotheke in Form von Flüssigbalsam und Kapseln.[6]

Holunder:
Holunderblütentee regt allgemein die körpereigenen Abwehrkräfte an. Bewährt hat er sich v.a. als Vorbeugemittel gegen Erkältungen und Grippe.
Zubereitung des Tees: 2 gehäufte TL Blüten mit ¼ kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, absieben.[7]

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.[8]

echter Klosterfrau Melissengeist:
Die bei einer Erkältung auftretenden Beschwerden werden durch das besondere Wirkstoffprofil der nur in Klosterfrau Melissengeist enthaltenen Wirksubstanzen positiv beeinflußt. So können z.B. die typischen Erkältungssymptome spürbar gelindert werden. Darüber hinaus ermöglichen die beruhigenden Eigenschaften einen ungestörten Schlafeintritt. So kann sich der gesamte Organismus regenerieren; man kann schneller gesund werden.
Nutzen Sie dieses zeitgemäße Naturrezept schon bei den ersten Erkältungszeichen: Vor dem Schlafengehen Klosterfrau Melissengeist in heißem Tee oder heißer Zitrone zusammen mit etwas Honig einnehmen. Die pflanzlichen Arzneistoffe können so besonders während der Nacht wirken – man kann sich gesund schlafen![9]

Wilde Holunderbeere:
Die wilde Holunderbeere wird seit jeher eingesetzt als Naturmittel gegen Erkältungen.[10]

Basilikumtee:

---

[6] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.
[7] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[8] Bio, 5/2009, 18
[9] Beipackzettel des echten Klosterfrau-Melissengeistes
[10] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13

Basilikumtee hilft gegen leichte Erkältungen.(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)[11].

saftig sattgrüne Kleidung:
Saftig sattgrüne Kleidung stärkt die natürlichen Abwehrkräfte des Organismus. Die Zahl der Abwehrkräfte steigt an. Wer eine Erkältung hinter sich gebracht hat, der sollte regelmäßig die Farbe grün tragen. Das fördert die Genesung sowie die Heilungsprozesse.[12]

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.[13]

Rosmarin-Bad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Rosmarin-Bad: ist gut zur Bekämpfung von Erkältungen.[14]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis[15]

Schwarzkümmelöl:
Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“ Außerdem würden durch die Substanzen im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die überschießende Immunantwort werde normalisiert, die Mastzelldegranulation verringert.
Das heißt ein verrückt spielendes Immunsystem werde wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Diese stark immunregulatorische Wirkung des Schwarzkümmelöls stellt auch die amerikanische Studie heraus. Schleicher hat inzwischen die Wirkung des ägyptischen Schwarzkümmelöls an über 600 Patienten getestet. Als Ergebnis bestätigte er eine Ausheilung allergischer Krankheiten bei rund 70 Prozent der Patienten. Darunter seien Pollen und Stauballergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und damit in hohem Maße infektanfällig waren. Daher setzt der

---

[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 223
[12] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[13] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[14] www.planger.de/tips06.html 27.02.2011
[15] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

Münchner Mediziner Schwarzkümmelöl im Herbst auch intensiv zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ein.[16]

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 das Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[17]

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.[18]

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 ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[19]

Sternanispulver:
Stoppt Virenvermehrung

Rote-Bete-Saft:
Eine ganz besondere Stelle nimmt der Rote Bete Saft ein: Der Farbstoff Betanin macht Erkältungs- Erreger inaktiv und schützt daher vor Sommerschnupfen.[20]

Fenchel:
In Form von Tee wirkt sich Fenchel auch bei Husten und Erkältungen positiv aus.[21]

Propolis:
Vielfältige Studien zeigen, wie gut Propolis bei Erkältungskrankheiten wirksam ist. Dabei kann die Natursubstanz auch bei der echten Grippe (Influenza) wirksam sein. Dies belegt ein Großversuch an der Universität Sarajevo, der in dem Jahr durchgeführt wurde, in dem die gefürchtete Hongkong-Grippe grassierte. Studenten, denen Propolis zur Vorbeugung gegeben wurde, erkrankten nur zu knapp 10 Prozent. Von denen, die ohne Propolis in die Grippesaison gegangen waren, bekamen mehr als 60 Prozent die Grippe. Eine Wirkung des Bienenkittharzes zeigt sich jedoch nicht nur in der Vorbeugung von grippalen Infekten oder Grippe, sondern auch in der Behandlung. So können bei Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden entsprechende Propolis-Halspastillen die entzündeten Schleimhäute beruhigen. Sie lindern die Symptome und durch das Lutschen werden die Schleimhäute gut befeuchtet und in ihrer Schutzfunktion wieder gestärkt.[22]

---

[16] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[17] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[18] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[19] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[20] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[21] Alverde Heilpflanzen Plakat

[22] http://www.propolis-wirkt.de/anwendung/anwendungsgebiete-von-propolis/#c802

Chili, Ingwer und Co:
Um Erkältungen vorzubeugen helfen Lebensmittel, die die Durchblutung der Schleimhäute anregen, wie zum Beispiel Chili und Ingwer. Oder Rettich, der antibakteriell wirkt. Um das Immunsystem zu stärken braucht der Körper in der kalten Jahreszeit außerdem Vitamin E, das vor allem in Vollkornreis, Vollkornbrot, Nüssen und Milchprodukten steckt.[23]

Chili, Ingwer, Holundersaft:
Erkältungsviren und -bakterien kann der Körper besser bekämpfen, wenn er Lebensmittel mit entzündungshemmenden oder antibakteriell wirkenden Inhaltstoffen bekommt. Eine heiße Suppe mit scharfen Chilis zum Beispiel fördert nicht nur das heilsame Schwitzen, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern. Chilis regen auch die Durchblutung der Schleimhäute an, die damit besser gegen Keime gerüstet sind. In den Schoten stecken neben Vitamin C und ätherischen Ölen außerdem sekundäre Pflanzenstoffe, die Bakterien abwehren.
Ingwer wirkt antibakteriell und entzündungshemmend
Einen ähnlichen Effekt hat der ebenfalls Vitamin-C-haltige Meerrettich: Seine schwefelhaltigen Senföle wirken gegen Bakterien und Viren. Auch Ingwer gilt als entzündungshemmend und antibakteriell und wird am besten mehrfach am Tag als heißer Tee getrunken.
Ätherische Öle im Holundersaft
Aufgrund seiner ätherischen Öle hat darüber hinaus heißer Holundersaft einen schweißtreibenden und schleimlösenden Effekt. Am besten legt man sich nach dem Trinken warm eingepackt ins Bett, um eine beginnende Erkältung auszuschwitzen, empfiehlt die Verbraucherzentrale.[24]

Ansteigendes Fußbad mit scharfem Senf[25]

Nasenrödern: [26]

Kamillenteeauflagen aufs Gesicht[27]

Spitzwegerichsaft + Thymian= hervorragend für Bronchien[28]

Bärlauch, Meerrettich, schwarzer Pfeffer (richtig scharf)[29]

Wer also pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika. So können zum Beispiel die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich aufgrund ihrer Wirkung gegen Viren [2-4] und Bakterien [5-11] sowie ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften [12-20] bei akuten Atemwegsinfektionen eingesetzt werden [21]. Durch die 3-fach-Wirkung wird nicht nur eine Besserung der Beschwerden, sondern auch eine Bekämpfung der Erreger ermöglicht und eventuellen bakteriellen Superinfektionen entgegengewirkt.
Zu Analysezwecken wurden 2018 aus der IMS® Disease Analyzer Datenbank (einer Datenbank des Marktforschungsunternehmens IMS Health, die anonymisierte Therapie- und Behandlungsverläufe zeigt) Patienten mit einer Infektion der oberen Atemwege aus 1.067 hausärztlichen und 194 kinderärztlichen Praxen ausgewählt. Für die Analyse standen insgesamt 206.278 Patienten mit einer Verordnung eines pflanzlichen Arzneimittels in den ersten drei Tagen der Erkrankung und 206.278 ohne Verordnung zur Verfügung. Mittels eines statistischen Analyseverfahrens wurde der Einfluss der Verordnung von pflanzlichen Mitteln auf das

---

[23] http://www1.wdr.de/verbraucher/gesundheit/krank-werden-100.html
[24] https://www.express.de/ratgeber/gesundheit/-ingwer-chili-diese-lebensmittel-sind-erkaeltungskiller-5973844
[25] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[26] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[27] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[28] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[29] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e

Risiko der Antibiotika-Verordnung untersucht. In hausärztlichen Praxen war die Verordnung eines pflanzlichen Präparates mit einem 3-mal geringeren Einsatz von Antibiotika verbunden, in Kinderarzt-Praxen mit einem ca. 2-mal geringeren Einsatz. Die Autoren schlussfolgern aus ihren Ergebnissen, dass dieser Zusammenhang ein Hinweis auf eine Wirkung der pflanzlichen Präparate gegen Viren und Bakterien sein könne.

Atemwegsinfekte: Senföle zeigen gute Wirkung:

Für einige Pflanzenarzneien wurden diese Wirkungen auch schon durch verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen erforscht. So gehören zum Beispiel Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich heute zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen. Ihre Wirkung gegen Viren [2-4] und Bakterien [5-11] sowie ihre entzündungshemmenden Eigenschaften [12-20] wurden durch zahlreiche Studien belegt. Untersuchungen [2] von Professor Stephan Pleschka, Gießen, zeigen zum Beispiel, dass das Influenzavirus (H1N1) durch die kombinierte Gabe von Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich in seiner Vermehrung in menschlichen Lungenzellkulturen nahezu 100-prozentig gehemmt wird. Darüber hinaus besitzen sie eine ausgeprägte Wirkung gegen viele Bakterien [5-11]. Dazu gehören auch die häufigsten bakteriellen Erkältungserreger und sogar multiresistente Bakterien, gegen die Antibiotika immer häufiger wirkungslos sind [9]. Weitere Laboruntersuchungen bestätigen zudem die entzündungshemmende Wirkung der Pflanzenstoffe [12-20]. Da bei Erkältungskrankheiten die Beschwerden durch den Entzündungsprozess verursacht werden, kommt dieser Eigenschaft hier eine besondere Bedeutung zu.

Keine Resistenzen zu erwarten bei Pflanzenarznei bei Erkältungen u.a. Interessantes

Klinische Studien mit Erwachsenen und Kindern zeigen die Wirkung und Verträglichkeit der Pflanzenarznei bei akuter Bronchitis, akuter Sinusitis und Blasenentzündungen im Vergleich zu verschiedenen Antibiotika Resistenzentwicklungen der Bakterien wie gegen Antibiotika sind aufgrund der vielfältigen Wirkweise dieser Pflanzenstoffe nicht zu erwarten und wurden bisher auch nicht beobachtet. Durch die Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln bei einfachen Infektionen bleibt der Wert der Antibiotika für den Einsatz bei lebensbedrohlichen Erkrankungen erhalten.
"Außerdem sind nicht notwendige Antibiotika-Gaben gefährlich", so Professor André Gessner, Universität Regensburg. "Sie mindern die Immunantwort durch Schädigung der T-Zellen und beeinflussen die Zusammensetzung der Mikroorganismen in der Darmflora". Diese Mikrobiom-Verschiebung sei an zahlreichen Erkrankungen beteiligt, wie zum Beispiel allergischem Asthma, atopischer Dermatitis, oder Diabetes Typ 2. Je breiter das Antibiotikum wirke, desto stärker sei die Beeinflussung der Darmflora. Durch den Einsatz von wirksamen Pflanzenarzneien werden die negativen Folgen nicht nötiger Antibiotika-Gaben vermieden und auch der bedrohlichen Resistenzentwicklung entgegengewirkt.[30]

Olivenblattextrakt, unterstützt durch Zeolith, um Giftstoffe aufzufangen

3x3ml (Mindestmenge) und dann erst steigern auf -3x30 ml (Maximenge), , ***sonst sterben zu schnell die Viren / Bakterien (Belastung),*** , nicht gleich zu hoch, 1-2 Wochen mindestens nehmen[31]

[30] https://www.presseportal.de/pm/7139/4497668
[31] https://www.youtube.com/watch?v=zUR42H1Ds6w