Hilfsmaßnahmen bei Grippe (s. auch Infektion / 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.[1]

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.[2]

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.[3]

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.[4]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Wirkung gegen Virusinfektionen wie **Grippe,** Schnupfen, Herpes zoster (Gürtelrose), Lippenherpes und andere Herpeskrankheiten.[5]

spez. Kräutertee nach dem Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857-1945):

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[2] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.
[3] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[4] Bio, 6/2009, 58
[5] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542

Als 1918 in ganz Europa die Spanische Grippe wütete forderte Künzle die Gemeindemitglieder auf, täglich einen speziell zubereiteten Kräutertee zu trinken. Das Resultat dieser Naturkur war aufsehenserregend. Während in allen Dörfern der Schweiz Grippetote zu beklagen waren, blieb Wangs von der Geißel der Epidemie verschont.[6]

Sanierung der Darmflora zur Prävention:
Zur Sanierung der Darmflora ist es ratsam, 3 mal täglich 1-2 EL voll frisches, ungekochtes Sauerkraut vor den Mahlzeiten zu essen. Auch Kanne Brottrunk oder die Symbioselenkung mit Prosymbioflor, Symbioflor 1 und Symbioflor 2 sind empfehlenswert.[7]

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.[8]

Grippeschutz-Kräutertee:
Um sich vor grippalen Infekten zu schützen, hat sich auch ein spezieller Grippeschutz-Kräutertee als sehr wirksam erwiesen. Das Rezept kann man sich in Apotheken oder Drogerien herstellen lassen.

- Bibernellwurzeln 4
- Quendelkraut 3
- Stechpalmenblätter 2
- Königskerzenblüten 1

Dosierung s. Bio-Heft 5/2009
Gebrauchsanweisung:
1 TL Kräutermischung wird in einer Tasse mit kochend heißem Wasser angebrüht. 5 Minuten ziehen lassen und abfiltern. Je eine Tasse im Laufe des Morgens und des Nachmittags ungesüßt oder mit Honig versüßt trinken. Etwa 3-4 Wochen Kur durchführen![9]

Resistenztropfen:
Mit speziellen HAB-Frischpflanzentinkturen ist es möglich, die Resistenz des Körpers gegenüber Influenzaviren nachhaltig zu mobilisieren (HAB bedeutet nach dem Homöopathischen Arzneibuch hergestellt.) Hierzu läßt man sich in der Apotheke folgende Mischung zubereiten.

- Thymiantinktur (Thymi tinctura) 20ml
- Spitzwegerichtinktur (Plantaginis tinctura) 20 ml
- Sonnenhuttinktur (Echinaceae tinctura) 40ml
- Taigawurzeltinktur (Eleutherococci tinctura) 20ml

Gebrauchsanweisung:
3-mal täglich werden 15 bis 25 Tropfen für Erwachsene (Kind pro Lebensalter 1 Tropfen) in wenig Wasser verdünnt und vor dem Essen kurz im Munde behalten und geschluckt. Die Kur dauert wie beim Kräutertee 3-4 Wochen.[10]

auf Vitalstoffversorgung achten:
Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung mit viel pflanzlicher Rohkost ist eine wirksame Barriere gegen krankmachende Keime. Außerdem sind ***Vitamin-C-haltige Produkte von größter Wichtigkeit: Orangen, Zitronen, Mango, Acerolakirsche, Sanddorn, Kiwi*** usw., um die Abwehrreaktion des Körpers auf Hochtouren zu bringen. Auch ***Vitamin A ist notwendig, da es die Schleimhäute intakt hält und vor Austrocknung*** schützt. Ferner kurbelt Zink, das in Weizenkeimen vorhanden ist, das Immunsystem an. Auch

[6] Bio, 5/2009, S. 12
[7] Bio, 5/2009, S. 14
[8] Bio, 5/2009, S. 14
[9] Bio, 5/2009, S. 14
[10] Bio, 5/2009, S. 14

mit Gewürzen kann man die Schutzmaßnahmen unterstützen. So sollte man jetzt vermehrt ***Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Meerrettich, Rettich, Thymian und Kresse*** auf den Speiseplan setzen.[11]

keine trockene Raumluft
Da die Heizung die Raumluft austrocknet, sollte man dort, wo man sich am häufigsten aufhält, Verdampfer aufstellen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, wenn man diesen Feuchtigkeitsspendern täglich ein paar Tropfen Eukalyptus- oder Fichtennadelöl zufügt.[12]

Grippeschutzpflanzen (als Kräutertee oder HAB-Frischpflanzentinkturen) in Apotheken/Drogerien erhältlich, zur 3 wöchiger vorbeugender Kur im Herbst (November) zu verwenden:

- als Kräutertee:
- Die ausgewählte Heilpflanze wird wie folgt zubereitet: Morgens und nachmittags 1 TL voll getrocknete Kräuter in einer Tasse mit kochend heißem Wasser überbrühen. Dann 5 Minuten ziehen lassen, abfiltern und den Tee schluckweise mit oder ohne Honig gesüßt trinken.
- als Frischpflanzentropfen:
  Die individuell ausgewählten HAB- Frischpflanzentinktur wird wie folgt eingenommen: 3,mal-täglich 15-25 Tropfen (Kinder pro Lebensjahr ein Tropfen) in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen kurz im Munde behalten und dann schlucken.

1) *Bibernelle*:
Die Wurzel empfiehlt sich für **geschwächte, ermattete** Menschen, die wenig Vitalität besitzen. Aufgrund der Entkräftigung besteht die Tendenz zu grippalen Erkrankungen mit Bronchitis, Husten, Halsentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh. Die Bibernelle stärkt bei diesen Menschen die körpereigene Abwehrkraft und verhilft zu neuem Wohlbefinden.[13]

2) *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.[14]

3) *Königskerze, großblütige (Verbascum densiflorum):*
Ihre Blüten beinhalten Verbascosaponine, Iridoide und Flavonoide, die die Eigenschaft besitzen, chronischen Hustenreiz abzumildern. Geeignet ist sie für Menschen, die aufgrund von chronischen Entzündungen des Atemtraktes geschwächt sind und gegen Grippeerkrankungen wenig Widerstand besitzen. Der Blütentee stärkt die Immunität und beseitigt **entzündliche Reizungen im Hals und Rachenraum** oft verbunden mit anhaltendem Hustenreiz (Kitzelhusten), Räuspern, Kehlkopf- und Rachenkatarrh.[15]

4) *Linde (Tilia cordata):*
An der Universität von Chicago untersuchten die Mediziner Dr. Hardy und Dr. Traismann die Wirksamkeit der Lindenblüte bei grippalen Erkrankungen im Vergleich zu Antibiotika. Sie verordneten 55 grippekranken Kindern Bettruhe und Lindenblütentee. Einer zweiten Gruppe von 55 grippekranken Kindern wurde ausschließlich Antibiotika verabreicht. Das überraschende Ergebnis: Die mit Bettruhe und Lindenblütentee behandelten Kinder waren mit Abstand schneller gesund und es traten auch keine Komplikationen auf. Grund genug, den Lindenblütentee täglich zur allgemeinen Vorbeugung gegen grippale Infekte zu trinken, am besten 1 Liter pro Tag. Das wohlschmeckende Getränk erwärmt, beruhigt, stärkt, entgiftet und mildert Reize und Entzündungen im Atemtrakt.[16]

---

[11] Bio, 5/2009, S. 16
[12] Bio, 5/2009, S. 16
[13] Bio 5/2009, S. 16
[14] Bio 5/2009, S. 17
[15] Bio, 5/2009, S. 17
[16] Bio, 6/ 2009, 17f.

Vitamin D:
Vitamin D ist derart bedeutsam für unser Immunsystem, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom ***„antibiotischen Vitamin" spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer Sekundärinfektion.*** Das kann z.B. eine Lungenentzündung sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitamin D wirkt auch entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin-Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.
z.B. hochdosiertes Vitamin D (z.B. Vigantoletten 1000 I.E. von Merck)
z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum- Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel-Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

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.[17]

Vitamin C, Zink und Selen:
Neben dem altbekannten Vitamin C sind für das Immunsystem v.a. die Spurenelemente Zink und Selen von großer Bedeutung. Ihre Wirkung ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Sie verbessern u.a. auch die Abwehrreaktion bei älteren Menschen nach einer Grippeimpfung. Im Gegensatz zu klassischen Entzündungshemmern unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern ***verbessert seine Reaktionslage bei Infektionskrankheiten.*** Gibt man Kindern (über 12 Monate alt) vorbeugend Zink, bekommen sie seltener Durchfall und Infekte der Atemwege. Durchfallerkrankungen, wie sie bei Kindern im Rahmen der Schweinegrippe häufig sind, verlaufen sanfter und kürzer. V.a. im Winter oder bei erhöhtem Infektrisiko ist es sinnvoll, die Zinkspeicher mit täglich 10 bis 15 mg Zink zu füllen.[18]

lokale Anwendung an den Haupteintrittspforten der Infektion:
also im Hals- und Rachenraum! Geeignet dafür sind Lutschtabletten oder Tropfen, z.B. Dr. Jakob's Granalum-Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeere, Vitamin D, Zink und Selen).[19]

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.[20]

Granatapfel:
Die Granatapfel- Phenole, 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.[21]

Meisterwurz (Peucedanum ostruthium):
Die Wurzel beinhaltet ätherisches Öl mit Pinen, Phellandren und Limonen sowie Furanocumarine, die hohe immunstärkende Eigenschaften besitzen. Meisterwurz ist ein Grippeprophylakticum für Menschen, die wenig körpereigene Abwehrkräfte gegen krankmachende Viren und Bakterien besitzen. Aus geringsten

---

[17] Bio, 6/2009, 58
[18] Bio, 6/2009, 58
[19] Bio 6/2009, 58
[20] Bio 6/2009, 58
[21] Bio, 6/2009, 58

Kälteeinflüssen sind sie dauernd erkältet und oft grippekrank. Die Heilpflanze empfiehlt sich als erfolgreiches Mittel zur Stärkung der Immunkraft.[22]

schwarze Pappel:
Das Pappelknospenharz 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.[23]

Quendel/wilder Thymian (Thymus pulegioides):
Bis zum heutigen Tag ist der Quendel in der Pflanzenheilkunde ein viel begehrtes Heilkraut, insbesondere als bewährtes Grippeprophylaktikum nach dem Wahlspruch. „Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem, der Wilden Thymian nimmt.“ Thymus pulegioides wird bereits im ausgehenden Herbst (November) in Form von Tee oder Frischpflanzentinktur als dreiwöchige vorbeugende Kur gegen grippale Infekte eingesetzt.[24]

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: Kräftezerfall (S.523), Hautleiden, negative Veränderung von Haaren, Zähnen, Nägeln (S.623), Anfälligkeiten für Schnupfen, ***Luftröhrenkatarrh,*** Entzündungen aller Schleimhäute, Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit (S.523), Hornhauterweichung der Augen (S.623), verminderte Sehkraft (S.614), vermehrtes Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, Herzschwäche (S.524),
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich (S.623). Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten (S.523), Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A (S.623).[25]

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[26]

---

[22] Bio, 5/2009, 18
[23] Bio, 5/2009, 18
[24] Bio, 5/2009, 18
[25] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[26] Worm, Heilkraft D, S. 7