Maßnahmen gegen Infektionen
(s. auch Immunsystem / Viren / Bakterien / Pilze / natürliche Antibiotika):

Achtung: Ambivalenz der freie Radikale:
Unser Immunsystem macht sich die aggressive Killerfunktion der freien Radikale im Kampf gegen eindringende Bakterien und Viren zunutze: Die Fresszellen des Abwehrsystems nehmen Fremdkeime in sich auf und zerstören diese durch die Freisetzung der tödlichen Radikalspezies in ihrem Zellinneren. Dies ist in Hinblick auf die Infektabwehr zwar eine sinnvolle Maßnahme, jedoch ist die Aggressivität der Radikale für die Immunzellen selbst nicht ungefährlich. Freie Radikale helfen bei der Immunabwehr, gefährden jedoch durch ihre Unfähigkeit, zwischen gut und böse zu unterscheiden, ***gleichzeitig die Zellen des Abwehrsystems***.[1]

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin-C- reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie häufiger unter Infekten leiden, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [2]

Erkrankungen und Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
Erkrankungen: Erkältungen, grippale Infekte[3]
Bei Erkältungen und grippalen Infekten schafft der Körper Vitamin C aus dem Blut in die Abwehrzellen, da es dort für die Bekämpfung der Krankheitserreger benötigt und verbraucht wird. Die Begleiterscheinung „Fieber“ kostet zusätzlich Vitamin C.[4]

Entzündungen und Erkältungen:
Entzündliche Prozesse können im Körper häufiger vorkommen - so werden z.B. bei Erkältungen die Abwehrzellen mobilisiert und Entzündungsreaktionen hervorgerufen.[5]

Grapefruitkernextrakt:
Wie diverse Untersuchungen ergaben, ist der Grapefruitkernextrakt gegen eine ganze Reihe von Krankheitserregern hochwirksam. Im Versuch erwies sich der Extrakt als ein natürliches Antibiotikum, welches auf ***ca. 800 getestete Bakterien- und Virenstämme und etwa 100 Pilzstämme – sogar noch in einer Verdünnung von 1:1000 eine wachstumshemmende Wirkung*** zeigte. Das führte dazu, dass man den Grapefruitkernextrakt bei Magen-Darm-Erkrankungen, Pilzinfektionen (z.B. Haut-, Nägel-, Scheideninfektionen), Zahnfleischentzündungen und Infektionen der Atemwege angewendet hat. Der Grapefruitkernextrakt eignet sich v.a. auch zur Vorbeugung vor Infektionen und kann - da er sehr gut verträglich ist – über längere Zeit angewendet werden. Grapefruitkernextrakt führt nicht zur Schwächung der allgemeinen körpereigenen Abwehr, sondern die körpereigene Abwehr wird durch die im Kern vorhandenen Antioxidantien zusätzlich gestärkt.[6] wichtig: Bio-Qualität!

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 Teehaben es in sich. Sie verringern das Risiko für Haut-, Magen-, Brust- und Prostatakrebs, stärken das **Abwehrsystem und hemmen die Ausbreitung von Bakterien und Viren**. ***Die im Grüntee enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).***[7]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 54
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 87
[5] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 91
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 117
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126

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 uns 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 durchbrachten. 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 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 Sie 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 es 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.[8]

Knoblauch:
Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum. Um die Jahrhundertwende waren Salben, Umschläge und Inhalationsmittel aus Knoblauch die beliebtesten Medikamente gegen Tuberkulose. Im ersten Weltkrieg wurde Knoblauch zur Bekämpfung von Typhus und Ruhr verwendet. Im zweiten Weltkrieg berichteten britische Ärzte, die Behandlung von Kriegsverletzungen mit Knoblauch habe zu vollem Erfolg geführt. Auch Albert Schweizer setzte Knoblauch gegen Typhus und Cholera ein. Knoblauchanalysen zeigen starke Wirkstoffe, die anscheinend Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs und in breites Spektrum von Infektionen an der Entwicklung hemmen.[9]

Warnung: Schädigung des Knochenmarks, damit Infektanfälligkeit durch Chemotherapie:
Fast alle Zytostatika schädigen das Knochenmark. In vielen Fällen führt eine wiederholte Chemotherapie zu einer kumulativen Knochenmarkschädigung, d.h. einer Schädigung hämatopoetischer Stammzellen. Die Myelosuppression äußert sich unter anderem in Neutropenie und erhöhter Infektanfälligkeit.[10]

Knoblauch:
Es ist unbestreitbar, dass Knoblauch Bakterien zerstört. Der Chemiker Cavallito identifizierte die Geruchssubstanz im Knoblauch, das Allizin, als Antibiotikum. Bei Tests wurde sogar festgestellt, dass roher Knoblauch stärker wirkt als Penicillin und Tetracylin. Buchstäblich Hunderte von Studien bestätigen, dass Knoblauch ein Breitbandantibiotikum ist gegen eine Liste von Mikroben, die Krankheiten verbreiten, darunter Botulismus, Tuberkulose, Durchfall, Staphylokokkenerkrankungen, Ruhr und typhusähnliche Erkrankungen. 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.[11]

Knoblauch:
Bei einer verblüffenden Demonstration der Kräfte des Knoblauchs verwendeten ihn chinesische Ärzte in hohen Dosen zur Heilung von Kryptokokken- Meningitis, einer Pilzinfektion, die häufig tödlich endet. Über einen Zeitraum von fünf Jahren hinweg verabreichten Ärzte in einundzwanzig Fällen dieser Krankheit nun Knoblauchinfusionen; sechs Patienten wurden vollständig geheilt, fünf ging es zumindest besser. Knoblauch bekämpft mykobakterielle Infektionen (wie z.B. Tuberkulose), indem er die Bakterien abtötet, aber die chinesischen Forscher kamen zu der Schlußfolgerung, dass ein Teil der heilenden Wirkung auf die Stimulation der immunologischen Funktionen der Patienten zurückging, die der Knoblauch bewirkte.[12]

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

---

[8] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 154-159
[9] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[10] https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2002/daz-33-2002/uid-8214#:~:text=Fast%20alle%20Zytostatika%20sch%C3%A4digen%20das,in%20Neutropenie%20und%20erh%C3%B6hter%20Infektanf%C3%A4lligkeit.
[11] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333f.
[12] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334f

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.[13]
Knoblauch enthält mehrere schwefelhaltige Substanzen, die ***Bakterien und Pilze abtöten***. Forscher von University of Toronto testeten 11 dieser Bestandteile an Zellen, die mit dem Malaria-Erreger Plasmodium falciparum infiziert waren, sowie an Krebszellen. Nicht jede der Schwefelverbindungen erwies sich als effektiv. Die wirksamen Stoffe ***jedoch töteten sowohl die Malaria-Zellen*** als auch die Krebszellen. Die Forscher vermuten daher, dass diese Substanzen die von den Plasmonidien befallenen Zellen und die Krebszellen an einer gemeinsamen verwundbaren Stelle angreifen. [14]
Möglicherweise, so Crandall, handelt es sich dabei um das sog. Gluthation- System. Das Protein Gluthation ist für Zellen lebensnotwendig – es schützt sie z.B. vor aggressiven chemischen Verbindungen, den freien Radikalen. Besonders wichtig ist das Gluthation in solchen Zellen, die sich äußerst schnell vermehren, wie etwa Krebszellen oder mit Malaria infizierte Zellen. Bei der rapiden Reproduktion entstehen auch viele der für die Zellen gefährlichen Giftstoffe. Ajoen, eine der in Knoblauch enthaltenen Schwefelverbindungen, scheint das Gluthation- System zu stören, so dass die Zellen etwa von freien Radikalen beschädigt werden können und schließlich absterben.[15]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen bei Infektionen mit Viren und Bakterien (auch prophylaktisch), Pilzbefall und Schimmelbefall.[16]

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)

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

[13] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 335f.
[14] Spiegel Online 2001
[15] Spiegel Online 2001
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177

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.[17]

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.[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 Entzündungs-regulatoren, -Enzymen und –Botenstoffen. Verschiedene Studien zeigen, dass sich die Viren deutlich langsamer vermehren, wenn man das Entzündungsgeschehen hemmt.[21]

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.[22]

Quendel / wilder Thymian:
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.[23]

Kohl (Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl):
Kohl zeichnet sich durch den Gehalt an schwefelhaltigen Glucosinolaten aus. Die Abbauprodukte dieser sekundären Pflanzenstoffe (Isothiocyanate, Thiocyanate und Indole) beugen Infektionen.[24]

Kokosnussöl:
Bei Giarda lamblia, einer Infektion mit Hundekotbakterien, die meistens mit dem Trinkwasser übertragen wird, hat sich Kokosöl bestens bewährt.[25]

---

[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
[22] Bio, 5/2009, 18
[23] Bio, 5/2009, 18
[24] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 147
[25] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 175

Kokosnussöl:
Bei Candida albicans hat sich Kokosöl bestens bewährt. Die MCFs in Kokosnüssen zerstören auch Hefepilze.[26]

Viel Trinken:
Wer mindestens 2-3 Liter am Tag trinkt, hält seine Schleimhäute feucht und trägt dazu bei, dass dieser Schutzschild gegen Erreger so gut wie möglich funktioniert.[27]

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.[28]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist“ in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[29]

Sonnenhut (Echinacea) – Press-Saft aus frischem, blühendem Purpursonnenhutkraut:
Unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender (rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege[30]

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.

---

[26] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 175
[27] Dr. Ralf Seidel: „Schniefnase im Sommer“ in: ?
[28] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[29] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[30] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

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 Münchner Mediziner Schwarzkümmelöl im Herbst auch intensiv zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ein.[31]

Vitamin-C-Mangel beheben:
Vitamin-C-Mangel plus: gesteigerte Infektionsanfälligkeit bei Katarrhen, Angina, Lungenentzündung, Brustfellentzündung,.[32]

Multivitaminpräparat:
Studien haben gezeigt, dass ein einfaches Multivitaminpräparat die Anzahl an Infektionskrankheiten um 50 % senken kann.[33]

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.[34]

Pu Erh:Tee
wirkt antibakteriell. Dadurch hilft er besonders im Bereich der Verdauungsorgane, Infektionen zu verhüten oder einzudämmen. Mit einem sehr starken Aufguß des Tees konnten bakterizide Wirkungen gegenüber den Erregern der Ruhr und des Keuchhustens beobachtet werden. Auch gegenüber Kariesbakterien erweist Pu Erh sich als wirksam.[35]

Propolis und Blütenpollen:
Propolis und Blütenpollen stärken unser körpereigenes Abwehrsystem, sie erhöhen die Widerstandskraft und schützen vor Infektionskrankheiten.[36]

Fünf durch wissenschaftliche Studien untermauerte Antibiotika:
Hier sind fünf gute natürliche, durch wissenschaftliche Studien untermauerte Antibiotika, die in Ihren Arzneischrank gehören:
1. Oregano-Öl erweist sich als einigen Antibiotika überlegen; manche sprechen vom »Antibiotikum der Natur«. Oregano-Öl enthält mit Carvacrol und Thymol zwei kräftige Wirkstoffe, die antibakterielle und antimykotische Eigenschaften besitzen. Carvacrol hat sich bei Studien wirksam gegen Candida albicans, den

---

[31] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[32] 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).
[33] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 42
[34] Linek, Sabine Dein Blut lügt nicht 2012, S. 133
[35] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[36] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in: Waerland Feb. 2011, 25

Schimmelpilz Aspergillus, Staphylococcus, Klebsellia, E. coli, Giardien, Pseudomonas, Salmonellen und Listerien gezeigt. Thymol bringt das Immunsystem auf Trab und schützt vor Toxinen.

Medizinisches Oregano-Öl stammt aus dem Mittelmeerraum (Origanum vulgare). Es wird destilliert, um die ätherischen Öle zu extrahieren und die heilenden Substanzen zu erhalten. Denken Sie daran: Oregano aus dem Lebensmittelladen ist von äußerst geringem therapeutischen Wert.

2. Teebaumöl wird schon seit langer Zeit medizinisch genutzt. Die Aborigines in Australien nutzten die Teebaumblätter zur Heilung von Hautinfektionen, Wunden und Verbrennungen; dazu zerstießen sie die Pflanze und machten daraus Umschläge. Erst kürzlich zeigte eine Studie in den USA, dass Teebaumöl gegen Staphylokokken-infizierte Wunden wirksamer war als herkömmliche Methoden.

3. Muskatellersalbei-Öl zeigte bei einer neueren Studie von Monika Sienkiewicz von der medizinischen Universität Łódź in Polen vielversprechende Resultate. Es erwies sich als wirksames Mittel gegen Staphylococcus aureus, S. epidermidis und S. xylosus. Die beteiligten Wissenschaftler halten die Ergebnisse für signifikant genug, um anzuregen, Präparate mit Muskatellersalbei-Öl als aktivem mikrobiellem Wirkstoff zu entwickeln.

4. Zimtrinden- und Zimtblatt-Öl werden ebenfalls seit Jahrhunderten medizinisch genutzt. Experten an der Kansas City State University haben entdeckt, dass Zimt als natürliches Antibiotikum wirkt und zudem durch seinen hohen Gehalt an Antioxidantien das Immunsystem stärkt. Auch wegen seiner kräftigen antimikrobiellen Eigenschaften preist das American Journal of Chinese Medicine Zimtöl als wirksam gegen Erkältungen. Angeblich verlangsamt es das Wachstum von Mikroorganismen.

5. Rosmarin hat im Versuch das Wachstum von 60 E.-coli-Stämmen, die von Krankenhauspatienten genommen worden waren, wirksam gehemmt.

6. Thymianblatt und Thymian-Öl sind wirksame natürliche Antibiotika. Eine Substanz im Thymian, das Thymol (das auch in Oregano-Öl enthalten ist), wirkt ebenfalls antimikrobiell und antimykotisch. Darüber hinaus tötet es Protozoen.

Es sei darauf hingewiesen, dass nicht alle ätherischen Öle zu therapeutischen Zwecken gewonnen werden. Schätzungen zufolge werden 98 Prozent aller ätherischen Öle als Parfüm verwendet oder enthalten weitere Zusatzstoffe, die für therapeutischen Nutzen ungeeignet sind. Besorgen Sie sich also Ihre ätherischen Öle unbedingt von einer vertrauenswürdigen Quelle und kaufen sie nur 100 Prozent reines Öl ohne Zusätze. Die Öle sind oft sehr konzentriert und müssen bei äußerlicher Anwendung vorher mit einem Trägeröl verdünnt werden. Diese natürlichen Heilmittel sind kosteneffektiv, ohne Rezept oder Arztbesuch erhältlich und wirksam.[37]

Kokosöl:

Die im Kokosöl enthaltene Laurinsäure ist für ihre antimikrobielle und antivirale Wirkung bekannt. Weil die Zellwände zahlreicher Krankheitserreger viel empfindlicher sind, als die menschlichen Zellwände und zudem vornehmlich aus Fetten bestehen, zerstört die Laurinsäure diese Zellwände und befreit auf diese Weise den menschlichen Körper vom schädlichen Erreger.[38]

Kokosöl:

Besonders interessant wird Kokosfett durch die darin enthaltene mittelkettige Laurinsäure.
Die Laurinsäure kann störend auf die Informationsübertragung bei bestimmten Bakterienarten wirken und bei einigen Virenarten kann die Reproduktion und Ausreifung unterbrochen werden.[39]

Knoblauch:

Knoblauch kann das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen.[40]

Vitamin C besiegt verschiedenste Infektionskrankheiten

Levys Fallsammlung macht deutlich, dass es praktisch keine Infektionskrankheit gibt, bei der Vitamin C nicht wirkt. Das Wundermittel der Natur verhindert Krankheiten, lindert deren Symptome und lässt sie

---

[37] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandy-j-duncan/aetherische-oele-und-naturheilverfahren-bekaempfen-medikamentenresistente-superkeime.html
[38] http://www.kokos-nuss.de/kokosnuss/gesund.html
[39] http://www.jutta-bruhn.de/kokosfett-fuer-die-schilddruese/
[40] Alverde Heilpflanzen-Plakat

verschwinden. Vitamin C brachte spektakuläre Ergebnisse bei Viruserkrankungen wie Erkältungen, Influenza, Masern, Windpocken und Herpes. Es hilft bei Infektionen wie die durch Staphylokokken. Die Substanz wirkt auch bei »nichtviralen« Infektionen wie Keuchhusten, Tuberkulose oder Malaria.[41]

Propolis gegen Infektionen:
Propolis besitzt eine antimikrobielle, antibakterielle, antivirale, Pilz bekämpfende und entzündungshemmende Wirkung. Diese wirkt gegen unerwünschte Eindringlinge im Körper und wirkt schmerzlindernd.
Propolis fördert auch die Heilung schwerer Schnittwunden, Prellungen, Halsschmerzen, Magenbeschwerden und Fußpilz. Bei regelmäßiger Anwendung kann Propolis gegen chronische Gesundheitsprobleme und lang anhaltende Allergien helfen.
Wenn Propolis auf die Haut eingerieben oder oral eingenommen wird, beruhigt sie Entzündungen und lindert Schmerzen in den betroffenen Gebieten. Wird Propolis gekaut, bekämpft sie Zahnfleischentzündungen, Zahnbelag, oralen Hefepilz und Schmerzen vom Zahnersatz oder Karies.[42]

Natur-Zelolith:
gegen Infektionskrankheiten[43]

3 Orangen täglich für Stillstand der Ausbreitung des Candida-Pilzes und gegen Pilzinfektionen:
Auch Pilzinfektionen können durch den Verzehr von drei Orangen täglich zum Stillstand gebracht werden.[44]

Raumbeduftung mit ätherischen Ölen machen
Uns sind keine Studien bekannt, welche die Wirkung ätherischer Öle auf das Coronavirus untersuchten. Allerdings gibt es wissenschaftlich fundierte Ergebnisse, die belegen, dass ätherische Öle mittels Raumbeduftung Keime in der Raumluft reduzieren. Bereits eine halbe Stunde nach Beginn der Raumbeduftung ist die ***Reduktion der Gesamtkeimzahl feststellbar***. Ideale ätherische Öle zur Raumluftreinigung sind:
Zitrone
Thymian
Ravintsara
Weißtanne
Eine Raumbeduftung mit Aromavernebler geht schnell, ist kostengünstig und kann in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr zur Raumluftreinigung mehrmals täglich durchgeführt werden. Hier findest Du nochmals eine ausführliche Anleitung wie Du Raumbeduftung richtig machst.[45]

Infektionen vorbeugen:
Vitamin A zur Vorbeugung gegen Infektionen)
Unterversorgung erhöhr das Infektrisiko. Hält die Immunbarrieren der Haut und der Schleimhäute des Verdauungstrakts und der Atemwege gesund)
Vitamin C - 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. Infektin der Lunge

---

[41] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/redaktion/vitamin-c-der-heilungs-turbo-fuer-ihre-gesundheit-.html
[42] http://superfood-gesund.de/propolis/
[43] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA
[44] Simonsohn, Barbara:Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 248
[45] https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen

Aminosäuren (L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, L-Cystein)[46]

Coronainfektion: Ausreichend Vitamin D kann vor schweren Komplikationen schützen

Illinois - Welche Folgen hat ein Vitamin-D-Mangel 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***.[47]

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.
Arzt bereitet die Spritze mit der Kur für die Impfung vor

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 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.[48]

Antimikrobielle Aktivität:

---

[46] https://www.youtube.com/watch?v=bXntJa2-6AI
[47] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062
[48] https://www.praxisvita.de/hat-vitamin-d-einen-einfluss-auf-den-covid-19-verlauf-18662.html

Seit jeher wird Ashwagandha bei Durchfall, Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt.44 Ashwagandha besitzt (in vitro) auch eine antimikrobielle Wirksamkeit gegen den berüchtigten Krankenhauskeim MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), der unter anderem Endokarditis, Osteomyelitis und Lungenentzündung verursachen kann.45 In einer Tierstudie war Ashwagandha (Wurzelextrakt auf Wasserbasis, oral verabreicht in einer Dosis von 100 mg/kg/Tag) bei Salmonellose wirksam.46 60 % der Tiere überlebten die Infektion, während alle Tiere aus der Kontrollgruppe starben. Die Menge der Bakterien in den lebenswichtigen Organen (Leber, Lunge, Milz und Nieren) verringerte sich durch die Supplementierung mit Ashwagandha dramatisch.[49]

[49] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/