Stärkung des Immunsystems gegen virale Infektionen

Vorbeugen

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil

- Ausreichend Schlaf
- Ausgewogene gesunde Ernährung d.h. viel frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, wenig/keine Fleisch- und Milchprodukte, wenig Zucker, wenig Weissmehlprodukte, frisch Kochen, keine Fertigprodukte
- Tägliche Bewegung, am besten im Freien (stimuliert Abwehrreaktion)
- Räume öfters aber nur kurz lüften (2–3 Min), nicht zu warm heizen
- Reduktion von Stress, Entspannungsübungen
- Nicht Rauchen

Allgemeines

- **Schleimhäute befeuchten**
  Kräutertee und viel Wasser trinken, Kräuterbonbons lutschen, inhalieren mit Salzwasser
- **Grünsäfte mit Wildkräutern** täglich, zur optimalen Versorgung mit Nährstoffen
- **Verzehr von immunmodulierenden Nahrungsmitteln** wie z.B. Kurkuma, Bärlauch, Schnittlauch, Knoblauch, Grünkohl, Ingwer, Zimt, Äpfel, Heidelbeeren, Sprossen usw.
- **Wechselduschen**

Arzneipflanzen

Um besser vor einer viralen Infektion geschützt zu sein können Sie mit den folgenden Arzneipflanzen Ihr Immunsystem möglicherweise stärken:

- **Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*) Tinktur oder Lutschtabletten, Intervalltherapie 4Tage Einnahme, 3d Pause usw.
- **Zistrose** (*Cystus incanus*) Pastillen oder Tee
- **Ingwer** (*Zingiber officinale*) z.B. täglich frischen Tee
- **Schwarze Johannisbeere** z.B. Gemmotherapie
- **Kurkuma** Kapseln, Gewürz

Sonnenhut und Zistrose sind auch für **Schwangere** geeignet

Mineralstoffe

Unterstützend als Prophylaxe oder bei Verdacht auf eine beginnende Infektion:

- **Vitamin C** 1000mg/d, akut 4-6x500mg/d, Aufnahme besser in Kombination mit Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln (antioxydativ, fördert epitheliale Barrieren gegen Keime, fördert Zellfunktion von angeborenem und erworbenem Immunsystem, stärkt phagozytierende Zellen)
- **Zink** 15mg/d, akut 30-50mg/d, hochdosiert nur kurzfristig (inhibiert die Replikation von RNA-Viren)
- **Vitamin D** 4000E/d, Laborkontrolle nach 2-3Mte. empfohlen (reduziert das Risiko für Influenza und Erkältung signifikant, immunmodulierende und antientzündliche Aktivität)
- **Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA,** Algenöl 1TL/d oder Fischöl 1EL/d (antiinflammatorische Effekte, Hochregulierung des spez. und unspezifischen Immunsystems, regulieren Zellwandeigenschaften)

Symptome lindern

Allgemeine Empfehlungen während einer Erkrankung

- Viel trinken, wenig essen
- Viel schlafen, ruhen
- Fieber nur moderat senken, idealerweise mit nassen Wadenwickeln (vorausgesetzt Füsse sind warm)

Arzneipflanzen

Pflanzen mit einer antiviralen Wirkung können möglicherweise die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf mildern. Start möglichst früh, bei den ersten Symptomen.

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)-Präparate: Tinktur oder Lutschtabletten
In Studien konnte gezeigt werden, dass Sonnenhutpräparate die Komplikationen einer “normalen” Grippeinfektion reduzieren können. Ob das auch für die Komplikationen, die das Coronavirus auslöst, gilt, ist noch nicht bekannt, ist aber zumindest einen Versuch wert.

Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*)-Präparate: Tinktur od. Tabletten. z.B. Umckaloabo®, Tee
In Studien konnte eine antivirale (auch gegen Coronaviren), immunmodulierende und antibakterielle Wirkung gezeigt werden

Zimt (*Cinnamomum ceylonicum*)
Hat in in-vitro-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Coronaviren gezeigt.

Süssholzwurzel (*Glyzyrrhiza glabra*): Tee, Kapseln (nicht bei Bluthochdruck)
Hat in in-vitro-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Coronaviren gezeigt.

Ingwer (*Zingiber officinale*) frischen Tee, Kapseln
Hat in in-vitro-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gezeigt, ausserdem hat Ingwer eine immunmodulatorische Wirkung

Sonnenhut eignet sich auch für **Schwangere**

Aromatherapie

Eukalyptusöl z.B. Gelomyrtol® Kps. , kann mit Sinupret® kombiniert werden.

Inhalieren mit ätherischen Ölen z.B. Ravintsara, Eukalyptus, Thymian, Zedernholz, Lavendel, Melisse, Zitrone, Angelikawurzel

- **Warme Inhalation** 5x/Tag heisses Wasser mit ein paar Trpf. ätherischem Öl, ca. 7-10Min.
- **Kalte Inhalation** 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf ein Taschentuch, Duft einatmen durch Mund und Nase

Raumspray oder Duftlampe: Zitrone mit Eukalyptus und Ravintsara, zur Raumluftdesinfektion

Spagyrom® Lutschtabletten und Gurgellösungen mit (Sonnenhuttinktur mit neun antiviral wirkenden äther. Öle)

Bonchialbalsam mit ätherischen Ölen, vorzugsweise mit Thymian

Bitte beachten:
Eukalyptusöl nicht für Asthmatiker, Schwangere und Babys/Kleinkinder
Ravintsaraöl für Schwangere und Babys/Kleinkinder nicht als Einzelmittel und nur ganz fein dosiert
Thymianöl nur Thymus vulgaris Typ geraniol oder linalol für Schwangere und Babys/Kinder verwenden, fein dosieren
Allgemein Vorsicht bei Epilepsie

Lassen Sie sich zu Arzneipflanzen und Therapien bei uns oder in einer Apotheke beraten (das geht auch telefonisch), z.B. in einer auf Phytotherapie-spezialisierten Apotheke, vgl. auch SMGP-Phyto-Referenzapotheken:

Erstellt durch Dr. med. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo in Zusammenarbeit mit „Herbadonna“