

So, wie uns Corona bis vor Kurzem im Griff hatte, wird es hoffentlich nie mehr wieder werden. Doch immer wieder hört man von neuen Varianten und Wellen, die kommen und gehen, während auch Influenza- oder Adenoviren bis hin zu harmloseren Rhinoviren auftreten können. Wie wir alle wissen, geht im Falle des Falles nichts über ein schlagkräftiges Immunsystem und nebenwirkungsfreie Hilfe gegen die lästigen Symptome. Am besten daher aus der Natur! Doch welche der vielen Natursubstanzen können besonders gut unterstützen?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Als Corona ausbrach und so richtig Schrecken verbreitete, schlug die Stunde der Naturheilkunde. Wie das? Die Schulmedizin hatte dem Virus anfangs nicht viel entgegenzusetzen. Es gab keine Medikamente, die erwiesenermaßen helfen konnten und wenn ein Medikament nicht ausführlich für einen Einsatz erprobt ist, darf man auch nicht davon ausgehen, dass es hilft bzw. die Nebenwirkungen in einem gewissen Rahmen bleiben.

CORONA-BEGINN OHNE MEDIKAMENTE

Vor einfachen Fieber-, Schmerz- und Entzündungshemmern wie Paracetamol oder Ibuprofen wurde in manchen Ländern anfangs sogar gewarnt, weil sich damit bei einigen Erkrankten die Symptome verschlechterten. Man war sich diesbezüglich auch international nicht einig. Während man in Italien gegen die gefürchteten Fieberattacken auf Ibuprofen setzte, riet der Gesundheitsminister in Frankreich ausdrücklich davon ab. Dann kam Aspirin ins Spiel, von dem mittlerweile eine Studie davon ausgeht, dass es bei Covid-19 tatsächlich hilft, vor allem wegen der blutverdünnenden Wirkung. Doch Aspirin kann nun mal selbst bei Gesunden und selbst niedrig dosiert gefährliche Blutungen auslösen. Man sollte damit daher nicht vorbeugend gegen Viren vorgehen. Indometacin, ein anderes Schmerzmittel, das zusätzlich das Potential hat, das Virus zu hemmen, hat ebenfalls potenzielle Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Blutungen, Tinnitus, Schwindel, depressive Verstimmungen sowie erhöhte



Leberenzymwerte. Keine Kleinigkeiten also. Außerdem kann Indometacin, längerfristig angewendet, zur Psychose führen. Dann ist man das Virus zwar schneller los, aber die Persönlichkeit gleich mit?

ALTERNATIVEN AUS DER NATUR

Jedenfalls waren in dieser undurchsichtigen Situation erstmals auch Menschen auf der Suche nach Hilfe, die sich normalerweise nicht den Natursubstanzen zuwenden würden. Gerade in dieser Zeit hat sich herausgestellt, wie hilfreich so manches Kräutlein sein kann. Wenn es sich um traditionelle Heilpflanzen oder Heilpilze handelt, kann man auch recht sicher sein, dass sie bereits von weit mehr Menschen erfolgreich angewendet wurden, als jede Studie bieten könnte und daher kaum

schlimme Nebenwirkungen zu erwarten sein werden. Aufpassen muss man allerdings, wenn man Medikamente einnimmt, denn da passt nicht immer alles zusammen. Wirkungen können abgeschwächt oder verstärkt werden.

DAS HALB WIRKLICH

Wir haben unzählige Erfahrungsberichte gesammelt, was besonders gut geholfen hat. Allerdings lief das alles „inoffiziell“, denn Natursubstanzen gehören zu den Nahrungsergänzungsmitteln und die dürfen zwar die Nahrung ergänzen, doch weder Krankheiten vorbeugen noch heilen. Eine befremdliche Situation, nachdem Jahrhunderte, ja Jahrtausende lang die Apotheke der Natur „die“ Medizin schlechthin war und erst seit vergleichbar wenigen Jahren die pharmazeutische Chemie das Ruder übernommen hat. Seither verliert sich die Verfügbarkeit und das Wissen um Natursubstanzen und deren nützliche Wirkungen auf den Menschen immer mehr. Wichtig ist zu bemerken: Man kann die hier

genannten Natursubstanzen genauso bei Influenza oder einem leichten grippalen Infekt anwenden. Speziell in Bezug auf Covid-19 wirksam waren aber Natursubstanzen wie das *Baikal Helmkraut*, der *Cordyceps Vitalpilz* und der *Auricularia Vitalpilz*, die den Eigenheiten dieses Virus besonders gut entgegenreten konnten. *Baikal Helmkraut* bremste das Blockieren des ACE2-Rezeptors mit schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen und sehr hohem Fieber. Der *Cordyceps Vitalpilz* stützte die Lunge und der *Auricularia Vitalpilz* wirkte Thrombose entgegen, ohne die Blutungsneigung zu erhöhen.

UNSERE TOP-TEN BEI GRIPPE UND GRIPPALLEN INFEKTEN

1. Baikal Helmkraut macht stark gegen Viren.

Das Erkennen und Bekämpfen der Viren wird extrem gut unterstützt durch das *Baikal Helmkraut*, das auch der beste Entzündungshemmer der TCM sein soll und bei hohem Fieber Wunder wirkt. Mit *Baikal Helmkraut* haben viele die Corona-Zeit bestens überstanden. Überhaupt in einer Mischung mit dem Ayurveda-Kraut *Andrographis*, das traditionell bei Grippe-Symptomen eingesetzt wird und ebenfalls herausragend gut bei Fieber, Viren und Bakterien wirkt. Bei Covid war *Baikal Helmkraut* oft die entscheidende Hilfe, da es den ACE2-Rezeptor stärkt, an dem Covid normalerweise andockte (wobei er blockiert wurde und dann zu schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen führte).

2. Sternanis verhindert Ausbreitung der Viren.

Schon recht bekannt ist der *Sternanis*, mit dem wir uns im Verein seit nunmehr fünfzehn Jahren befassen. Er wärmt, wenn Kälte den Körper für Erreger anfällig gemacht hat und blockiert die Vermehrung der Viren – egal welcher! Sofort in hohen Dosen einnehmen, wenn erste Anzeichen auftreten. Kindern über Nacht in die Socken streuen (Kapsel öffnen, ev. mit Creme vermischt auf die Fußsohlen streichen). Denn der *Sternanis* wirkt nicht nur schleimlösend, durch seine Shikimisäure kann sich der Erreger nicht von der menschlichen Wirtszelle lösen und somit nicht weiter vermehren.

3. Die Katzenkrallen steigert die Immunkraft um 60 Prozent.

Die Liane aus dem peruanischen Amazonas-

Regenwald ist ein richtiger Immunbooster und wird auch von den Eingeborenen so eingesetzt. Sie nimmt es mit jedem Erreger auf und hat noch einige gute Wirkungen nebenbei, etwa bei Rheuma und in der Krebs-



Mit Corona kam die Rückbesinnung auf die Apotheke der Natur.

begleitung bei Chemotherapie.

4. Der Agaricus blazei murrill ist der stärkste Immunpilz.

Er fördert und reguliert das Immunsystem zugleich, deshalb wird er in China auch gegen Nebenwirkungen vor und nach Impfungen eingesetzt. Vitalpilze trainieren generell das Immunsystem. Ihre Polysaccharide und Triterpene rüsten das Immunsystem auf, trainieren es und haben noch viele Zusatzwirkungen auf einzelne Organe und Meridiane.

5. Der antivirale Cordyceps Vitalpilz verbessert die energetische Situation von Lunge und Niere.

Das ist wichtig, da zwischen geschwächter Nierenenergie und wiederkehrenden Infekten der Lunge ein enger Zusammenhang besteht. Der *Cordyceps* ist sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf.

6. Astragalus bei innerer Kälte.

Wem immer kalt ist, der wird mit

der *Astragalus* Wurzel sein Immunsystem am besten aktivieren können. NK-Zellen, T-Zellen, Antikörperproduktion und Fresszellen lassen sich damit anregen. Bei Hitze und Fieber ist *Astragalus* aber nicht geeignet.

7. Nicht abwarten, sondern Tee trinken: Cistus und Tulsi.

Cistus Tee lässt Viren nicht andocken und hilft gegen Gelenkschmerzen bei Grippe. *Tulsi Tee* wirkt antiviral, zusätzlich antibakteriell und besonders gut auf entzündete Nebenhöhlen.

8., 9. und 10. Acerola, Zink und Vitamin D als orthomolekulare Waffe.

Wer gut versorgt ist mit Vitamin C, am besten in natürlicher Form aus der Acerola Kirsche, und auch genügend Zink zur Verfügung hat, ist besser geschützt vor viralen Angriffen und wird auch schneller damit fertig. Das gilt auch für Vitamin D, das nicht nur für Knochen, die Psyche und bei Krebs wichtig ist (senkt die Sterblichkeit), sondern auch für das Immunsystem. Um einen guten Spiegel von 60 ng/ml im Blut zu erreichen, ist moderat hochdosiertes Vitamin D3 wie etwa *Vitamin D mit Goji Beere* und *Vitamin K2* mit 2000 I.E. pro Kapsel gut geeignet. Unter 40 ng/ml sollte der Vitamin D-Spiegel besser nicht sein, daher testen lassen! *J*



Schnupfen, Sinusitis, Mittelohrentzündung

Direkte Hilfe bringen unserer Erfahrung nach *kolloidales Zink* und *kolloidales Silber*, die man mehrmals täglich mit zehn minütigem Abstand nacheinander gegen Schnupfen oder Sinusitis auf die Stirn- und Nebenhöhlen oder bei Mittelohrentzündung im Bereich der Ohrenöffnung einreiben kann.

Halsschmerzen

Gurgeln mit kolloidalem, mit Wasser verdünntem *Silicium* bewährt sich hier besonders.

Husten

Bei Husten mit viel Schleim ist der leicht trocknende *Chaga Vitalpilz* ideal. Bei trockenem Husten oder Husteln hingegen der *Tremella* oder der *Auricularia Vitalpilz*.

Fieber

Das *Baikal Helmkraut* senkt Fieber zuverlässig. Auch *Baobab Pulver* senkt Fieber und bietet auch noch viel natürliches Vitamin C. Antiviral und entzündungshemmend wirken beide Natursubstanzen.