



MIT FREIER NASE DURCH DEN WINTER

Ein Schnupfen dauert behandelt eine Woche und unbehandelt auch eine Woche, sagt man. Stimmt nicht. Mit Naturmitteln kann Schnupfen oft noch im Anfangsstadium verhindert werden oder zumindest ganz schnell wieder verschwinden!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Aus Sicht der Schulmedizin kann man gegen das Schnupfen-Virus selbst nichts tun, man kann nur die Symptome erleichtern. Aus Sicht der Naturheilkunde kann man ein Um-Sich-Greifen einer Virusinfektion jedoch sehr wohl verhindern. Vor allem mit *Sternanis*, einem einfachen Gewürz aus Vietnam, das in Kapseln gefüllt in der Dosis von sechs, manchmal auch zehn bis fünfzehn Kapseln (über den Tag verteilt) der Vermehrung von Viren entgegenwirkt. Durch die enthaltene Shikimisäure kann sich das Virus nicht von seiner Wirtszelle lösen und die Infektion breitet sich nicht aus. Beginnt man mit der Einnahme schon bei den allerersten Anzeichen und wiederholt sie regelmäßig, dann entwickelt sich der Schnupfen oft gar nicht richtig. Nimmt man *Sternanis* im Verlauf eines Schnupfens, ist er schneller vorbei und es profitieren die Bronchien. Denn meist folgt dem Schnupfen der Husten und der schleimlösende *Sternanis* ist erst recht hilfreich. Sind die Bronchien belegt, auch bei Kindern, vermischt man *Sternanis* mit Creme, reibt die Fußsohlen damit ein und trägt über Nacht Socken.

Coriolus Vitalpilz bei Verschleimung

Ebenso hilfreich sind immunstimulierende Vitalpilze wie etwa der *Reishi*, der *Cordyceps sinensis*, der *Agaricus blazei murrill*, um die wichtigsten zu nennen. Besonders geeignet bei starker Verschleimung ist der *Coriolus Vitalpilz*. Man kann

mit der normalen Dosis Infekten vorbeugen. Spürt man Schnupfen aufkommen, nimmt man gleich bis zu fünf Kapseln dreimal täglich. Vitalpilze wirken gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Sie unterstützen etwa auch in Mitleidenschaft gezogene Organe wie die Lunge und sorgen für raschere Heilungsprozesse ohne Komplikationen durch Sekundärinfektionen wie Lungenentzündung.

Die Nase befreien mit kolloidalem Zinköl

Bei verstopfter Nase, sogar bei Nebenhöhlenentzündung, hilft das äußerliche

Auftragen von *kolloidalem Zinköl* an den Nasenflügeln. Anwender berichten, dass sich sogar alte Krusten lösen können und selbst bei Beeinträchtigung des Geruchsinns Hilfe zu erwarten ist. *Zink* in kolloidaler Form dringt direkt zu den Zellen vor, daher wirkt die äußerliche Anwendung gleichzeitig innerlich. *Zink* ist ein wichtiges Spurenelement des Immunsystems und beugt Infekten vor.

Ernährung bei Verschleimung

Um Verschleimungs-Erkrankungen vorzubeugen, sollte man dem Rat aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) folgen und auf eine Ernährungsweise achten, die Verschleimung nicht noch begünstigt. Nach chinesischem Denken kontrolliert die Milz Feuchtigkeit und Schleimbildung im Körper. Süßigkeiten, Süßfrüchte, kalte Salate, kalte Getränke, Rohkost, Milchprodukte, Schweinefleisch, Weizenprodukte, fettig Gebratenes und Alkohol schaden der Milz vor allem in der kalten und feuchtkalten Jahreszeit. Ebenso ungeeignet sind Tiefkühlkost und vor allem Mikrowellenkost. Mehr dazu, und welche Ernährung die Milz stärkt, finden Sie im nächstfolgenden Artikel über Blasenschwäche, die ebenso mit einer Milz-Qi-Schwäche zusammenhängt. ✎