

CORONA

WAS WIR BISHER GELERNT HABEN

Die letzten beiden Jahre waren eine Ausnahmezeit. Noch nie hat man ein Virus für so bedrohlich gehalten. Und dann hat die Schulmedizin auch noch keine Behandlungsmöglichkeit! Das hat viele regelrecht zur Naturmedizin getrieben. Und das war gut so. Lesen Sie, welche Natursubstanzen die Beliebtesten und Gebräuchlichsten gegen Corona waren und mit welchen man am besten vorbeugen konnte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eines noch vorweg. Viele Menschen tragen Erreger in sich, von denen sie nichts bemerken über lange Zeit. Kommt nun ein weiterer Erreger – eventuell ein Virus wie Covid-19 hinzu, kann dieser schlummernde Erreger mitaktiviert werden und zu sehr schlimmen Symptomen führen. Etwa tragen viele das Epstein-Barr-Virus in sich oder Bakterien wie Borrelien oder Streptokokken oder sogar einen multiresistenten Krankenhauskeim. Selbst wenn man draufkommt, dass man so einen Keim hat, Antibiotika helfen dagegen nicht. Klebsiella pneumoniae ist beispielsweise ein multiresistentes Bakterium. Es löst Blasenentzündungen, aber auch Lungenentzündungen und Sepsis aus.

NICHT EIN ERREGER – MEHRERE SIND DAS PROBLEM!

Man stelle sich vor, dass man mit dieser Vorbelastung Corona bekommt. Auch umgekehrt war es schon der Fall. Man bekommt Corona, hat einen schweren Verlauf mit Einweisung ins Krankenhaus, wird beatmet und bekommt erst dadurch den Krankenhauskeim noch zusätzlich. Wie viele Tote auf Intensivstationen lassen sich wohl darauf zurückführen? Aber

hört man davon? Über diese Problematik hüllt sich der Mantel des Schweigens.

DURCH VORBELASTUNG SCHWERER KRANK

Ist das Immunsystem durch den zusätzlichen Erreger vorgeschwächt – immerhin belasten sie mit giftigen und entzündungsauslösenden Stoffwechsellrückständen – kann es sich nur schwer im Lot halten und oft reicht schon ein kleiner Stress und man ist schwerer krank als man für möglich gehalten hätte. In dieser Situation ist klar, welche Pflanzen zum Einsatz kommen müssen – alle jene, die massive Wirkkraft gegen viele Erreger gleichzeitig haben: Das *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis*, *Oreganoöl*, *Sternanis*, *Grapefruitkernextrakt* (nur empfohlen, wenn man keine Medikamente zusätzlich nimmt), *Cistus*, *Tulsi* – bei diesen beiden handelt es sich um Tee, da muss man schon sehr viel davon trinken (einen Liter täglich).

DIE INTELLIGENZ DER NATUR IST GANZHEITLICH

Das Schöne dabei: Diese Pflanzen wirken

nicht nur gegen einen einzigen Erreger, sondern immer ganzheitlich gegen bakterielle oder virale Vorbelastungen inklusive multiresistenten Keimen und gleichzeitig gegen Corona – auch da wieder vorbeugend und begleitend. Deshalb hatten wohl diejenigen, die sich in der Corona-Zeit mit *Baikal-Helmkraut*, *Sternanis* usw. versorgten, seltener schwere Verläufe. Jede Pflanze kann dabei noch zusätzlich etwas Besonderes.

- Das *Baikal Helmkraut* bremst Viren aus, kühlt bei Fieber (höher dosieren) und stärkt den ACE2-Rezeptor, an dem Covid andockt, wodurch er blockiert werden kann und dann zu schweren Infektionsverläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen führt.
- Der *Sternanis* (hochdosieren) verhindert die Vermehrung von Viren, löst Schleim bei Husten und Schnupfen, wärmt und tröstet.
- *Tulsi Tee* wirkt antiviral, zusätzlich antibakteriell und besonders gut auf die Nebenhöhlen.
- *Oreganoöl* ist ebenfalls ein Anti-Viren-Mittel, aber auch speziell gut bei Blasenentzündung, indem es den Biofilm der Bakterien löst.

- *Cistus Tee* lässt Viren nicht andocken und hilft gegen Gelenkschmerzen.
- *Grapefruitkernextrakt* tritt gegen Viren, Bakterien und Pilze an, unterstützt das Immunsystem und regeneriert den Darm.

VITALPILZE STEHEN DEN PFLANZEN NICHT NACH

Aus der Welt der Heilpilze haben sich ebenfalls viele gegen Corona gerüstet. Warum das günstig ist, ist schnell erklärt. Die Pilze mit dem hohen Anteil an antibakteriellen Polysacchariden, wie den besonders wirksamen Beta-Glukanen und den antiviralen Triterpenen, rüsten das Immunsystem auf, trainieren es und haben noch viele Zusatzwirkungen auf einzelne Organe und Meridiane.

- Der *Agaricus blazei murrill* ist etwa der stärkste immunmodulierende Pilz. Er fördert und reguliert das Immunsystem zugleich, deshalb wird er in China auch gegen Nebenwirkungen vor und nach Impfungen eingesetzt.
- Der *Chaga Vitalpilz* wirkt entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd, wodurch die Schleimbildung der Lunge nachlässt. Er erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der Chaga macht trocken und ist daher bei viel Schleim günstig, weniger bei trockenem Husten.
- Ein starkes Nieren-Yang stellt ein Gegengewicht zur Entstehung von zu viel Feuchtigkeit dar. Daher ist der *Cordyceps Vitalpilz*, der das Nieren- Yang besser als

das ist ebenfalls wichtig bei COVID-19. Einzig bei zu viel Hitze im Körper ist der Yang-betonte *Cordyceps* weniger geeignet und durch den kühlenden *Auricularia Vitalpilz* die bessere Wahl für die Unterstützung der Lungenschleimhaut bzw. sind beide zu kombinieren.

- Hartnäckig trockener Husten nach Entzündung und Fieber hört oft erst mit dem *Auricularia* auf. Der blutverdünnende Pilz ist außerdem gegen Thrombosen und Bluthochdruck bewährt.

OMEGA-3-FETTSÄUREN, ZINK, VITAMIN C UND D

- Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* bremsen den Zytokinsturm, der manche Covid-Varianten so gefährlich machte. Am Idealsten zeigte sich *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D*, da auch das Astaxanthin stark entzündungshemmend wirkt und Vitamin D ohnehin extrem wichtig ist für das Immunsystem.
- Zink wird zur Ausreifung der T-Zellen benötigt, hemmt die Vermehrungen der Viren und stärkt das Immunsystem. Zinkmangel macht extrem infektfähig. *Kolloidales Zink* oder *kolloidales Zinköl* liegen in der Wirksamkeit noch vor Zinkgluconat.
- *Acerola Vitamin C*, ein natürliches Vitamin, aktiviert das Immunsystem.
- Vitamin D sollte schon vorbeugend gesehen werden. Ein ausreichend hoher Spiegel wird allerdings nicht mit der in der EU empfohlenen Dosis von 1000 I.E. pro Tag erreicht, sondern erst mit 4000 bis 5000 I.E. täglich.
- Die *Aminosäure L-Lysin* bremst Arginin aus, das für Virenausbreitung notwendig ist. Dadurch wird, wie bei Herpes, die Virenvermehrung deutlich verlangsamt.

IN DIE NATUR GEHEN

Bei all den guten Natursubstanzen zum Einnehmen, sollte man aber nicht vergessen, dass der Mensch die Natur in Form von Wäldern, Gärten, Bergen und Gewässern als Umgebung braucht, um gesund werden und sein zu können. Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund und sie benötigen weniger Schmerzmittel. Bereits der Anblick von Bäumen – in natura oder auch nur auf Bildern – entspannt und Reparatur-, Regenerations- und Heilprozesse können in Gang gesetzt werden. Blätterrauschen, der Duft der Bäume, Vogelgesang und Bachgeplätscher wirken ebenfalls heilsam. An fließenden

Gewässern, vor allem Wasserfällen, sorgen negative Ionen für erhöhtes Wohlbefinden, erhöhte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, gute Stimmung, bessere Atmung,



ruhigeren Schlaf, verringerten Blutdruck und Verzögerung des Alterungsprozesses. Im Wald sinkt der Blutdruck, der Puls verlangsamt sich, die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut nimmt ab, das Immunsystem wird gestärkt. Mitbeteiligt an diesen Effekten sind gasförmige Ausdünstungen der Rinden und Nadeln, sogenannte Baum-Terpene. Sie dienen Bäumen als Kommunikationsmittel, um etwa nützliche Insekten auf Schädlingsbefall aufmerksam zu machen oder um andere Bäume zu warnen, wenn Fressfeinde da sind. Beim Menschen – und wahrscheinlich auch bei seinem vierbeinigen Begleiter – kommt es zu unerwarteten Reaktionen: Neutrophile – die Erste-Hilfe-Zellen, wenn Krankheitserreger eindringen – sind vermehrt im Blut vorhanden. Es werden mehr und aktivere natürliche Killerzellen und mehr Anti-Krebs-Proteine im Blut gemessen. Nach einem Tag im Wald steigt die Anzahl der Killerzellen im Blut der Teilnehmer einer japanischen Studie um 40 Prozent, am zweiten Tag auf 50 Prozent im Vergleich zum Beginn des Tests und noch sieben Tage nach dem Aufenthalt im Wald ist die Anzahl der Killerzellen deutlich erhöht. Eine tolle Vorbeugungsstrategie nicht nur in Grippezeiten! J

Gegen jedes
Leiden ist ein Kraut
gewachsen

Hildegard von Bingen

alles andere anhebt, noch dazu antiviral wirkt und das Lungen-Qi fördert, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf. Er wirkt antidepressiv und reduziert Ängste,