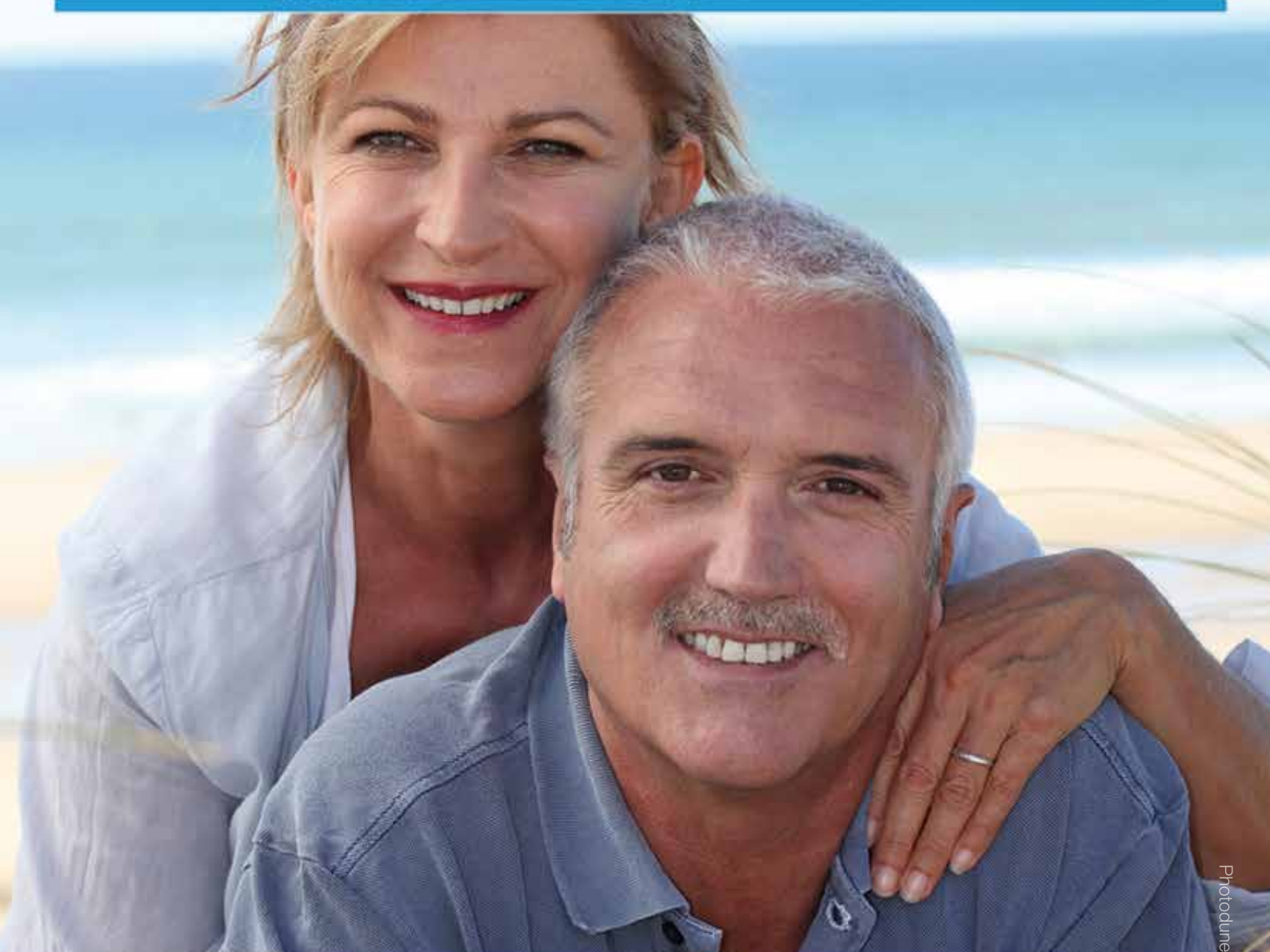


Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten



BESSER LEBEN



Photographie

Ratgeberbroschüre

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

www.besser-leben-service.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für unseren RATGEBER SERVICE entschieden haben. Sie halten nun die gewünschten Informationen in Ihren Händen.

Experten und Fachjournalisten haben für Sie komplexe Themen übersichtlich und verständlich aufbereitet. Sie finden in dieser Ratgeberbroschüre wesentliche Fakten, Tipps und Tricks zum Thema, um Ihnen wichtige Entscheidungen zu erleichtern.

Ob es sich um Finanzen, Gesundheit und Prävention, Rente oder soziale Fragen dreht, gerne stehen wir Ihnen auch in Zukunft mit unseren vielfältigen Ratgeberbroschüren zur Seite.

Mit uns bleiben Sie auf einfache Weise besser informiert, so können Sie im Rahmen unseres BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE jeden Monat eine weitere Broschüren kostenfrei erhalten. Ein Anruf genügt.

Mit besten Grüßen

Ihr BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE Team



WIRKSAME VIRENKILLER BEI CORONA/SARS- UND INFLUENZAVIREN

Im Winter und in den Übergangszeiten plagen uns regelmäßig Grippe und Atemwegsinfektionen. Oft werden sie durch verschiedene (Influenza)viren ausgelöst. Das aktuelle Coronavirus SARS-CoV-2 ist eine neue Art Virus, bei der noch vieles unbekannt ist. Dennoch gehört es in die Gruppe der schon bekannten Coronaviren, zu der auch die SARS-Viren zählen. Es gibt einige antiviral wirksame Pflanzen und Pflanzenwirkstoffe, die gegen Virusinfekte der Atemwege helfen können.

WICHTIG: Für die vorgestellten Empfehlungen kann keine Gewähr oder Haftung für etwaige Schäden übernommen werden, die sich aus der Anwendung dieser Empfehlungen ergeben sollten. Grundsätzlich sollte bei Verdacht auf Coronaviruserkrankung die aktuelle Verhaltensempfehlung der Behörden zu Coronaviren eingehalten werden sowie eine qualifizierte Fachperson oder Arzt/Ärztin kontaktiert werden.

ZISTROSENKRAUT ALS OPTION BEI ATEMWEGSINFECTEN

Bei Atemwegsinfekten werden pflanzliche Präparate bei Patienten und Ärzten immer beliebter. Im Zusammenhang mit einem antiviralen Potenzial werden oft Pflanzenextrakte mit hohem Gehalt an natür-

lichen Polyphenolen diskutiert. Diese Stoffklasse umfassen eine große Gruppe von rund 8000 unterschiedlichen Substanzen.

Virologen unterscheiden dabei Polyphenole, die innerhalb der Zelle wirken und solche, die außerhalb wirken. Einige polyphenolischen Verbindungen, wie das Resveratrol, ein niedermolekulares Polyphenol aus dem Rotwein, oder Pflanzenextrakte aus Geranium sanguineum (Blutroter Storchschnabel) scheinen ihre antivirale Wirkung intrazellulär zu entfalten.

Andere polyphenolische Pflanzenprodukte wirken durch physikalische Interaktion mit dem Virus und werden nicht von Zellen aufgenommen. So binden polyphenolische Catechine aus Grüntee an das Oberflächenprotein Hämagglutinin von Influenza-Viren und reduzieren damit die Infektiosität der Erreger.

Es gibt eine Reihe von Fertigungszubereitungen und Arzneimitteln aus ganz unterschiedlichen Pflanzen.

Mit Cystus052® ist nun ein weiterer Pflanzenextrakt mit antiviralen Wirkprofil identifiziert worden. Gewonnen wird Cystus 052® aus einem rosa blühenden Strauch aus dem Mittelmeerraum. Dieser Extrakt ist enthalten in Cystus Pandalis® Lutschtabletten. Die darin vorkommenden Stoffe, maßgeblich wahrscheinlich die hochmolekularen Polyphenole, umhüllen eine ganze Reihe bekannter Virenstämme, sodass sie sich

nicht in körpereigenen Zellen festsetzen können. Das Unternehmen Dr. Pandalis Urheimische Medizin wirbt damit, dass es mit Cystus Pandalis® Lutschtabletten erst gar nicht zur Infektion komme.

Das Unternehmen weist darauf hin, dass für Ihre Präparate ausschließlich Cistus x incanus L. Pandalis aus einer bestimmten Region Griechenlands verwendet werden. Es handelt sich um ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum, welches aufgrund langjähriger Anwendung ausschließlich für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist.

Eine antivirale Aktivität von Cystus052® wurde in vitro gegen das H5N1-Virus (Vogelgrippe) und das pandemische H1N1-Virus (Schweinegrippe) gezeigt (Influenza and Other Respiratory Viruses 2011; 5 (Suppl. 1), 230–251).

Diese in der Zellkultur gezeigte antivirale Aktivität des Extrakts konnte im Tiermodell und am Menschen bestätigt werden.

CYSTUS052® IM VERGLEICH MIT PLACEBO

In klinischen Studien wurde die Wirksamkeit des Präparates getestet. Z.B. erhielten 160 Patienten mit Infekten der oberen Atemwege sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder Placebo über sieben Tage. Anhand eines Fragebogens dokumentierten die Patienten die Schwere der fünf Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnup-

fen.

Lag der Punktwert zu Beginn bei 22, ging er in der Gruppe mit dem Cistus-Extrakt an Tag sieben auf 4 Punkte zurück, in der Placebo-Gruppe jedoch nur auf 11 Punkte. Wobei die Verbesserung bei Patienten mit einem Virusinfekt stärker ausgeprägt war als bei jenen mit bakteriellem Infekt.

Auch die CRP-Werte (Entzündungsparameter) gingen im selben Zeitraum in der Gruppe mit dem Cistus-Extrakt deutlicher zurück: von 37,6 auf 8,8 mg / l (Placebo von 34,8 auf 17,7 mg / l). Die Autoren der Studie fassen zusammen, dass der Cistus-Extrakt effektiver war, im Hinblick auf Dauer und Schwere der Symptome als Placebo.

VERGLEICHSTUDIE GURGELN MIT GRÜNEM TEE

In einer anderen Studie mit 300 Patienten mit oberen Atemwegsinfekten wurde der Cistus-Extrakt mit grünem Tee verglichen. Die Patienten erhielten entweder sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder mehrmals täglich grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken über sieben Tage.

Es wurde der gleiche Fragebogen verwendet wie im Vergleich mit Placebo, der die Schwere der Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnupfen erfasste.

Zu Beginn lag der Wert in beiden Gruppen bei 12 Punkten. Er sank an Tag drei bis vier in der Cistus-Gruppe auf 8 Punkte, nahm in der Grup-

pe mit grünem Tee aber auf 14 Punkte zu. An Tag sieben war die Symptomverbesserung in der Cistus-Gruppe fast doppelt so stark wie in der Tee-Gruppe, die täglich mehrmals grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken erhielt.

CYSTUS052® UND COVID-19

Jetzt lässt eine Untersuchung des Fraunhofer-Instituts Leipzig vermuten, dass Cystus 052 auch Covid-19-Viren reduziert.

Am Fraunhofer-Instituts für Zelltherapie und Immunologie in Leipzig wurde jetzt untersucht ob die Ergebnisse o. g. Studien auch auf den neuartigen SARS-CoV-2-Erreger übertragbar seien und als Prophylaktikum in der aktuellen Pandemie eingesetzt werden könnte.

Um zu überprüfen, welchen Einfluss der Extrakt Cystus 052 auf SARS-CoV-2 und das Infektionsgeschehen hat, wurde eine Lösung, die Viren enthält, mit Cystus 052® vorbehandelt. Diese Mischung aus Viren und Cystus 052® wurde dann auf ein Zellmedium gegeben, in dem SARS-CoV-2 normalerweise die Zellen infizieren würde.

Mit verschiedenen Konzentrationen an Cystus 052® wurde anschließend geprüft, wie viele Viren nach einer gewissen Zeit tatsächlich entstanden sind. Als Maß, um die Wirksamkeit auszudrücken und die Ergebnisse vergleichen zu können, zieht man den Wert „EC50“ heran. Das ist der Punkt, an dem eine 50%ige Hemmung des Wachstums vorliegt. Bei Cystus 052 wird bei 1,94 Mikrogramm pro Milliliter eine Hem-

mung der Virusvermehrung im Vergleich zu unbehandelten Virenkulturen in Höhe von 50 Prozent erreicht. Im Vergleich zu anderen Grippeviren.

Die Schwere der Erkrankung wird vermindert

Frühere Studien an Influenza-Viren hatten ergeben, dass eine zehn Mal so hohe Konzentration von Cystus 052® notwendig ist, um eine 50-prozentige Hemmung zu erreichen. „Das zeigt, dass Cystus 052® hier besonders effektiv ist“, betonte ein an der Studie beteiligte Apotheker. Bei einer Konzentration von 15,6 Mikrogramm pro Milliliter ist in der Studie das Virenwachstum komplett gestoppt worden. Diese Konzentration an Wirkstoff wird rechnerisch erreicht, wenn eine Tablette in fünf Liter Wasser aufgelöst würde.

Worauf genau der Mechanismus dieser Effekte beruht, ist bislang noch nicht abschließend geklärt. Wahrscheinlicher als eine viruzide oder auf einem konventionellen Desinfektionsmechanismus beruhende Eigenschaft sei, dass der Extrakt die Fähigkeit des Virus zur Anheftung an die Zellen hemmt.

Die Wissenschaftler des Fraunhofer Instituts kommen zu dem Schluss, das es sinnvoll scheine, Cystus Pandalis als Prophylaxe gegen Infektionen mit SARS-CoV-2 einzusetzen. Es wird erklärt: „Hierfür ist die Anwendung in Form von Lutschtabletten, die der Anwender langsam im Mund zergehen lassen sollte, am besten geeignet. Eine solche Verabreichung erlaubt es dem Cystus-Pandalis-Extrakt, sein antivirales Poten-

zial direkt an der Eintrittsstelle von Infektionen zu entfalten.“ Empfohlen wird die Einnahme von dreimal zwei Tabletten pro Tag.

In einer ersten Anwenderstudie verabreichte ein niedergelassener Arzt 125 Personen die Pandalis-Halbspastillen. Über mindestens sechs Wochen lutschten die teilnehmenden Personen dreimal täglich zwei Pastillen. Am Ende der Studie hatte sich keiner der Teilnehmer mit SARS-CoV-2 angesteckt. Interessant ist die Tatsache, dass im Haus lebende Angehörige von neun Teilnehmern an Covid-19 erkrankten, aber die Teilnehmer selbst unter der Anwendung nicht. Dies wurde durch PCR-Tests bestätigt.

WEITERE MASSNAHMEN ZUR VORBEUGUNG VON INFLUENZA & CO

Es gibt eine Vielzahl natürlicher Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken und einer Ansteckung mit Influenza und Co. noch kurzfristig vorzubeugen.

Probiotika

Probiotika gehören zur Basis einer jeden Grippeprävention – und zwar deshalb, weil sie direkt mit dem Immunsystem in Wechselwirkung treten, dieses stärken und aktivieren. Was aber haben nun Probiotika – die bekanntlich im Darm schalten und walten – mit dem Immunsystem zu tun?

Im Darm sind große Teile (70 bis 80 Prozent) des Immunsystems lokalisiert – einerseits in Form der Darm-

flora, andererseits in Form der Darmschleimhaut, in der sich regelrechte Schulungszentren für weiße Blutkörperchen (Abwehrzellen) befinden. Ist die Darmflora jedoch gestört bzw. die Darmschleimhaut beschädigt, leidet die Leistungsfähigkeit des Immunsystems massiv.

Ziel bei der Grippe-Prävention sollte es in erster Linie sein, Darmflora und Darmschleimhaut in einen bestmöglichen Zustand zu versetzen und damit die Kapazitäten des Immunsystems merklich nach oben zu schrauben. Dies gelingt u. a. mit der Einnahme hochwertiger Probiotika (z. B. Combi Flora). Probiotika sind lebende Mikroorganismen (z. B. Lacto- und Bifidobakterien), die am besten in Kapselform (magensaftresistente Kapseln) eingenommen werden. Sie bringen die Darmflora wieder in ein gesundes Gleichgewicht und erhöhen die Widerstandskraft des Körpers gegenüber allgemeinen Infektionen wie z. B. Grippe - wie klinische Studien zeigten.

Auch fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut oder Miso enthalten hochwertige probiotische Bakterienstämme. Entscheidend ist hierbei, dass Sie das Sauerkraut roh verzehren, da Probiotika durch Hitze zerstört werden.

Eine ausgeglichene Darmflora hat überdies die Fähigkeit, schädliche Mikroorganismen im Darm direkt abzutöten, so dass diese gar nicht erst in den Blutkreislauf gelangen; einige Milchsäurebakterien verfügen sogar über eine antivirale Wirkung.

Vitamin D

Eine Untersuchung norwegischer Wissenschaftler über Grippeepidemien hat aufgezeigt, dass ein relevanter Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und Grippeerkrankungen besteht. Laut dieser Studie ist immer dann ein starker Anstieg der Influenza-Infektionen zu beobachten, wenn sich die Einstrahlung von Sonnenlicht (und damit die Bildung von Vitamin D) verringert.

In der ersten randomisierten und kontrollierten Studie wurde eigentlich die Knochenschutzwirkung des Vitamin D bei Frauen nach den Wechseljahren untersucht. Dabei stellte sich quasi nebenbei heraus, dass jene Frauen, die täglich 800 IE Vitamin D einnahmen, dreimal besser vor Grippe geschützt waren als die Frauen aus der Placebo-Gruppe. Von den Frauen, die für ein ganzes Jahr noch höhere Dosen Vitamin D einnahmen (2000 IE pro Tag), erkrankte in diesem Zeitraum nur eine einzige.

Kolloidales Silber

Kolloidales Silber (Argentum colloidal) ist keineswegs ein neumodischer Trend, sondern wurde medizinisch vom Altertum bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts zur Infektionsbekämpfung eingesetzt.

Dann wurden die Antibiotika entwickelt, die in Bezug auf die Herstellung viel billiger sind und das kolloidale Silber vom Markt und somit aus dem Bewusstsein vieler Mediziner verdrängt haben.

Bei dem kolloidalen Silber handelt

es sich um sehr feine Partikel von Nanosilber oder flüssige Dispersionen von schwerlöslichen Verbindungen des Silbers. Die flüssige Dispersion wird auch als Silberwasser bezeichnet. Diese Partikel können durch verschiedene Herstellungsverfahren entstehen. Es kann beispielsweise in Kolloidmühlen mechanisch zerkleinert werden. Ebenfalls gibt es elektrolytische und chemische Verfahren.

Wie kolloidales Silber wirkt, streiten sich die Gemüter. Einige wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass kolloidales Silber bereits in kleinster Konzentration eine Reihe von Bakterien und Pilzen unschädlich macht.

In vitro wirkt kolloidales Silber aber auch gegen Viren, da sich die Nanosilberpartikel an deren Oberfläche binden und dadurch die Bindung der Viren an Wirtszellen verhindern.

Die innerliche Anwendung des kolloidalen Silbers sollte sparsam erfolgen, deshalb ist es ratsam, sich in Bezug auf die Dosierung von einem erfahrenen Heilpraktiker beraten zu lassen.

antivirale Kräuter-Tees

Es gibt jede Menge Heilpflanzen, die eine antivirale Wirkung haben und sich somit dazu eignen, der Grippe vorzubeugen. Einer der berühmtesten pflanzlichen Virenkiller ist der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea), der nachweislich die Abwehrkraft gegen Viren steigert.

2007 haben Wissenschaftler um Craig Coleman von der University of Connecticut (USA) 14 Studien zu

dem Thema ausgewertet und kamen zum Ergebnis, dass die Gefahr einer grippalen Infektion durch Echinacea um 60 Prozent reduziert werden kann.

Die folgende antiviral wirksame Teemischung kann therapeutisch oder vorbeugend eingenommen werden:

Zutaten:

- 40 g Sonnenhut -Wurzel
- 20 g Hagebutten-Schalen
- 10 g Thymian-Blätter
- 10 g Ginseng-Wurzel
- 10 g Zistrosen-Kraut
- 10 g Holunderblüten

Anwendung zur Grippevorbeugung:

- Übergießen Sie einen Teelöffel der Teemischung pro Tasse mit kochendem Wasser.
- Lassen Sie den Tee 10-15 Minuten ziehen.
- Filtern Sie den Tee anschließend ab.
- Trinken Sie täglich drei Tassen dieses Tees.

Im Internet gibt es viele Vorschläge für antivirale Teemischungen.

Bentonit

Die Mineralerde Bentonit hilft ebenfalls dabei, einer Grippe vorzubeugen. Bentonit wirkt stark entgiftend, indem es Gifte und Schadstoffe an sich bindet. Auf diese Weise ist es in der Lage, den Darm zu reinigen und den gesamten Körper vor Toxinen aller Art zu schützen, da diese nun gar nicht erst in den Blutkreislauf gelangen.

Bentonit kann in Form einer Kur eingesetzt werden, in kleinen Mengen aber auch hervorragend zur täglichen Entgiftung eingenommen werden, um einer Grippe vorzubeugen.

Bentonit ist in Form von Pulver, von Flüssigbentonit oder Kapseln erhältlich. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass das Bentonit Lebensmittel- bzw. Arzneimittelqualität aufweist, also für die innerliche Anwendung auch geeignet ist.

Lösen Sie zwei Mal täglich einen halben Teelöffel Bentonit in einem Glas Wasser (ca. 200-300 ml) auf und trinken Sie dieses auf leeren Magen, also ½ Stunde vor den Mahlzeiten oder 2 Stunden nach einer leichten Mahlzeit – z. B. vor dem Frühstück und vor dem Zubettgehen.

Antioxidantien

Aus verschiedensten Gründen, z. B. Schadstoffe in der Luft und durch Chemikalien, werden im Körper freie Radikale gebildet. Das sind hochreaktive Sauerstoffverbindungen. Treten freie Radikale im Übermaß auf, spricht man vom oxidativen Stress, wodurch Zellschäden und eine Reihe von Krankheiten verursacht werden können. Das körpereigene Abwehrsystem stellt einen Schutz vor den schädlichen Folgen durch freie Radikale dar.

Die wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen freie Radikale sind Antioxidantien, die als Radikalfänger wirken. Die wichtigsten natürlichen Antioxidantien sind die Vitamine A, C und E, aber auch Selen sowie se-

kundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Polyphenole und Flavonoide. Gemüse und Obst, Kräuter, Wildpflanzen, Sprossen und Samen sind besonders reich an Antioxidantien.

Knoblauch, Kohl, Brokkoli, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Leinsamen, Sprossen sowie Weizenkeimöl (das Vitamin-E-reichste Öl) im Ernährungsplan unterstützen das Immunsystem. Würzen Sie auch üppig mit frischen oder getrockneten Kräutern wie Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Basilikum und Minze.

Antioxidantien können auch in Form von Kräutertee oder auch Grüntee zu sich genommen werden. Auch Sußholz und Ingwer eignen sich als hervorragende Antioxidantienlieferanten, wobei insbesondere Süßholz auch antiviral sowie entzündungshemmend wirkt.

Antioxidantien können natürlich genauso in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden, wie z. B. Astaxanthin, OPC, Aroniaprodukte etc.

Curcuma

Curcuma (*Curcuma longa*) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse. In Indien ist die Verwendung von Curcuma als Gewürz und Heilmittel seit 4000 Jahren belegt. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird Curcuma gegen Magenkrämpfe und Völlegefühl, aber auch gegen Vergiftungen und Infektionen eingesetzt. Die „Zauberwurzel“ fördert außerdem die Durchblutung, reinigt das Blut und – was für die Grippeprävention besonders hilfreich ist – beseiti-

gt Viren und Bakterien.

Curcuma hilft dem Körper dabei, spezifische T-Zellen (T-Lymphozyten) zu bilden, die für die Krankheitsbekämpfung unerlässlich sind.

Wissenschaftler der Oregon State Universität haben in ihrer Studie festgestellt, dass das Protein Cathelicidin im menschlichen Organismus durch die Einnahme von Curcuma ansteigt und sich im Immunsystem gegen Bakterien zur Wehr setzt. Auf diese Weise ist es möglich Infektionen, aber auch chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

Curcuma und dessen Hauptwirkstoff Curcumin ist schlecht wasserlöslich sollte daher zusammen mit Öl (z. B. mit einem TL Leinöl) eingenommen werden.

Jiaogulan

Die Heilpflanze Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) ist ein fester Bestandteil der asiatischen Volksmedizin. Sie wurde 1978 erstmals wissenschaftlich analysiert und wird im asiatischen Raum hauptsächlich als Tee, Salat oder Gewürz eingenommen.

Jiaogulan aktiviert im Körper die Produktion eines bestimmten Enzyms, Superoxide-Dismutase (SOD), das auf natürliche Weise im Körper produziert wird. Dadurch werden freie Radikale aufgespürt und aus dem Körper ausgeschieden.

Jiaogulan stärkt überdies das Immunsystem durch die Anregung der Lymphozytenbildung. Lymphozyten sind weiße Blutkörperchen und damit die Abwehrpolizei des Körpers.

In China wurde an 610 gesunden Personen im Alter von 50 bis 90 Jahren für einen Monat Jiaogulan getestet. Sie bekamen die Heilpflanze einen Monat lang verabreicht. Bei den Probanden im Alter zwischen 70 und 90 zeigte sich durch Jiaogulan eine Abnahme des oxidativen Stresses um 21,4 Prozent sowie eine Zunahme der SOD-Produktion um 282,8 Prozent. Bei den Teilnehmern zwischen 50 bis 69 Jahren nahmen die freien Radikale um 15,6 Prozent ab und die SOD-Zunahme betrug 116 Prozent.

Sie können aus den Jiaogulan-Blättern einen Tee zubereiten, der leicht nach Lakritze schmeckt. Übergießen Sie hierbei einen Teelöffel Jiaogulan-Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen Sie den Tee für zehn Minuten ziehen. Jiaogulan-Kapseln sind eine sinnvolle Alternative, wenn Sie den Lakritze-Geschmack nicht mögen.

Umckaloabo

Das Naturheilmittel Umckaloabo ist ein Wurzelextrakt, das aus einer Geranienart (*Pelargonium sidoides*) gewonnen wird, die in Südafrika heimisch ist. Umckaloabo besitzt eine immunmodulatorische Wirkung. Das bedeutet, dass das Immunsystem gestärkt wird und Erkrankungen, wie z. B. Grippe, abgewendet oder abgeschwächt werden können.

In klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass der Pflanzenextrakt bei akuten und chronischen Infektionen der oberen Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs wirkt.

Die antivirale Wirkung von Umckaloabo ist auf die Stimulation der körpereigenen Interferonbildung zurück zu führen. Unter Interferon wird eine Gruppe von Proteinen verstanden, die die Ausbreitung viraler Infektionen begrenzen können. Umckaloabo verhindert einerseits die Vermehrung der bereits in das Gewebe eingewanderten Viren, andererseits das Anhaften der Viren an die Zellen der Schleimhäute.

Umckaloabo ist in Form von Tropfen, Tabletten und alkoholfreiem Saft im Handel erhältlich.

Ginseng

Die Wurzel des Ginseng (*Panax ginseng*) wird in der asiatischen Medizin schon seit Jahrtausenden medizinisch angewendet, unter anderem zur Stärkung der Abwehrkräfte. Das Team um Professor Sang-Moo Kang von der George State University konnte in einer Studie beweisen, dass die Heilpflanze auch zur Behandlung und zum Vorbeugen von Grippe eingesetzt werden kann.

Die Forscher haben getestet, wie roter Ginseng-Extrakt bei einer Infektion mit dem Influenza A-Virus wirkt und fanden heraus, dass die Abwehrfunktion und Antikörperbildung angeregt wird. Überdies zeigte sich, dass Ginseng die Vermehrung der Viren in den Zellen verlangsamt.

Der Rote Ginseng hat somit nicht nur das Potenzial, eine bestehende Grippeinfektion zu lindern, sondern einer solchen erfolgreich vorzubeugen.

ätherische Öle

Oreganoöl: Oregano ist eine typische Mittelmeerpflanze, die schon sehr lange als Gewürz und Arzneipflanze eingesetzt wird. Das ätherische Oreganoöl weist einen sehr hohen Gehalt an Phenolen auf und wirkt effektiv gegen Bakterien, weshalb es auch als natürliches Antibiotikum definiert wird.

In einer Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass Oreganoöl bei Infektionen mit MRSA-Staphylokokken eine signifikantere Wirkung zeigt als alle gängigen Antibiotika.

Bei den MRSA-Staphylokokken handelt es sich um multiresistente Bakterien, die bereits Resistenzen gegen die verfügbaren Antibiotika entwickelt haben. Nicht aber gegen die Polyphenole des Oreganos.

Oreganoöl wirkt überdies gegen Viren. Eine Studie hat aufgezeigt, dass das ätherische Oreganoöl diverse Virenarten zerstören kann, indem der äußere Überzug der Viren angegriffen wird.

Bei der innerlichen Anwendung ist unbedingt darauf zu achten, dass das Oreganoöl nicht unverdünnt, sondern mit einem Pflanzenöl (z. B. natives Olivenöl) gemischt wird. Ein Tropfen pro Anwendung ist ausreichend.

Sie können Oreganoöl aber auch in Form von Kapseln anwenden und sich an die Dosierung halten, die auf der Packungsbeilage angegeben ist.

Weitere ätherische Öle mit antivirale Eigenschaften sind Thymian, Eukalyptus, Zimt (*Cinnamomum camphora*= Ravintsara), Zitrone, Lor-

beer, Rosmarin, Minze, Engelwurz-wurzel, Zitronengras.

Es gibt viele ätherische Ölmischungen und -Salben für Erkältungen zu kaufen, die obige ätherische Öle enthalten, zum Beispiel als Fertigpräparat China-Öl®, Rödler-Öl®, Olbas-O®, Tigerbalsam®, Vicks Vaporub®, Pulmosan®, Carmol®, Dul-X®, Infludo®, Pinimenthol® und viele weitere. Man kann die Salben auf dem Brustkorb einreiben vor dem zu Bettgehen oder etwas ins Bad geben.

Zur Raumluftdesinfektion kann eine ätherische Ölmischung mit einer Auswahl o. g. Pflanzen in einen Vernebler gegeben werden. Auch das Auslegen frischer angeschnittener Zwiebeln (z.B. auf den Nachttisch neben das Bett legen) kann vor Infekten schützen.

Frischer Bärlauch oder Knoblauch über den Tag verteilt gegessen pur / im Salat/auf dem Brot/als Pesto ist sehr gut infektabwehrend und immunstärkend, besonders wenn er roh gegessen wird.

WEITERE HINWEISE FÜR EINE GUTE IMMUNABWEHR

Ausgewogen ernähren

Wie bereits erwähnt, entscheidet die Zusammensetzung unserer Nahrung auch darüber, welche Mikroben sich in unserer Darmflora ansiedeln. Das hat Einfluss auf die Schnelligkeit und Abwehrleistung der Immunzellen im gesamten Körper. Wird der Darm durch zu viel Zucker, Weißmehl oder generell blutzuckersteigernden Kohlenhydrate überlastet,

dann reagieren die Immunzellen nur verzögert auf etwaige Angreifer.

Am besten für die Immunabwehr ist eine natürliche Ernährung ohne Fertigprodukte, mit frischer regionaler Kost: Viel Salat und Gemüse, etwas Fleisch und Fisch, natürliche Fette aus Leinöl oder Butter sowie Ballaststoffe aus Linsen, Kichererbsen, Nüssen und Beeren. Glutenfreie Pseudogetreide wie z. B. Buchweizen, Hirse oder Quinoa sind glutenhaltigen Getreidearten wie Weizen oder Roggen vorzuziehen.

Bewegung bringt Schwung in den Organismus

Die besten Immunzellen nützen nichts, wenn die Durchblutung stockt und die Abwehrzellen nur langsam an den Ort des Angriffs - etwas die Schleimhäute - vordringen können. Dies ist der Fall bei einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr, bei Rauchen, Durchblutungsstörungen, sehr trockenen Schleimhäuten und Bewegungsmangel.

Eine gesunde Muskelfunktion ist eine der wichtigsten Unterstützer für die Immunabwehr. Heute weiß man, dass mehrere tausend verschiedene Muskelhormone ausgeschüttet werden, wenn wir trainieren und uns bewegen. Sie machen auch die Immunzellen mobil und transportieren die Antikörper an den Ort des Infektionsgeschehens. Deshalb heißt es regelmäßig an der frischen Luft bewegen bzw. Sport treiben, dabei jedoch nicht überanstrengen.

Als besonders wichtig zur Vorbeugung von Infekten sowie für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte gilt

das Dehnen. Stress und Anspannung führen zu einer verkrampften Körperhaltung und damit zu Muskelverkürzungen. Mit leichten Dehnübungen mehrmals pro Tag kann man dem leicht entgegen wirken.

Über den Tag sollten Sie außerdem ausreichend viel trinken - am besten stilles Wasser und wechselnde Kräutertees. Nicht rauchen und auf Alkohol verzichten sorgt ebenfalls für eine bessere Durchblutung.

Ausreichend Vitalstoffe

Im Winter sind besonders Vitamin D und Zink in ausreichend hoher Konzentration für das Immunsystem wichtig.

Zink wird für eine schnelle Immunantwort benötigt, es hemmt die Virusvermehrung und reduziert auch die speziellen Andockstellen der Zellen, über die z. B. das Coronavirus in die Zellen einbricht. Eine Langzeitstudie zeigte außerdem: Wer täglich 45 Milligramm Zink einnimmt, hat deutlich seltener Infekte.

Ganz besonders wichtig ist jedoch auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Denn der Vitamin-D-Rezeptor, der in allen Zellen vorkommt, kann die Fress- und Killerzellen in Marsch setzen und die Produktion der Botenstoffe ankurbeln, die Viren direkt vernichten.

Vitamin D ist eigentlich kein richtiges Vitamin, sondern eine Hormon-Vorstufe (Prohormon). Der Körper wandelt es erst in das Hormon Calcitriol um, die biologisch aktive Form von Vitamin D. 80 bis 90 Prozent des Vitamins kann der Körper produzieren, wenn die Haut ausreichend viel Son-

nenlicht ausgesetzt ist.

Mediziner raten, spätestens im Herbst die Konzentration von Vitamin D und Zink vom Hausarzt überprüfen zu lassen und bei einem zu niedrigen Wert zusätzliche Präparate einzunehmen.

Internationale Studien zu Covid-19 haben außerdem gezeigt: Menschen, die einen genügend hohen Vitamin-D-Spiegel haben, erkranken seltener und weniger schwer. Lag aber ein deutlicher Mangel vor (was Ärzte auch in Deutschland bei schwer betroffenen Patienten festgestellt hatten), war der Krankheitsverlauf schwerer und länger.

Tipp: Öffter frische Luft und Sonne tanken - gerade im Winter: Dann kann der Körper Vitamin D selbst produzieren und damit die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. Vor allem im Winter nimmt die UV-Strahlung ab und der Vitamin D-Spiegel im Blut sinkt. Die Zufuhr des fettlöslichen Vitamins allein über die Ernährung ist meist unzureichend (10 bis 20 Prozent des Bedarfs).

Wenn man zusätzlich Präparate einnimmt, muss gleichzeitig genügend Magnesium im Körper vorhanden sein, sonst kann es zu einer Überreaktion des Immunsystems kommen. Natürliche Magnesiumquellen sind z. B. Bananen, Brokkoli oder Cashewkerne.

Wichtige andere Vitalstoffe

Selen: Es schützt die Körperzellen vor Angriffen von sogenannten freien Radikalen. Man kann es über Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch,

Wurst, Eier und Meeresfrüchte aufnehmen. Ebenfalls über pflanzliche Lebensmittel wie Paranüsse (nur in Maßen verzehren), Spargel, Pilze, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte.

Kupfer: Das Spurenelement ist relevant für wesentliche Stoffwechselfunktionen und für die Lebensdauer der Körperzellen. Kupfer stärkt zudem das Immunsystem. Aufnehmen kann man Kupfer über den Verzehr von Fisch, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kakao sowie Innereien wie Leber.

Eisen: Das Spurenelement Eisen übernimmt viele Aufgaben im Körper, unter anderem den Sauerstofftransport von der Lunge zu den Geweben, die Speicherung von Sauerstoff in den Muskeln und die Übertragung von Elektronen im Energiestoffwechsel. Zudem ist es wichtig für die normale Funktion des Immunsystems. In der Nahrung kann man es zum Beispiel über dunkles Fleisch, Innereien wie Leber sowie Hülsenfrüchte aufnehmen.

Genügend Schlaf

Wichtig ist es auch, genug zu schlafen, so dass man am Morgen ausgeruht aufwacht. Denn Schlafmangel sorgt für eine höhere Infektanfälligkeit. - Zuviel Schlaf jedoch ebenso. Im Schnitt gelten 7 Stunden Schlaf als gesund.

In der Nacht wird die Immunabwehr durch das Schlafhormon Melatonin gestärkt. Dieses Hormon wird bei Dunkelheit verstärkt in der Zirbeldrüse produziert, bei Helligkeit wird die Produktion gedrosselt. Melatonin gilt als starkes Antioxidans, welches

Endzündungen hemmt, die Vernichtung von Erregern fördert und überschießende Immunreaktionen - wie sie oft bei Covid-19-Patienten auftreten können - verhindert.

Ernährungstechnisch sollte man am Abend lieber auf Kohlenhydrate verzichten. Proteine, Gemüse und Fette wie Leinöl oder Butter verbessern den Schlaf. Kohlenhydrate hingegen blockieren die nächtliche Fettverbrennung, was die Reparaturen in den Mitochondrien (die Energiekraftwerke der Zellen) und die nächtliche Aufrüstung der Killerzellen verhindern kann.

Entspannung für eine gute Abwehr

Akuter oder lang anhaltender Stress verändern die Arbeit des Immunsystems. Akuter Stress stärkt zwar zunächst die unspezifische Abwehr, dafür wird aber die spezifische Abwehr vorübergehend geschwächt. Dauerstress wirkt sich auf beide Abwehrformen negativ aus.

Auch übermäßige Dauerangst - z.B. vor der Übertragung von Krankheiten - bedeutet für den Körper Megastress. Daher sollte man sich öfter in Gelassenheit üben und auch Entspannungsmethoden praktizieren, die für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Regelmäßige Übungseinheiten mit Yoga, Qigong, Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) oder Autogenes Training sorgen nachweislich für mehr Wohlempfinden und unterstützen die Arbeit des Immunsystems.

LITERATURHINWEISE

Günther H. Heepen

Natürliche Virenkiller: Mit der Hilfe der Natur: Immunsystem stärken und Viruserkrankungen vorbeugen

Graefe und Unzer Verlag, April 2020

ISBN: 3833873426

Stephen Harrod Buhner

Pflanzliche Virenkiller. Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren und resistenten Virusinfektionen. Herba Press, 2020

ISBN: 3946245013

Anne Fleck, Jörn Klasen, Matthias Riedl, Silja Schäfer

Die Ernährungs-Docs - So stärken Sie Ihr Immunsystem

Die besten Strategien und Rezepte gegen Viren und Infekte.

ZS Verlag GmbH, August 2020

ISBN: 3965840886

Markus Schirner

Ätherische Öle anwenden

Über 200 Essenzen für die Aromatherapie. Neuauflage. GB. Schirner Verlag, April 2017

ISBN: 3843412758

Josef Pies, Uwe Reinelt

Kolloidales Silber

Das große Gesundheitsbuch für Mensch, Tier und Pflanze. Wirkt antibiotisch, hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem.

veränderte Neuauflage, Nachdruck. VAK Verlags GmbH. März 2013

ISBN: 3867311285

Weitere Ratgeberbroschüren bestellen

Wir halten für Sie über 50 weitere Ratgeberbroschüren mit interessanten und wertvollen Informationen für Ihren Alltag bereit. Selbstverständlich aktualisieren wir unser Angebot fortwährend für Sie. Übrigens - im Rahmen des BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE können Sie sich jeden Monat kostenfrei eine weitere Broschüre zusenden lassen.

Wählen Sie aus diesen Kategorien:

- Rente & Vorsorge
- Gesundheit
- Beruf, Steuern und Finanzen
- Wellness & Ernährung
- Familie und Soziales

Alle verfügbaren Ratgeber können Sie ganz bequem einsehen auf unserer Internetseite **www.besser-leben-service.de**.

Alternativ stellt Ihnen unser Service Team die Ratgeber auch gern persönlich unter 030 - 231 888 394 vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

Impressum:

GDI Gesellschaft für Digitale Informationsdienste mbH

Geschäftsführer: Jürgen Brockmann

Büro Leipzig: Lützowstraße 11 A, 04155 Leipzig

Büro Berlin: Oranienburger Straße 5, 10178 Berlin

Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 16737

USt-ID: DE 209803796