

WIE WAPPEN WIR UNS GEGEN INFEKTIONSKRANKHEITEN

Skript zum Vortrag vom 7. 11. 2022

Sie alle haben Erfahrung im Durchstehen und in der Selbstbehandlung von sog. „Banalen Infekten“: Schnupfen, Halsweh, Heiserkeit. Meine Ausführungen sollen Ihre „Hausapotheke“ erweitern. Denn ob diese – meistens durch Viren hervorgerufenen - sog. Erkältungskrankheiten „banal“ bleiben oder sich ausweiten als Sinusitis, Bronchitis oder ob die gereizte Schleimhaut den immer vorhandenen Bakterien die Möglichkeit bietet, sich i. S. einer „Superinfektion“ auszubreiten: DAS ist zu Beginn e. Infektion kaum abzuschätzen.

Zu den zahlreichen sog. Erkältungsviren (zu denen ja auch Corona-Viren gehören !) kommt nun seit Dez. 2019 die zu Beginn der Pandemie als „Neue Lungenkrankheit“ bezeichnete SARS CoV 2 -Infektion dazu, die aber so viel mehr verursachen kann, als „nur“ eine schwere Lungenentzündung auszulösen - wie sich im Laufe der Monate bald zeigte. Es handelt sich – falls diese Infektion nicht nach der „Ansteckung“ rasch von unserem Körper, von unserem Immunsystem gestoppt werden kann – dann evt. um eine gefährliche sog. Multiorgan-Erkrankung. Die Tücke: alte, auch chronisch kranke Menschen können diese Infektion gelegentlich erstaunlich gut überstehen, aber junge, gesunde Menschen schwer erkranken und daran sterben. Große Sorge bereitet „Long Covid“: definiert als Beschwerden, die 12 Wo. nach der Infektion noch immer weiterbestehen. Wir kennen diese Erschöpfung, die extrem belastende Erschöpfbarkeit von einigen anderen Viruserkrankungen: doch diese Dimension ist völlig neu. Auch deshalb: sich möglichst gut wappnen !

Die Virologin Frau Dr. Ulrike Protzer, München, sagte einmal: Der

klügste und erfahrenste Doc sei nicht in der Lage, bei einem beginnenden Infekt zu beurteilen, ob es sich um einen sog. Erkältungsinfekt oder Covid handle. - Gerade auch deshalb IST es m. E. sinnvoll, sich mit zwei bis drei Medikamenten zu bevorraten, um bei den ersten Anzeichen eines Infektes mit der Einnahme „loslegen“ zu können. Naturheilkundliche Medikamente unterdrücken ja nicht, sondern unterstützen unser Immunsystem wirkungsvoll bei seiner Arbeit !

Zitat aus den „Ärzteblatt“ vom 22. 10. 20: **„Abwehr im Ausnahmezustand.** Die „Lungenerkrankung“ (heute „Multiorgan-Erkrankung“) Covid 19 zeichnet sich durch verblüffend unterschiedliche Verläufe aus. Viele merken kaum etwas von der Infektion, andere sterben. Es mehren sich die Hinweise, dass **unser Immunsystem** dabei speziell im späteren Stadium **eine wichtigere Rolle spielt als das Virus selbst.** Die Inkubationszeit (während der die Infektiosität zunimmt, frau / man sich jedoch nicht krank fühlt) beträgt 5-6, selten 10 Tage. Man teilt die Erkrankung in **zwei Phasen** ein: die erste 10 – 14 Tage dauernde ist von der Virusreplikation geprägt (und das ist DIE Chance, UNSERE Chance, etwas zu tun !). Die Infizierten spüren in dieser Zeit milde

Erkältungssymptome, vielleicht leichtes Fieber, ca. 50 % leiden unter einem trockenen Reizhusten, auch Schnupfen und / oder eine Störung von Geruchs- und Geschmacksempfindens treten auf. **Therapeutisch ist in dieser Phase** (wie bei jeder viralen Infektion) **eine Virushemmung sinnvoll.** Doch WOMIT ? Von der sog. „Schulmedizinischen Seite“ (ich bin ja selbstverständlich auch Schul-medizinerin und dankbar für die Möglichkeiten, die bei schweren Erkrankungen zur Verfügung stehen) ist m. W. kein therapeutisches Angebot für beginnende Viruserkrankungen „in Sicht“. In einem solchen Stadium NW akzeptieren ? ... wenn noch gar nicht klar ist,

worum es sich genau handelt ? eher nein...! So lesen und hören wir dann immer und immer wieder von Empfehlungen für sinnvolle Allgemeinmaßnahmen wie z.B. „gesund und vitaminreich ernähren“, „raus an die Luft und spazieren gehen, mehr bewegen“, „viel trinken, aber wenig alkoholische Getränke und nicht rauchen“ etc. . Alles richtig, aber doch e t w a s zu wenig und zu diffus. *** „ Im Idealfall kann die initiale Reaktion des Immunsystems aus-reichen, um eine Virusinfektion unter Kontrolle zu bringen. Doch bei SARS CoV 2 ist das manchmal leider nicht der Fall. Inzwischen weiß man, dass es bei schweren Verläufen in einer zweiten Phase als Folge einer überschießenden Immunreaktion zu einer **Hyper-Inflammation** kommt: eine an sich sinnvolle, aber übermäßige Immunreaktion. Zu diesem Zeitpunkt ca. 10 – 14 Tage nach Erkrankungsbeginn, spielt das Virus eine weniger wichtige Rolle als zuvor. Es ist dann die überschießende Abwehrreaktion, die den Verlauf bestimmt.“ - **sowie die ent-zündlichen Reaktionen in vielen Organen.** (im Laufe der Monate zeigte sich rasch, dass es Entzündungsreaktionen sind, welche solch enorme und ausgedehnte Schädigungen im Körper anrichten UND dass diese auch zumindest mit-ursächlich für das Post- und Long-Covid-Syndrom sind.)

Jetzt kommt noch die Unsicherheit hinzu, ob wieder Mutationen der Influenzaviren und der Coronaviren auftreten und die Schutz-wirkung der Impfungen beeinträchtigen. Mutationen sind NORMAL für Viren - damit muss die Menschheit weiterhin leben !

Viren, Bakterien und Pilze (z. B. die Symbiose der Baumwurzeln mit Pilzmyzel) umgeben uns immer: sie sind lebenswichtig ! und die Be-deutung einer gesunden, sich im Gleichgewicht befindenden Haut- und Darmflora ist mittlerweile nicht nur bekannt, sondern endlich auch anerkannt (Hinweis zur Entwicklung von „Mutaflor“...).

KURZER Exkurs zur Geschichte ! Ca. 10Tsd. Jahre Sesshaftigkeit mit Ackerbau und Viehzucht und somit ständigem Kontakt zu Keimen von Tieren: DAS bewirkte den Aufbau einer erworbenen Immunität- auch durch immer wieder auftretende Epidemien mit verschiedenen Erregern. Mit der Eroberung „der

neuen Welt“ brachten die See-fahrer außer Ratten mit ihrem unglaublichen Reservoir an Keimen auch Erkrankungen wie Windpocken, Masern, die Pest, Cholera, die echten Pocken, die Influenza, den Typhus u.a. mit sich: Keime, gegen die die Bevölkerung keinerlei Schutz hatte, weil es diese Erkrankun-gen dort nicht gab – woraus eine extrem hohe Sterblichkeit von geschätzt bzw. errechnet teilweise mehr als 80% resultierte... - dazu dann das Abschlachten der Ureinwohner..... grausam.

Einige Hinweise zur Geschichte der Bakteriologie:

mit der Entwicklung des Mikroskops Mitte des 17. Jh. in Holland und den wegweisenden Forschungen von L. Pasteur, R. Koch, A. Fle-ming u. v. a. m. nahm dieser faszinierende Forschungszweig seinen Aufschwung.

Zur VIROLOGIE: es zeigte sich immer deutlicher, dass es außer durch Bakterien noch andere Wege der Übertragung von Krankheits-keimen geben müsse. So dachten Forscher an ein „flüssiges Gift“, bis sich nach und nach der Verdacht erhärtete, es müsse sich um kleinste Partikel handeln. Doch SICHTBAR gemacht, entdeckt und gründlich erforscht wurden nach und nach immer mehr Viren erst mit der Entwicklung des Elektronen-Mikroskops ab 1931.

Die Erforschung von rätselhaften immunologischen Vorgängen nahm einen ungeahnten Aufschwung nach dem Auftreten der Aids-Erkrankungen durch HI-Viren ab 1981.

Der **PRÄVENTION** kommt ein hoher Stellenwert zu !

Jeden Herbst lesen und hören wir die o.g. *** Ratschläge: Spazieren gehen ! Sport! Sauna ! Gesund ernähren ! etc. DAS werde ich nun näher ausführen, präzisieren und ergänzen.

- Die empfohlenen Hygiene-Maßnahmen ernst nehmen und umsetzen – und vor allem nicht ins Gesicht fassen !

- Möglichst täglich spazieren gehen, flott für mindestens 30 Min. .

„Waldbaden“ wird gelobt und ist ein echter Kick fürs Immunsystem, denn ein Waldspaziergang von > 1 Std. stärkt unsere Immunabwehr messbar und ist zudem kräftigend und reinigend für die Atemwege. Außerdem hat Bewegung äußerst wohltuende Wirkungen auf unser Seelenleben: das Stressempfinden wird reguliert, da durch Bewegung der Spiegel der Stresshormone im Blut sinkt. Und Bewegung, ganz besonders Bewegung draußen, wenn möglich „in der Natur“, lenkt von Grübelgedanken ab und hilft uns, wieder klarer denken zu können. Auch die Qualität unseres Schlafes bessert sich ! Diese positiven Effekte werden rasch spürbar und sollten uns motivieren, den sog. „inneren Schweinehund“ immer wieder zu überwinden.

- Die Studienlage bezüglich der Effekte von Vit. D 3- Einnahme bei den Erkältungsinfekten ist etwas uneinheitlich (doch viele Menschen fühlen sich

allgemein besser damit), inzwischen ist jedoch sein anti-virales Potential gut bekannt. „Die Anwesenheit von Vit. D 3 bzw. den Vit. D 3- Rezeptoren in den Eintrittspforten (für Keime) in unserem Körper: angefangen von der Nasenschleimhaut bis zu Lunge und auch Darm, hat eine IMMENSE Bedeutung, denn hier laufen die sog. Immunboosts , aber auch immunmodulatorische Prozesse an den Grenzschichten ab. Auch eine Covid-Infektion wird mit einem sehr guten D3 –Spiegel eindeutig viel besser überwunden, denn eine zusätzliche Versorgung mit D3 kann den so sehr gefürchteten sog.

Zytokinsturm oft abbremsen, zumindest aber deutlich mildern. „

Dazu ist eine an Kalzium reiche Ernährung wichtig !

Bitte die Dosis – ob 1 Tsd. oder 2 Tsd. ug täglich – evt. sogar höher dosiert- für Sie passend sind, unbedingt mit Ihrer HÄ / HA besprechen. (sorry... PC-Schreibprogramm-Problem...)

– zinkreich ernähren mit Haferflocken, Hülsenfrüchten je nach Ver-träglichkeit, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Käse, Fisch, Fleisch. Zur Einnahme von Zink(orotat) rate ich bei beginnendem Infekt.

– Vitamin C: möglichst über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen, doch über eine Ergänzung durch Tbl. gibt`s keine Einwände, denn diese Vitamin ist wichtig und kann bei vorschriftsmäßiger Einnahme nicht überdosiert werden. Bei einer Corona- Infektion soll die groß-zügige Zufuhr dieses Vitamins die Sauerstoffzufuhr verbessern und mithelfen, unsere Organe vor dem gefürchteten o.g. „Zytokin-Sturm“ schützen. Außer mit einem hohen Vit. C-Gehalt beschenken uns Holunder- und Schwarze Johannisbeeren mit einer antiviralen Wirkung ! Da Vit. C hitzestabil ist, können diese Säfte in der kalten Jahreszeit gerne auch warm genossen werden.

-Immer wieder wird „hoffnungsvoll“ gefragt: Ob Virusinfekte denn evt. „mit Knobi und Co.“ behandelt werden könnten?!? Ein glas-klares NEIN ! A B E R: Viren – und auch Bakterien und Pilze- siedeln sich nur da an, „wo es ihnen behagt und schmeckt“. Und DAS können wir „diesen Biestern doch ganz einfach vermiesen“, indem wir - nach individueller Verträglichkeit – großzügig Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Wasabi, Senf, Ingwer und scharfe Gewürze regelmäßig

zu uns nehmen, denn deren Schärfe und Inhaltsstoffe erschweren es Viren, sich im Mund-Rachenraum festzusetzen, zu vermehren indem sie in die Schleimhautzellen eindringen, um sich dann auf den Weg in die **unteren Atemwege** zu machen, wo vor allem die SARS CoV 2- Viren ganz erhebliches

Unheil anrichten, weil diese auf Lungengewebe spezialisiert sind. Nach Überwindung dieser Barrieren und der damit einhergehenden Schwächung des Immunsystems sind eine weitere Ausbreitung der Viren und häufig fatale Entzündungsreaktionen fast unausweichlich.

-Saisonal essen ! Das versorgt uns mit einem großen Teil der notwendigen Vitalstoffe. Nutzen wir z.B. im Herbst und Winter die enorme Vielfalt an Kohlgemüse: echte Superfood ! Keine Pille kann uns mit den sog. Sekundären Pflanzenstoffe versorgen: also möglichst bunt und abwechslungsreich essen. „Five a day“ ! Obst und Gemüse haben zudem eine regulierende Wirkung auf die Ausschüttung von größeren Mengen an entzündungsauslösenden Botenstoffen, welche den gefürchteten Zytokinsturm auslösen: die so schwer und öfter leider nicht beherrschbare Überreaktion unseres Immunsystems. INFO: Diese überschießende Entzündung verursacht nicht nur Schwellungen in den Atemwegen und eine vermehrte Produktion von zähem Schleim, sondern verklebt quasi die zarten Bronchiolen und die Lungenbläschen, in welchen der O₂-Austausch stattfindet. DAS macht auch die Beatmung bei den Intensiv-Patienten so enorm schwierig !

- Ernährung während einer fieberhaften Infektion möglichst vegetarisch-basisch – außer evt. die beliebte Hühnersuppe genießen.... Doch eine leckere Gemüsebrühe, gut gewürzt, ist ebenso zu empfehlen zur Flüssigkeits- und Salzzufuhr. Eine an Arachidonsäure arme Diät ist sinnvoll, um die Entzündungsprozesse nicht

zusätzlich zum Infektionsgeschehen „anzuheizen“. Da A. vorwiegend in tierischen Organismen vorkommt: während der Fieberphase also Fleisch, Wurst, Fisch, Hartkäse am besten weglassen. Weitere Infos sind b. B. zu finden unter „Rheumadiät“. Zurückhaltung ist aus denselben Gründen auch mit zu viel Zucker angezeigt. – Eine Ernährung mit viel Gemüse, Salaten und Obst als Grundlage einer ausreichenden Kaliumzufuhr ist sowieso sinnvoll (schützt auch vor Übergewicht), jedoch insbesondere bei einer Covid-Erkrankung spiele die gute Versorgung mit Kalium eine ganz enorme Rolle (evt. zum Googeln: hat mit dem ACE2-Enzym zu tun).

Sinnvoll ist es, BITTERSTOFFE bei der Ernährung zu berücksichtigen, denn diese sind wichtig zur Unterstützung der Immunabwehr. Ausgedehnt im Körper finden sich Rezeptoren für Bitterstoffe und das ist die Ursache, dass die Abwehrkräfte angeregt werden über die Besetzung von Rezeptoren bestimmter Zellen durch die diversen Bitterstoffe, wodurch es vor allem den DARAUF SPEZIALISIERTEN SARS CoV 2-Viren enorm erschwert wird, sich an die-sen Zellen anzudocken, um so die Zellhülle überwinden zu können.

Also Ingwer, Galgant (bereits von Hildegard von Bingen gelobt), Kurkuma, Endivien, Radiccio, Chicoree, Rucola großzügig verspeisen und evt. unterstützen durch sog. Amara-Tropfen (bitter von Weleda, aromatisch-bitter von Pascoe; milder ist Ceres Melissa comp.) Da

Bitterstoffe „nicht nur entlasten und die Verdauung stärken“, sondern auch kräftigen, ist das eine bedeutsame Hilfe, sollte sich eine teilweise lange anhaltende, extrem belastende Fatigue nach dem Abklingen der Akutphase von Viruserkrankungen ausbilden: ein zunehmendes Problem bei Erkrankung mit dem SARS-CoV2 –Virus.... Eine neue Info : auch ein Tässchen KAFFE – ohne Zucker, sorry - in Ruhe gemütlich genossen, dürfte eben wegen der enthaltenen Bitterstoffe eine unterstützende Wirkung haben.

- eine gute Mund-und Zahnpflege mit Mundwasser wie z. B. Salvia-thymol (Ätherische Öle mögen Viren so gar nicht leiden ...) oder Ratanhia comp. : die enthaltenen Gerbstoffe stärken die Mund-schleimhaut ebenso wie das Gurgeln mit kräftigem Grünem Tee. Siehe auch Uni Bochum, Vorschlag von Prof. Dr. K. Zastrow zur Spülung mit einem viruziden Mundwasser NUR jeden 3. Tag, solange diese Pandemie währt.

Zur Pflege der Mundschleimhaut eignet sich vorzüglich auch das bewährte und beliebte sog. Öl-Ziehen. Nach dieser Anwendung hält das gute Gefühl einer gepflegten Schleimhaut lange an.

- Jeder dürfte beeindruckt gewesen sein von den Aufzeichnungen, den Videos mit der erstaunlich weiten Ausbreitung der Aerosole in unserer Atemluft. Da wir ja normalerweise den Mund geschlossen haben – „von Ausnahmen abgesehen „ - ist die Aufnahme von Viren über die Nasenschleimhaut die Haupt-Eintrittspforte: also für die Pflege auch dieser Schleimhaut sorgen mit Befeuchtung: evt. Inha-lation oder Hochziehen einer milden, warmen Salzlösung. Nasensalbe, Nasenöle sind wohltuend. Vorsicht mit austrocknenden, abschwel-lenden Sprays: diese bei Bedarf möglichst nur vor dem Schlafen an-wenden. Einige Nasensprays können Viren am Eindringen in die Zellen der Nasenschleimhaut hindern, indem sie diese binden, so z. B. Algovir -ein Extrakt aus der Rotalge - u. a. m.

- Eine wohltuende und altbewährte Maßnahme bei beginnendem In-fekt mit einer wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkung auf die Na-senschleimhäute ist das ansteigende warme- heiße Fußbad, evt. mit dem Zusatz eines Erkältungsbades: denn das steigert reflektorisch die Durchblutung der Schleimhäute und verbessert so deutlich deren Abwehrkraft.

-Nun noch der Hinweis auf die bewundernswerte Lebensleistung des Pfarrer Kneipp, des „Wasser-Doktors“. Es gibt zahlreiche hilfreiche Hinweise und Behandlungsvorschläge zu den Bereichen Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung, Entspannung /Achtsamkeit und natürlich den Wasseranwendungen. Ein sanfter kühler Gesichtsguss ist überaus wohltuend und „ein Booster“ fürs Immunsystem....

ZU DEN THERAPIE - HINWEISEN

Politisch gewollt und juristisch „brav“ abgesegnet, wurden fast alle nicht-rezeptpflichtigen Medikamente zum 1.4. (leider KEIN April-scherz...) 2004 aus der Erstattung durch die GKV ausgeschlossen. In der Schweiz war das ebenso geplant, wurde jedoch doch mit einem Volksentscheid verhindert. Somit gibt es in der Schweiz Studien zur Wirksamkeit von Naturheilmitteln, in Dtl. kaum. Bei einigen der Hinweise beziehe ich mich also auch auf die Veröffentlichungen der „Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie“ zum Thema „durch Viren, auch SARS-CoV2 hervorgerufene Erkrankungen“.

Bei meinen Tipps zu Viruserkrankungen zur Ergänzung Ihrer Haus-apotheken blicke ich auf > 40 Jahre Erfahrung zurück; dazu die „Lehrzeit“ bei unseren HÄ in Lbg. u. Stuttg. ; die zahlreichen Veröffentlichungen zur sog. Rationalen Phytotherapie (z. B. die Firmen Bionorica, Schwabe) und auf die Infos aus der Erfahrungs-heilkunde. Zum Thema Covid gab und gibt es inzwischen viele gute Online- Fortbildungen. Info: es ist mir also völlig unmöglich, immer die Quellen anzugeben, die diesem Vortrag zugrunde liegen – und ich bedanke mich bei allen, von denen ich lernen durfte !

HIER zähle ich nun auf und berichte von Medikamenten, die sich bei der hausärztlichen Behandlung bewährt haben; muss also auch einige Präparate-Namen nennen; selbstverständlich besteht aber keinerlei geschäftliche Verbindung zu den entsprechenden Firmen....

-VORBEUGEND hatten viele meiner Patienten positive Erfahrungen mit dem Präparat „Meteoreisen“, 2 x 10 Glob. Eine Woche Einnahme wechselnd mit einer Woche Pause. DIESES bzw. ein ähnliches Schema gilt für alle Präparate, welche zur Vorbeugung eingenommen werden und das Immunsystem anregen sollen: NIEMALS auf Dauer anwenden: Pausen sind hier wichtig, um reagieren zu können, den In-put verarbeiten und wieder zur Ruhe zu kommen. Häufig verwendet werden mit gutem Erfolg Echinacea-Zubereitungen; auch „Esberi-tox“: LUTSCHEN: der Kontakt mit Echinacea ist wichtig für die Schleimhäute ! Es entfaltet so besser seine immunmodulatorische und antivirale Wirkung.

–Zistrosen-Zubereitungen wirken ebenfalls mild antiviral. Allerdings wurde nur der von der Fa. Pandalis verwendete spezielle Extrakt auf diese Wirkung wissenschaftlich untersucht.

- Bei Erkältungsinfekten haben Sie alle Erfahrungen, wie sich in der Regel der Verlauf bei Ihnen gestaltet. Setzen Sie also auf Ihre bewährten Hausmittel und ggf. den Rat von Freunden, Kollegen, Ihrem HA und Apotheker – und verwenden meine Hinweise als Ergänzungen.

- ein Medikament der „Extraklasse“ ist IMUPRET als Tropfen bei den allerersten Anzeichen eines Infektes und bis zur Besserung in der Dosis 4 x 40 (!!!) Tr. = 2 x je 2 Teel. eingenommen. Die Tr. etwas im Mund behalten zur Benetzung der Schleimhaut ! Diese absolut geniale Mischung aus 7 Heilpflanzen bewirkt eine milde, effektive

Stimulierung des Immunsystems, schützt die Mundschleimhaut und kann bei sofortiger Einnahme die Ausbreitung eines Virusinfekts stoppen bzw. den Verlauf deutlich mildern.

Je nach der weiteren Entwicklung der Symptomatik, bei Fieber - und vor allen, wenn der Test auf Covid positiv ausfällt - ergänzend dazu ein homöopathisch zubereitetes Komplexmittel wie Infludo / Infludoron, Gripp-Heel, Metavirulent, Contramutan... Bei Verschlimmerung selbstverständlich den HA zu Rate ziehen !

Ein Hinweis zum FIEBER:

Fieber bei Infektionskrankheiten ist primär eine HEIL- Reaktion des Körpers. Bei einer Temperatur $> 38,5^\circ$ werden Viren in ihrer Vermehrung gehemmt. Selbstverständlich muss das Fieber überwacht werden! Denn z. B. ist anhaltend hohes Fieber oder ein erneuter Fieberanstieg nach einer Phase der Besserung immer ein Warnzeichen !

SEHR bewährte Mittel bei viraler Infektion sind „Angocin“ (Meerrettich mit Kapuzinerkresse als Drg.) oder (besser magenverträglich) Ceres Tropaeolum majus Tropfen. Einnahme nach Bpz., doch bei Covid 19 die höchste Dosierung von Angocin einnehmen und von Ceres T. m. 5 x 10 ! Tr. in ein wenig Wasser verwenden.

HUSTEN tritt häufig auf als Zeichen der Ausbreitung einer Infektion. Solange Abhusten locker klappt, reicht es aus, genügend zu Trinken, vorzugsweise Tee, Brühe, Obstsaft und sog. Hustentees mit etwas Honig. Anhaltende Attacken von trockenem Reizhusten sind aber quälend. Hustenblocker wie Codein oder Capval möglichst nur vor dem Schlafen einnehmen und nur, falls Zubereitungen aus Spitzwegerich

bzw. Lutsch-Tabletten wie Isla Moos oder Tropfen wie z. B. Ceres Hedera comp., Anfokali (mit Zistrose !) oder das bewährte „Bronchostop“ mit Eibisch als Schleimhautschutz u. Thymianextrakt nicht ausreichen sollten: denn der mit Viren vermischte zähe Schleim MUSS ja raus ... !

Die seit vielen Jahren als Heilmittel bekannte Kapland-Pelargonie, das „Umckaloabo“ lindert nicht nur äußerst effektiv den belastenden Hustenreiz bei Covid und anderen Infektionen, sondern unterstützt nachgewiesenermaßen

unser angeborenes Immunsystem bei der Abwehr von Viren und schützt die Zellen der Nasenschleimhaut.

Sobald eine Infektion sich in Richtung der Bronchien weiter ausbreitet, ist höchste Vorsicht geboten ((Erinnerung: die SARS CoV 2-Viren SIND auf das Lungengewebe spezialisiert !)) und als Erst-Maßnahme bietet sich die Einnahme an von Hustentropfen oder Säften mit dem bewährten u. beliebten THYMIAN in Kombination mit saponinhaltigen Pflanzen wie Primula veris (bspw. als Bronchi-pret P) oder Efeu als Bronchipret T). Die Inhaltsstoffe des Thymian wirken nicht „nur“ antiviral (auch als Tee mit Honig zu empfehlen, bekanntlich sehr lecker... !) sondern zusammen P. u. E. (welche die Saponine beisteuern: seifenartige Stoffe, die das Lösen von zähem Sekret in Verbindung mit einer erhöhten Trinkmenge bewirken und somit das Abhusten erleichtern) auch deutlich sekretolytisch und sie entkrampfen zudem die entzündlich gereizte Bronchial-schleimhaut.

Ceres Hedera comp. wirkt krampf- und schleimlösend und somit auswurfördernd. Es hat eine lindernde Wirkung bei Reizhusten – da evt. im Wechsel mit Ceres Plantago lanceolata (je 4x 5 – 4 x 10 Tr.)

Ergänzend bei Hustenreiz und die Wirkung der Phytotherapeutika

verstärkend (falls gewünscht) sind Bronchi / Plantago Glob. oder Petasites Glob.; auch evt. Pneumodoron 1 u. 2 Tr. 2-stündlich im Wechsel eingenommen, bis zur Besserung; dann weniger.

Und nochmals der wichtige Hinweis: J E D E Verschlechterung und selbstverständlich auch eine ausbleibende Besserung MUSS ärztlicherseits abgeklärt werden !!!

Eine weitere sehr bewährte Option für Menschen, deren NNH bei jedem Schnupfen rasch in Mitleidenschaft gezogen werden und / oder gehäuft auch bei den sog. „Banalen Infekten“ unter bronchitischen Beschwerden leiden, ist die Einnahme von Kps. mit Ätherischen Ölen wie z. B. Soldeum forte, Gelomyrthol, Eukaps u.a. „um die Lunge zu stärken“ und die Flimmerhärchen in ihrer Reinigungsfunktion zu unterstützen. Da empfiehlt sich die Verwendung von nur 2 x 1 Ksp. täglich (mit 1 Glas Wasser zwischen den Mahlzeiten) quasi als Kur für ca. eine Woche; dann Pause – und ganz nach Bedarf wiederholen.

Ein Extra-Tipp: ca. eine Stunde vor einem engeren Kontakt mit Menschen, 1-2 Kps. schlucken. Der ausgeprägte Geruch dieser Öle hält Viren eher fern - doch unsere sozialen Kontakte werden da-durch nicht beeinträchtigt; ganz anders bei „Knobi als Viru-statikum“ ... (Smilie... !)

-Bei der Ausbreitung eines Virusinfektes in die NNH bewährt sich das altbekannte Sinupret : eine sehr sinnvolle Kombination aus mehreren Heilpflanzen, darunter der Enzian als Bitterstoff ! Evt. ergänzen durch die o.g. Öl-Kps. und ggf. Agropyron comp. Glob.

-Nasenspülungen sind wohltuend und hilfreich. Sobald das zähe Sekret sich löst, ist Wärme über eine Rotlichtlampe angezeigt –

oder ein heißes Kopfdampfbad - um die Reinigung der Schleimhäute und somit eine Ausheilung zu unterstützen.

–Hinweis zu Mikrobiologischen Therapien: lange von der Wissenschaft verlacht und nicht ernstgenommen, heute „überall ein Hit“ mit den erstaunlichsten Forschungsergebnissen.

Für Menschen mit rezidivierenden Bronchitiden ist die kurmäßige Einnahme von BronchoVaxom, Luivac (rezeptpflichtig; Rücksprache mit dem HA) oder eine Kur mit den sehr bewährten Symbioflor-Präparaten absolut empfehlenswert. Symbioflor 1 ist bei akuter viraler Infektion zur Stärkung der schleimhautgebundenen Abwehr hilfreich: es steigert die Produktion des Immunglobulin A, welches das Andocken an der Eintrittspforte, an den Schleimhautzellen vermindern kann.

Zum Abschluss noch einige Gedanken zum Seelenleben ! Auch die Bedeutung unserer Einstellungen und Glaubenssätze, unserer Überzeugungen und Ängste spielt bei der Immunabwehr eine ganz enorme Rolle. Wer sich ZU sehr sorgt, sich mental grübelnd im Kreise dreht und scheinbar unüberwindbare Probleme in seiner Zukunft befürchtet, der schwächt –nachweislich- seine Abwehrkräfte und wird somit etwas anfälliger. Hilfreich ist es : möglichst mehrfach täglich kurze Bewegungs- und Entspannungspausen einzulegen; Dehnübungen sind wohltuend. Schon wenige Minuten „TUN“ können Grübelspiralen und die daraus resultierende seelische Lähmung überwinden helfen. Doch TUN muss das jeder selbst !

Tipp: am geöffneten Fenster einige tiefe Atemzüge nehmen und dabei auf das vollständige Ausatmen achten. Und: „Einatmen erst,

wenn der Atem von selber wieder kommt.“ Solche kurzen bewussten Atempausen entfalten eine tiefe Wirkung.

Wir erfahren in diesen schwierigen Zeiten, wie sehr wir doch mit unseren Mitmenschen verbunden sind. EBEN AUCH über den Atem – und wie dringend wir als **soziale Wesen** den Austausch, die Treffen mit anderen, das gemeinsame Tun brauchen ! Krisen können Chancen sein, aber uns auch verzweifeln lassen und möglicherweise in den Abgrund ziehen. Wir erleben mit der Pandemie und jetzt durch diesen brutalen Krieg (einer von so vielen

teilweise fast vergessenen...) unausweichlich deutlich und in voller Klarheit, wie fragil doch alles Leben ist und wie wichtig der Zusammenhalt, das wirkliche Wahrnehmen unserer Mitmenschen.

Trotzdem ist für eine funktionierende Abwehrkraft auch das Abgrenzen, evt. eine Pause in Beziehungen, die Ihnen nicht gut tun oder sogar ein Beziehungsabbruch notwendig und für Ihre Gesundheit förderlich.

Ein kleiner Hinweis zur Ayurvedischen Medizin

Einige der bei Atemwegsinfekten verwendeten Phytotherapeutika sind inzwischen auch in der westlichen Medizin wohl bekannt und werden gerne verwendet:

-Ingwer: diese Wurzel schmeckt angenehm aromatisch - scharf (entweder man mag diesen speziellen Geschmack oder eben nicht...) und wärmt wunderbar von innen heraus. Die Wirkung ist antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend.

-Kurkuma, auch eine Wurzel und gehört wie der von Hildegard von Bingen gerne verwendete Galgant, zur selben Pflanzenfamilie –jedem bekannt als Bestandteil von Curry-Mischungen. Antiviral und deutlich entzündungshemmend wirksam; auch bei Arthrose und

Rheuma gerne verwendet. Zur Aktivierung der segensreichen Wirkungen eine Prise Pfeffer zufügen. Kurkuma stimuliere darüber-hinaus auch das Immunsystem.

Forschungen an der Uni Essen zeigten ein Wirkung des Inhaltsstoffes Glycyrrhizin aus der Süßholzwurzel (auch als Grundstoff für Lakritze bekannt) als schleimlösend, auswurfördernd, außerdem antimikrobiell speziell gegen Coronaviren!! Also gelegentlich ein „Schneckchen“ Lakritz knabbern ...!

NACHTRAG: da das POST-und LONG-COVID-SYNDROM schwere und enorm belastende Probleme bereiten kann, berichte ich (weil Interesse bekundet wurde) gerne einiges über eigene Erfahrungen sowie aus der inzwischen zahlreich vorhandenen Literatur und von meinen Fortbildungen zu diesem Thema.

Wir kennen diese länger anhaltende Erschöpfungszustände nach einigen Viruserkrankungen, doch bei Covid 19 hat das leider häufig eine ganz andere, bisher unbekannt Dimension. Laut RKI könnten bis zu 40% der Erkrankten davon betroffen sein; auch eine nur leicht verlaufende Infektion schützt keineswegs vor diesem Erschöpfungssyndrom.

- Inzwischen gilt als gesichert, dass die oft so lähmenden Symptome mit ausgedehnten Entzündungsreaktionen in vielen unserer Organe zusammenhängen sowie auch mit den immunologischen Begleitprozessen. Weltweit wird intensiv dazu geforscht! Doch für die Betroffenen muss JETZT etwas getan werden und da-zu greifen viele naturheilkundlich orientierte Therapeuten auf seit teilweise Jahrzehnte (oder noch länger ...!) bei Erschöpfungszuständen bewährte pflanzliche Medikamente

und / oder Homöopathika zurück. In der Therapie spielt es selbstverständlich eine grundle-

gende Rolle, WODURCH eine anhaltende Erschöpfung ausgelöst wird: eine gründliche Diagnostik IST erforderlich und bei nicht nur leichteren Symptomen DIE Voraussetzung für das abgestufte und vielfältige (auch Physiotherapie, Gespräche etc.) Therapie-Programm.

Eine BASIS der naturheilkundlichen Therapie wäre die Umstellung auf eine weitgehend antientzündliche Ernährung (siehe oben) - jedoch ohne dogmatisch zu sein: das Essen soll ja gut schmecken ! Denn bei all den Beeinträchtigungen durch Long-Covid muss es kleine Lichtblicke geben ! Um unserem Organismus die Umstellung auf „basisch-antientzündlich“ zu erleichtern, bietet sich die vor-übergehende Einnahme von sog. „Basenpulver“ an.

Versuchen, den Tag rhythmisch zu gestalten mit den benötigten Ruhepausen im Wechsel zwischen leichter, angepasster Aktivität: zuerst Bewegung und etwas Gymnastik zu Hause, dann auch Spa-ziergänge mit Steigerung von beginnend 15 Min. je nach der zur Verfügung stehenden Kraft. Auch Trockenbürsten (Anweisung „im Netz“) ist hilfreich; evt. kann ein gesunder Partner das über-nehmen ?

Atemübungen abwechselnd mit Atementspannung tun sehr gut.

Seit Jahren werden die sog. Adaptogenen Pflanzen erforscht. Das sind Pflanzen, welche die Resilienz gegen Stress verbessern, die Kon-zentration stärken und allgemein körperlich roborierend (aufbauend) wirken. Es gibt davon Zubereitungen, auch als Mischungen, die mehr auf der seelischen Ebene ihre Wirkung entfalten, andere sind hilf-reich bei Konzentrationsstörungen , weitere können aufbauend und stärkend sein bei körperlicher Schwäche. Eine Kombination dieser

Pflanzenextrakte bewährt sich sowie ggf. eine Ergänzung mit seit Jahrzehnten bewährten Medikamenten aus dem anthroposophi-schen und / oder homöopathischen Arzneischatz.

EINTEILUNG

-körperliche Symptomatik: belastende Muskel-und Gliederschmerzen sowie verminderte Belastbarkeit, teilweise bereits bei leichter Tätigkeit auftretend: hier kann „Ashwagandha“ - verwendet in der Ayurvedischen Medizin – lindernd UND stärkend wirken. z.B. als „vigoLoges A. plus“ : es verbessere die Sauerstoffaufnahme und steigere darüber hinaus die kardio-

respiratorische Fitness. Ceres Glechoma hederacea (4x5 Tr.) stärkt zuverlässig bei langwierigen, zehrenden, auch chronischen Erkrankungen. Kreislaufschwäche bessert sich mit den seit Jahrzehnten bewährten Skorodit comp. Glob. (3-5 x je 10) . Bei ausgeprägter morgendlicher Antriebsschwäche ergänzen mit Ceres Rosmarinus (2-3x5 Tr.)

-depressive Verstimmung: „ohne Licht am Ende des Tunnels“ zu erkennen, zieht es Patienten mit Muskelschmerzen, Atemnot, Herz-klopfen bei der geringsten körperlichen Belastung evt. in einen Kreislauf aus Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit, enttäuschten Erwartungen, Existenzängsten; der Sorge, vielleicht „nie wieder richtig gesund zu werden“ usw. Da eine depressive Stimmung nachweislich unsere Immunfunktionen beeinträchtigt, ist dringend Handlungsbedarf gegeben. Die „Sonnen“ - Pflanze Johanniskraut ist hier - u. a.- angezeigt und hilfreich. Doch diese Pflanze hat starke Wirkungen, also evt. auch Wechselwirkungen und also sollte bei der Einnahme der hochdosierten Präparate und evt. weiterer Medikamente der HA oder Apotheker zu Rate gezogen werden ! Auch in homöopathischer Zubereitung segensreich, gut wirksam und ohne Wechsel - oder Nebenwirkungen ...!

Eine Auswahl womit meine Patienten gute Erfahrungen gemacht haben: Ceres Hypericum comp. oder Levico comp. oder Hypericum Aurum cultum D2 od. D3.

-Schlafstörungen: ein nicht-erholsamer Schlaf, eine nervende Tages-müdigkeit, auch daraus resultierender Bewegungsmangel, das alles kann sich zu einem weiteren belastenden, sich negativ auswirkenden Kreislauf aufschaukeln. Mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen weder „TV noch Laptop-Gucken“; eine leichte Abendmahlzeit (z.B. Bananen, Nüsse , Haferflocken evt. mit Mandel-od. Cashewmilch, evt. Äpfel, etwas (Bitter-) Schokolade) wählen.

Bewährte Medikamente ohne NW, ohne jedes Suchtpotential zum besseren Einschlafen sind z. B.

Lasea: ca. 1 Std. vor der geplanten Einschlafzeit 2 !! Kps. mit wenig Flüssigkeit einnehmen.

Calmedoron Glob. : 2-3 x im Laufe des Abends je ca. 15 Glob. einnehmen oder Ceres Valeriana comp. , auch abends 2-3 x 5-10 Tr. in ein wenig Wasser.

Oder ein hochdosiertes Baldrianpräparat über längere Zeit anwenden, da Baldrian bei regelmäßiger Einnahme die „Schlafarchitektur“ wieder ins Lot bringt.

Ebenso segensreich als Einschlafhilfen sind die Kombinationen mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume und Melisse.

Wichtig zu wissen: alle diese leichten Medis dürfen bei nächtlichem Erwachen 1 - 2 x in der halben Dosis nochmals eingenommen werden.

Kräuterkissen entspannen sanft und werden als äußerst wohl-tuend empfunden.

Nachlesen beim Kneipp - Verein zur Anwendung der „kalten und nassen Socken“: „viele Kneippianer schwören darauf“ als fast ein Wundermittel für einen wirklich erholsamen Schlaf. Also einfach mal ausprobieren !

-Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Orientierungsprobleme, Wortfindungsstörungen als Folgen einer Covid 19- Infektion ängstigen jeden Erkrankten und jeder davon Be-troffene sorgt sich, ob die häufig als „brain fog“ geschilderten und im Alltag enorm einschränkenden Beschwerden mit dem Gefühl des „Dauer-Benebelt-Seins“ je wieder verschwinden werden... Neuere Forschungen der Uni Melbourn weisen nun darauf hin, dass neben den bekannten entzündlichen Gefäß- prozessen Eiweiß -Ablagerungen eine Ursache dieser Symptome sein könnten.

Direkt dazu ein kurzer Exkurs in die Anthroposophische Medizin.

Die Ameisen mit ihrem ätzenden Sekret, der Ameisensäure gelten als die ungemein emsige, unermüdlich tätige „Gesundheitspolizei“ in den Wäldern: alles Verbraachte, ABGELAGERTE wird verarbei-tet, aufgelöst und dem Waldboden, dem Stoffwechsel des Sys-tems Wald wieder zugeführt als Nahrung für neues Leben.

Kollegen fanden heraus, dass Formica D6, Weleda (die Rote Waldameise) eingenommen (3-4 x je 1 Sprühstoß) UND – im Liegen ! - auf die Stirn und den Haaransatz gesprüht, verblüf-fende Besserungen bewirken kann ! (vom Apotheker einen Sprühkopf auf die Flasche schrauben lassen).

Wer bereits vor der Erkrankung mit Stressbelastung zu kämpfen hatte und nervlich belastet war, profitiert von Neurodoron Tbl. (3x2 lutschen, nach 1 Woche 3 x 1)

-anhaltende Hustensymptomatik nach der Akutphase von Bronchial-

erkrankungen und insbesondere nach Covid (mit einem als ziemlich belastend empfundenen Gefühl von „Atemlosigkeit“ kann ein Pro-blem sein. Bewährt bei chronischem Husten sind z.B. Ceres Glechoma hed. 4x5 Tr., besonders, wenn eine auch depressiv ge-färbte Erschöpfungssymptomatik vorhanden ist sowie Ceres Impertoria (auch 4 x5 >Tr.) : diese wirkt lösend bei weiterbe-stehender Verschleimung; Ceres Sambucus wirkt hilfreich, wenn entzündliche Veränderungen (ggf. ablesbar an den entsprechenden Laborwerten) weiterhin vorhanden sind.

Nun zu den Roborantien, den ADAPTOGENEN PFLANZEN

Gute Erfahrungen gibt es mit Ginseng und Eleutherococcus, die alle die

Belastbarkeit bei einer Einnahme von mindestens 3 – 4 Wochen deutlich verbessern können und wegen der Wirkung auf das Immunsystem auch die Abwehrkraft gegen Infekte verbessern.

Der sog. Sibirische Ginseng (Eleutherococcus), auch Taiga-wurzel genannt und Ginseng sind oft untersucht und mit ihren positiven Wirkungen bestätigt. Diese Pflanzen entfalten auch eine tonisierende Wirkung.

Morgens statt Kaffee auch mal Mate-Tee trinken oder Grünen Tee

Extrakte von Ginkgo wirken günstig bei Konzentrations- und Gedächtnisschwäche; eine kurmäßige Anwendung ist sinnvoll, z. B. Tebonin 120 Tbl. bzw. Ceres Ginkgo Tr. steigern die Vitalität und die Leistungsfähigkeit.

Tipp (von Dr. S. Bihlmaier): die anregend wirkenden Adaptogene kombinieren und nicht zu hoch dosieren.

Wer schwer an einer bakteriellen oder viralen Infektion gelitten und deswegen etliche Medikamente eingenommen hat, profitiert danach besonders von der Einnahme der großartigen Heilpflanze Marien-

distel. Diese schützt und stärkt die Leber, unser größtes sog. Entgiftungsorgan. Weiterführende Information unter : „Bionorica – Heilpflanzen – Mariendistel.

Zu weiteren erforschten Adaptogenen finden Sie ausführliche und sehr fundierte Informationen unter „carstens-stiftung adaptogene“.

Bleiben Sie gesund oder werden Sie rasch wieder fit !

Dr. med. Cornelia Blaich-Czink, 74081 Heilbronn