

# Das Corona Virus - Möglichkeiten der Naturheilkunde

---

Von Barbara Newerla

Ich habe hier für Euch einiges zusammengetragen. Phytotherapie und orthomolekulare Medizin haben viel zu bieten, vor allem, wenn man bedenkt, dass es kaum wirksame allopathische Medikamente gegen Viren gibt und hauptsächlich symptomatisch behandelt wird.

Vielleicht wird es auch in Deutschland irgendwann wichtig zu wissen, wie man sich selbst helfen kann, wenn das Gesundheitssystem an seine Grenzen kommt. Vielleicht seid ihr noch jung und gesund und macht euch wenig Sorgen, aber was ist mit euren Eltern, Großeltern und Freunden oder Bekannten, die an einer Vorerkrankung leiden?

Es kann nicht schaden vorbereitet zu sein. Es kann nicht schaden zu wissen, wie dieses Virus tickt und was wichtig ist, wenn man besonders gefährdete Personen schützen möchte.

***Wichtig! Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker. Was ich hier schreibe, ist auch größtenteils nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern ich habe es aus verschiedenen Quellen, die jeweils genannt sind, zusammengetragen. Ich kann und darf euch auch hier keine Behandlung vorschlagen. Dies alles sind nur Möglichkeiten und Ideen, die ihr selbstverantwortlich anwenden könnt, wenn ihr sie sinnvoll findet. Wenn ihr ernsthaft krank seid, solltet ihr außerdem einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.***

## Inhalt

### Das Virus - ein paar Fakten

- Übertragung
- Symptome
- Test
- Schutz
- Gefährlichkeit und Infektiosität

### Wirkmechanismen des Virus

- Infektionsmechanismus
- Entzündung-Zytokinkaskade – wie das Immunsystem reagiert
- Zellschäden und oxidativer Stress

### Phytotherapeutische Möglichkeiten

- Antivirale Basis-Tinkturmischung
- Immunmodulation
- Entzündung kontrollieren
- Zellschäden verhindern
- Weitere Pflanzen mit Potential

## Herstellung der Tinkturen

### Weitere Maßnahmen

Das Immunsystem fit machen

Eine neue Studie zu Kneipp Anwendungen

Orthomolekulare Medizin: Vitamine und Mineralstoffe

Der besondere Stoff: Vitamin C

Jod

Das innere Gleichgewicht fördern

Hygiene – Hand- und Flächendesinfektion einfach selbst machen (WHO-Rezept)

## Das Virus - ein paar Daten

Corona Viren sind eine Familie von Viren, die Säugetiere, Vögel und Fische befallen, und dort sehr unterschiedliche Erkrankungen auslösen können. Einzelne können die Artenbarrieren überwinden und sind genetisch sehr variabel. Durch solche Artübertritte sind die Erreger der SARS-Pandemie 2002/2003, sowie der 2012 neu aufgetretenen *Middle East respiratory syndrome coronavirus* (MERS-CoV) entstanden. Aktuell verbreitet sich ein weiterer Abkömmling dieser Familie, SARS-CoV-2. Beim Menschen sind diverse Coronavirusspezies als Erreger von leichten respiratorischen Infektionen (Erkältungskrankheiten) bis hin zum schweren akuten Atemwegssyndrom von Bedeutung. Insgesamt sind (mit Stand Februar 2020) sieben humanpathogene Coronaviren bekannt: Neben SARS-CoV-1, SARS-CoV-2 und MERS-CoV noch HCoV-HKU1, HCoV-NL63, HCoV-OC43 und HCoV-229E; die letzten vier verursachen allerdings nur vergleichsweise geringfügige Symptome.

### Übertragung

Corona gehört zu den behüllten RNA-Viren. Das SARS-CoV-2 Das Virus wurde bisher im Sekret des Nasen- und Rachenraumes, im Sputum, dem Stuhl und dem Blut nachgewiesen. Die Hauptviruslast findet sich aber im Nasen-Rachenraum. **Am infektiösesten ist man, laut den neuesten Erkenntnissen, in der Zeit bevor die ersten Symptome auftreten.** Das ist natürlich fatal und sicher ein Grund, warum sich das Virus so schnell ausbreitet.

Bei 17 untersuchten Patienten mit Krankheitssymptomen war die Viruslast in der Nase höher als im Rachen, das Auftreten gerade in den oberen Atemwegen unterscheidet SARS-CoV-2 damit von dem SARS-verursachenden Virus.

Eine Auswertung von 22 Studien, die sich mit der Persistenz von medizinisch relevanten Coronaviren (wie SARS-CoV und MERS-CoV) auf Oberflächen beschäftigen, zeigt, dass diese Viren bei Raumtemperatur **bis zu neun Tage** lang auf Oberflächen aus Metall, Glas oder Plastik überdauern können. **Durchschnittlich bleiben sie vier bis fünf Tage infektiös.** Zum aktuellen Coronavirus gab es bisher keine Erkenntnisse, doch gibt es diesbezüglich gute Nachrichten. Experimente unter anderem des US-Gesundheitsinstituts NIH und der Seuchenschutzbehörde CDC zeigen, dass Sars-CoV-2 sich bis zu **drei Tage auf Kunststoff und Edelstahl** hält. In Aerosolen der Luft ist der Erreger hingegen nach etwa drei Stunden meist nicht mehr nachweisbar. Auf Pappe und anderen Kartonagen übersteht der neuartige Erreger **24 Stunden**, auf Kupfer nur etwa vier Stunden.

Allerdings relativiert Dr.Christian Drosten von der Charité diese Ergebnisse nochmals in seinem sehr hörenswerten Podcast beim NDR „Corona Update“. Diese Experimente spiegeln niemals die Wirklichkeit. Für das Überleben des Virus spielt Feuchtigkeit eine maßgebliche Rolle. Das heißt, wie groß ist das Tröpfchen von Speichel mit dem das Virus unterwegs ist und wie sind die

Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

Umgebungsbedingungen. Trocknet das Virus aus, war es das und es kann niemandem mehr etwas anhaben. Fazit ist: Wahrscheinlich sterben die meisten Viren auf den meisten Oberflächen spätestens nach 8 Stunden oder sind soweit reduziert, dass sie kaum mehr jemandem gefährlich werden können.

Vorwiegend wird das SARS-CoV-2 über Tröpfcheninfektion übertragen, möglicherweise auch durch Aerosole. Eine Übertragung über kontaminierte Flächen, Waren oder Lebensmittel wurde bisher scheinbar nicht beobachtet, ist aber theoretisch möglich.

**Die Inkubationszeit beträgt im Mittel 5-6 Tage**, laut chinesischer Forscher kann sie aber auch im Einzelfall bis zu **24 Tagen** betragen. Eine Ansteckung anderer Menschen während der Inkubationszeit ist trotz beschwerdefreien Gesundheitszustands möglich. Auch Menschen die keine oder nur milde Symptome haben, können das Virus weiterverbreiten und andere anstecken.

### Symptome

Die Krankheit kann sich sehr unterschiedlich und auch sehr unspezifisch manifestieren. Häufig sind ein trockener Husten und Fieber. Ich persönlich glaube aber, dass es viele Fälle gibt, in denen man fast nichts merkt und sich praktisch auch nicht krank fühlt. Ein Kratzen im Hals, vielleicht ein wenig Husten.

Die gleichen Beschwerden wie beim Coronavirus, wenn man richtig krank wird, können auch bei einer Grippe auftreten, doch inzwischen lassen sich auch oft Unterschiede erkennen: Bei Covid-19 ist der Husten eher trocken, das Fieber beginnt nicht plötzlich, wie bei einer Grippe, sondern steigt langsam und bleibt dann über rund zehn Tage konstant. Eine Grippe beginnt dagegen meist heftig und plötzlich, das Fieber steigt in wenigen Stunden. Auch typische Grippesymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen treten bei Covid-19 eher selten auf. Schnupfen kann auftreten und etwa 30% haben Durchfall.

Im weiteren Verlauf kann sich eine schwere Atemnot aufgrund einer Infektion der unteren Atemwege bis zur Lungenentzündung entwickeln.

Die Mehrheit der Krankenhauseinweisungen erfolgte nach rund einwöchiger symptomatischer Krankheit aufgrund einer Verschlechterung des Zustandes. Laut der WHO erholten sich Betroffene mit einem leichten Krankheitsverlauf in der Regel innerhalb von zwei Wochen von der Infektion. Bei Menschen mit einem schweren Krankheitsverlauf, dauere es zwischen drei und sechs Wochen, bis die Krankheit wieder abklinge.

### Test

Das Virus ist mittels RT-PCR (Reverse-Transkriptase-Polymerase-Kettenreaktion) nachzuweisen.

Radiologen aus Changsha berichteten aber aus einer Fallserie von 167 Patienten über fünf Patienten, bei denen zum Zeitpunkt einer durch Computertomographie gesicherten Lungenentzündung die RT-PCR für das Virus negativ ausfiel und der Virusnachweis erst nach mehrmaligen Tests im Verlauf der Erkrankung gelang. Der PCR-Test ist also nicht zu 100% sicher, deshalb wird er auch bei begründetem Verdacht mehrmals durchgeführt. Außerdem kann es bis zu 9 Tagen dauern, bis der Test anschlägt, obwohl die Person infiziert ist.

## Schutz

Das Tragen einer gewöhnlichen Atemschutzmaske allein reicht nicht aus, um sich sicher vor Ansteckung zu schützen, hilft aber unter Umständen, das Virus nicht so leicht selbst weiterzuverbreiten. Dr. Christian Drosten von der Charité Berlin sieht es als mögliche Maßnahme. Da es keine Masken mehr zu kaufen gibt, kann man sie sich aus einem Stück Stoff auch selbst machen.

Für medizinisches Personal, das mit Erkrankten zu tun hat, ist Schutzkleidung, Schutzbrille, Handschuhe und eine Atemschutzmaske der Kategorie FFP3 vorgeschrieben, die in einer Schleuse zum Außenbereich verbleiben müssen.

Zur chemischen Desinfektion der Hände und Flächen sind Desinfektionsmittel geeignet, die die Wirkungsbereiche „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ abdecken.

Laut Fachleuten wird das Virus aber auch durch Seife deaktiviert und mindestens 30 Sekunden Händewaschen soll zuverlässig schützen. Nur wenn das nicht möglich ist, zum Beispiel unterwegs, ist eine Händedesinfektion sinnvoll.

## Wie gefährlich ist das Virus?

Das ist im Moment noch ziemlich unklar. Das Robert-Koch-Institut spricht davon, dass 2% der Infizierten sterben. In der Krisenregion Hubei in China sprechen die Behörden von 2.9%. In anderen Regionen Chinas liegt die Rate bei 0,8%. In Deutschland sind es im Moment ähnlich viele. In Frankreich, Spanien, USA und Italien wesentlich mehr. Die Zahlen sind aber deutlich höher, als in einer normalen Grippesaison (0,2-0,3%).

Laut dem Virologe Christian Drosten stecken sich **fünf bis zehn Prozent der Kontaktpersonen** eines Infizierten mit dem neuen Virus an, das entspricht etwa der Ansteckungsrate der saisonalen Influenza. ***Es ist aber etwa 10 bis 20 Mal ansteckender als das SARS CoV-1-Virus, da es vor allem den Nasen-Rachenraum besiedelt, während SARS erst in den tieferen Bereichen der Lunge aktiv wurde.***

Als Kontaktperson gilt laut Robert-Koch-Institut in diesem Fall jeder, der sich mindestens 15 Minuten in einem Abstand von unter zwei Metern zum Infizierten aufgehalten hat.

Fachleute gehen davon aus, dass sich etwa 60 Prozent mit dem Virus anstecken werden. Diese 60 Prozent beschreiben einen theoretischen Wendepunkt, an dem genügend Menschen immun wären, so dass sich das Virus dann nicht mehr ausbreiten kann.

80,9 Prozent der Infektionen seien als mild einzustufen, heißt es in einer [Studie](#), die im *Chinese Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde und für die das Chinesische Zentrum für Seuchenkontrolle und -vorbeugung Daten mehr als 72.314 Infektionen auswertete. 13,8 Prozent der Fälle sind ernst, 4,7 Prozent der Infektionen lebensgefährlich.

Insgesamt liegt die Todesrate in China bei 2,3 Prozent. Männer haben der Studie zufolge mit 2,8 Prozent ein deutlich höheres Todesrisiko als Frauen mit 1,7 Prozent.

Anmerkung: Da viele Fälle wahrscheinlich gar nicht erkannt werden, muss man bei einigen dieser Zahlen sicherlich Abstriche machen. Möglicherweise verlaufen auch 90% der Erkrankungen mild, oder sogar noch mehr. Deshalb gibt hier das Robert-Koch-Institut bisher überhaupt keine Zahlen an.

Die Prozentzahlen über die Schwere der Fälle, die in Krankenhäusern behandelt wurden, dürften aber in etwa die Realität widerspiegeln.

Fazit: Es besteht im Moment erhebliche Unsicherheit darüber, wie gefährlich das Virus für die meisten Menschen wirklich ist. Fakt ist aber, es verbreitet sich sehr schnell und leicht und die absoluten Zahlen, der schwer Erkrankten, sowohl in China, als auch inzwischen in Italien, Frankreich oder Spanien, die das Gesundheitssystem an seine Grenzen bringen, mahnen, meiner Meinung nach, auf jeden Fall zur Vorsicht. Auch scheinen die Zahlen der schwer Erkrankten, die in Kliniken behandelt werden müssen höher zu sein als bei einer normalen Grippe und sie liegen länger dort, ca. 10 Tage, zu einem großen Teil mit Beatmung. Die meisten von ihnen sterben nicht, aber sie würden sterben, wenn sie keine Behandlung bekämen und hier liegt wahrscheinlich der Knackpunkt.

### Wer ist besonders betroffen?

Am meisten gefährdet für schwere Verläufe sind Menschen mit Vorerkrankungen. Vor allem Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen und Diabetes. Da viele Ältere bereits die entsprechenden Vorerkrankungen haben gehören sie auch zur Risikogruppe.

Kinder dagegen stecken sich an, zeigen aber kaum Symptome. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Laut einem Bericht vom 17. Februar 2020 im Chinese Journal of Epidemiology steigt das Sterberisiko wie folgt:

- +80 Jahre = 14,8%
- 40 – 49 Jahre = 0,4%
- 10 bis 39 Jahre = 0,2%
- 0 bis 9 Jahre = 0%

Eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhte das Risiko um 10,5%. Eine Untersuchung in Italien hat ergeben, dass 2/3 der an Corona Verstorbenen an 1 bis 3 lebensbedrohlichen Vorerkrankungen gelitten haben.

Inzwischen veröffentlichte „The Lancet“, dass möglicherweise die Einnahme von bestimmten Medikamenten den Verlauf einer Coronainfektion negativ beeinflussen könnte. Es gibt Hinweise, die darauf hindeuten, dass **ACE-Hemmer**, die zum Beispiel bei Bluthochdruck eingesetzt werden zu einem erhöhten Risiko für einen schweren Verlauf beitragen. Diese Medikamente beeinflussen Enzyme und Rezeptoren, die bei der Infektion mit dem Coronavirus eine Rolle spielen (siehe unten). Wenn möglich, macht es unter Umständen Sinn, die Blutdruckmedikation umzustellen (Dr.Klinghardt).

Auch von sogenannten **nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR)** zu denen **Ibuprofen Diclofenac und Aspirin** gehören, rät die WHO inzwischen bei Coronaverdacht vorsichtshalber ab. Möglicherweise verschlimmern auch sie die Erkrankung. Es wird empfohlen, falls Schmerzmittel benötigt werden auf Paracetamol auszuweichen.

Wie viele andere Erkrankungen auch, muss SARS-CoV-2 nicht schwer verlaufen, wenn man ansonsten gesund ist. Trotzdem denke ich, sollte man einfach gewappnet sein, denn die Häufigkeit der schweren Verläufe, übersteigt auf jeden Fall die, der saisonalen Grippe.

## Wirkmechanismen des Coronavirus und die Wirkung spezieller Kräuterdrogen (nach Stephen Harrod Buhner)

### Infektion

Wenn sie in den Körper gelangen, binden sich Viren der SARS-Gruppe an das so genannte Angiotensin-konvertierende Enzym-2 (ACE-2) auf der Oberfläche der Zellen. Es handelt sich dabei um ein Membranprotein, das auf vielen Zellen im ganzen Körper zu finden ist, einschließlich der Lunge des Verdauungstrakts, des Herzens, der Gefäßzellen und der Nieren.

ACE-2 ist eng in die Regulierung des Renin-Angiotensin-Systems (RAS) eingebunden. Dieses ist im gesamten Körper und in den meisten Organen aktiv, einschließlich der Lunge, der Milz, der Lymphknoten, der Nieren (wo es die Elektrolyt-Balance reguliert), des Gefäßsystems (wo es die Weite der Gefäße reguliert). Es ist für die Funktion der meisten Organe im Körper von Bedeutung.

Die SARS-Gruppe der Viren heftet sich an ACE-2 überall dort an, wo es auf der Oberfläche von Zellen, einschließlich der Zilien in der Lunge, vorkommt. Kräuter, die ACE-2 schützen, sind **Süßholzwurzel**, **Scutellaria baicalensis (Baikal-Helmkraut)**, **Sambucus nigra (Holunder)**, **Luteolin**, **Aesculus hippocastanum (Rosskastanie)**, **Polygonum cuspidatum (Japanische Knöterichwurzel)**, **Rheum officinale** und **Pflanzen mit hohem Procyanidin- und Lektin Gehalt (z.B. Zimt)**.

Durch das Virus sinken die ACE-2-Werte in der Lunge, oder anderen betroffenen Organen, die ACE-2-Funktion nimmt ab oder wird zerstört, das RAS-System wird nicht mehr richtig gesteuert. Die Lunge weist eine erhöhte Gefäßdurchlässigkeit, Ödeme, eine Akkumulation von neutrophilen Granulozyten und eine Verschlechterung der Lungenfunktion auf.

Generell sinkt die ACE-2-Funktion im Alter ab werden. Vielleicht ist deshalb das Coronavirus für ältere Menschen gefährlicher. Kräuter, die ACE-2 hochregulieren und seine Werte im Körper erhöhen, sind **Pueria lobata (Kudzu)**, **Salvia miltiorrhiza (Dan shen)** und **Ginkgo biloba**. ACE-Hemmer (im Gegensatz zu den ACE-2-Hochregulatoren) erhöhen dagegen das Vorhandensein von ACE-2 und helfen, die Lunge vor Verletzungen zu schützen. Einige Kräuter, die das tun, sind **Crataegus (Weißdorn)** und **Pueraria lobata (Kudzu)**.

### Entzündung – Zytokinkaskade

Eines der größten Probleme, nach der Infektion, ist eine überschießende Entzündungsreaktion. Bei SARS oft in der Lunge oder später auch anderen Geweben. Diese wird durch Zytokine vermittelt, die zum Teil zelltoxisch wirken (Zellen abtöten) beziehungsweise weitere Immunzellen anlocken. Wird diese Entzündung nicht reguliert, zerstört sie das Gewebe der Organe und führt letztendlich zum Tod.

Bei einer Infektion durch die SARS-Gruppe wird eine Kaskade von entzündlichen Zytokinen eingeleitet: IFN-gamma, CXCL10, IL-1b, TNF-a und IL-6 sind einige der wichtigsten Zytokine, insbesondere IL-6. RANTES, MCP-1, IL-8 sind bei etwa der Hälfte der Infizierten erhöht. Der p38 MAPK-Signalweg wird stark stimuliert, und mit fortschreitender Infektion steigen die Werte von PGE2 und TGF-beta (mit einem späteren Anstieg von IL-2) an. **Salvia miltiorrhiza (Rotwurzelsalbei)** ist hier besonders wirksam, es wirkt auf die Normalisierung der Zytokindysfunktion.

Eine Senkung des TGF-Spiegels kann sehr hilfreich sein. Kräuter, die dies tun können, sind **Angelica sinensis** und **Astragalus**. Die HMGB1-Spiegel während der Zytokinkaskaden der SARS-Gruppe können hoch sein, insbesondere bei Schwerkranken. **Salvia miltiorrhiza** ist spezifisch für die Senkung der

HMGB1-Spiegel. Während der Infektion löst diese Zytokinkaskade eine massive Bewegung von Immunzellen, ihre Infiltration und Anhäufung in das Lungengewebe aus. Im Allgemeinen gilt: Je älter der infizierte Organismus, desto stärker ist die Zytokin-Hochregulierung und desto stärker fällt die Entzündungsreaktion und die Zerstörung von Gewebe aus.

Es hat sich herausgestellt, dass eine starke Reduzierung von IL-1beta die Auswirkungen der Krankheit signifikant verringert und die Mortalität hemmt. Einige Kräuter zur Reduzierung dieses Zytokins sind ***Polygonum cuspidatum (Japanischer Knöterich)*, *Scutellaria baicalensis (Baikal-Helmkraut)*, *Cordyceps*, *Pueraria lobata (Kudzu)* und *Eupatorium perfoliatum (Wasserdost)*.**

### Zellschäden durch oxidativen Stress

Ein schwerer Sauerstoffmangel tritt häufig in den betroffenen Zellen und bei den betroffenen Personen auf. Das Immunsystem erzeugt viele freie Radikale, also oxidativen Stress um die Viren abzutöten. Es entstehen große Mengen an Wasserstoffperoxid und Superoxid-Radikalen. Endothelzellen werden dadurch porös und die Organ- und Zellintegrität geht verloren. Kurz gesagt, der übermäßige Ang-2-Spiegel (aufgrund der Zerstörung der ACE-2-Zellen durch das Virus) führt zu einer massiven Schädigung der Lunge. Auch Lymph- und Milzgewebe sind oft ziemlich gefährdet.

Durch den Schutz der Zellen vor der induzierten Hypoxie wird der Schaden in der Lunge deutlich reduziert ***Rhodiola rosea (Rosenwurz)*** ist dafür spezifisch. Sie verhindert hypoxieinduzierte oxidative Schäden, erhöht die intrazelluläre Sauerstoffdiffusion und steigert die Effizienz der Sauerstoffverwertung.

Auch hier zielt das Virus spezifisch auf die Flimmerepithelzellen der Lunge ab und vermehrt sich in ihnen, wobei es die Zellen und ihre Fähigkeit, Schleim nach oben und aus der Lunge heraus zu bewegen, zerstört. Zillien-Schutzkräuter sind ***Cordyceps*, *Olivenöl und -blatt*, alle berberberinhaltigen Pflanzen und *Bidens pilosa*.**

Es werden Autoantikörper produziert, die beginnen, die Epithel- und Endothelzellen des Wirts anzugreifen, wodurch die Zerstörung. Die Verringerung der Autoimmunität (***Rhodiola*, *Astragalus*, *Cordyceps***) und der Schutz der Endothelzellen (***Polygonum cuspidatum - Japanischer Knöterichwurzel***) ist entscheidend.

Autopsien von Menschen, die an einer Infektion mit der SARS-Virusgruppe gestorben sind, haben gezeigt, dass die Alveolarmembranen der Lunge schwer geschädigt sind. Auch die Lymphknoten der Lunge sind massiv geschädigt, einschließlich einer schweren Nekrose im weißen Fruchtfleisch und in den Randsinus der Milz, der Zerstörung der Keimzentren in der Lymphe, der Apoptose von Lymphozyten und einer Infiltration monozytärer Zellen. Der Schutz der Milz und der Lymphe ist von wesentlicher Bedeutung. Hier helfen: ***Ceanothus (Säckelblume)*, *Phytolacca (Pfahlwurzel)*, *Scutellaria baicalensis (Baikal-Helmkraut)*, *Salvia miltiorrhiza (Rotwurzelsalbei)*, *Bidens pilosa (Zweizahn)*.**

Die SARS-Gruppe von Viren vermehrt sich ebenfalls in dendritischen Zellen, sowohl in reifen als auch in unreifen. Es tötet sie nicht ab, sondern hindert sie lediglich daran, zu reifen und eine effektive adaptive Immunantwort zu stimulieren.

Dendritische Zellen existieren im Überfluss direkt unter den Epithelschichten im Lungengewebe. Die durch die Infektion hervorgerufene Zytokin-Hochregulierung macht das Endothel viel durchlässiger,

so dass das Virus in die dendritischen Zellen eindringen und diese infizieren kann. Diese Viren regulieren IL-6 und IL-8 in den Epithelzellen sehr stark hoch. Diese speziellen Zytokine konzentrieren sich um die unreifen dendritischen Zellen und hemmen stark ihre Reifung und die Fähigkeit reifer Zellen, aktive T-Zellen zu erzeugen. Dies hemmt die Produktion aktiver T-Zellen und ermöglicht es dem Virus, in die Lymphorgane in der Lunge einzudringen und diese schwer zu schädigen. Die Stimulation der Reifung von dendritischen Zellen (**Cordyceps**) und die Erhöhung der T-Zellzahl **Süßholzwurzel (Glycyrrhiza)**, **Ceanothus (Säckelwurzel)**, **Sambucus (Holunder)** und **Zink** können helfen, das Symptombild und die Schwere der Erkrankung zu reduzieren.

## Neue Erkenntnisse der aktuellen Forschung

Neuere Studien in China zeigen, dass das Virus in schweren Fällen nicht nur die Lunge, sondern auch andere Organe angreift. Das betrifft vor allem die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Hoden. Das ist vor allem bei der Gabe von chemischen Medikamenten zu beachten für die eine intakte Nieren- oder Leberfunktion essentiell ist. Vielleicht auch hier ein Hinweis darauf, dass Menschen, die bereits vorerkrankt sind und Medikamente nehmen, gefährdeter sind und schwerer betroffen.<sup>6</sup>

## Was tun?

Wie bei allen Infektionen, spielt auch hier die Zeit eine wesentliche Rolle. Gerade, wenn man naturheilkundlich behandelt, ist es entscheidend schon bei den ersten Symptomen damit zu beginnen und nicht lange zu warten. Im Prinzip ist es ja auch egal ob es Influenza, Corona oder ein Schnupfen ist, schnell und hart zuzuschlagen und die Viren sofort an der Ausbreitung zu hindern, verschafft dem Immunsystem einen eindeutigen Vorteil und man kann den Ausbruch stoppen, oder auf ein paar Tage beschränken, anstatt eine Woche oder mehr flachzuliegen.

Gerade bei Corona verbreiten sich die Viren zuerst im Hals-, Nasen- und Rachenraum, bevor sie überhaupt die Lunge angreifen. Das gibt uns viel bessere Therapiemöglichkeiten als zum Beispiel bei SARS oder MERS, denn dieses Gebiet können wir leicht erreichen, während die tieferen Schichten der Lunge sehr schwer zugänglich sind.

Wichtig zu wissen ist auch, dass Viren in der Regel nicht im Blut zu finden sind, sondern vor allem die Schleimhautzellen angreifen. Diese müssen wir also, mit welchen Maßnahmen auch immer, erreichen. Auch wenn die Viren in den Zellen sind, um sich zu vermehren, können wir sie schlecht erreichen, wir müssen sie bekämpfen, wenn sie ausschwärmen um neue Zellen zu infizieren.

Viele Maßnahmen, die ich hier vorstelle, wirken außerhalb der Zellen und in direktem Kontakt mit den Schleimhäuten: Gurgeln mit Jodlösung, Cystus Lutschtabletten, ätherische Öle oder auch die antiviralen Tinkturen von Buhner, die einerseits systemisch wirken, aber auch lokal. Deshalb macht es Sinn diese Maßnahmen im Akutfall häufig (alle halbe Stunde oder Stunde) und regelmäßig anzuwenden. Bei den Tinkturen kann man erst Gurgeln, sie dabei mehrere Minuten im Mund behalten und dann erst schlucken.

Eine gute Strategie ist also schnell, konsequent, häufig und hochdosiert am Anfang zu behandeln, um die Vermehrung der Viren so gut es geht zu stoppen oder zu verlangsamen, bis unser Immunsystem seine spezifische Abwehr mit passgenauen Antikörpern angekurbelt hat (wird zum Beispiel auch von Vitamin C hochdosiert unterstützt), was einige Tage dauert.



Nun zu den Details.

## Phytotherapie

Nach Stephen Harrod Buhner

In einem Facebookpost empfiehlt Buhner folgende Kombinationen verschiedener Heilpflanzenauszüge. Er empfiehlt mit der Behandlung bereits zu beginnen, wenn das Virus anfängt sich in der eigenen Umgebung auszubreiten. Die Mischung wirkt sowohl vorbeugend, als auch spezifisch bei akuten Infektionen, der Unterschied liegt nur in der Dosierung.

Um genügend Tinktur für 30 Tage vorbeugende Behandlung zu haben, braucht man pro Person und Mischung 450ml Tinktur. Für eine 15-tägige Behandlung bei akuter Erkrankung nochmal 450ml.

### **Basis Tinktur-Mischung (450 ml)**

Anteil	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.Proz	Tinkt.menge	Pflanzenmat.
3 Teile	Baikal-Helmkraut (Scutellaria baicalensis)	Wurzel	1:5	50%	150 ml (187,5)*	30 g (37,5)
2 Teile	Jap.Staudenknöterich (Polygonum cuspidatum)	Wurzel	1:5	60%	100 ml (125)	20 g (25)
2 Teile	Kudzu (Pueraria lobata)	Wurzel	1:5	50%	100 ml (125)	20 g (25)
1 Teil	Süssholz (Glycyrrhiza glabra)	Wurzel	1:5	50%	50 ml (62,5)	10 g (12,5)
1 Teil	Holunder (Sambucus nigra)	Blatt	1:5	50%	50 ml (62,5)	10 g (12,5)

\*Zahlen in Klammer: Verlust von ca. 1/5 des Ansatzes einberechnet (siehe Herstellung der Tinkturen)

Holunderbeeren sind nur 1/3 so wirksam wie die Blätter, aber könnten alternativ verwendet werden.

Von dieser Mischung nimmt man 3x täglich einen Teelöffel, 6x täglich bei einer aktiven Infektion

Aufgrund von weiteren Informationen, die bei mir gelandet sind, würde ich allerdings Holunder nur zur Vorbeugung nehmen. In einer Studie die Holunderbeerextrakt (Sambucol) getestet hat, wurden neben den antiviralen Eigenschaften, vor allem gegen Influenzaviren, auch gefunden, dass Holunder verschiedene Zytokine (Entzündungsbotenstoffe) nach oben reguliert, die bei einer Lungenentzündung, sowieso schon im Übermaß vorhanden sind und für den sogenannten Zytokinsturm verantwortlich sind, der das Lungengewebe schädigt und im Extremfall zu schweren Verläufen oder zum Tod führt. Auch Schwangere und Personen mit Autoimmunerkrankungen sollten mit Holunder vorsichtig sein. Aufgrund der Schwangerschaft sind Frauen anfälliger für den genannten Zytokinsturm/Lungenentzündung und auch autoimmune Prozesse haben mit den genannten Zytokinen zu tun.

Unterstützend dazu wird folgende Mischung genommen um das **Immunsystem** zu modulieren, die Zellen zu schützen und die **Zytokinkaskade** zu unterbrechen (450 ml)

Anteil	Pflanze	Pfl.teil	Verhält.	Alk.Proz.	Tinkt.menge	Pflanzenmat.
2 Teile	Angelica sinensis	Wurzel	1:5	70%	225 ml (282)*	45 g (57)
1 Teil	Rosenwurz	Wurzel	1:5	50%	112,5 ml (141)	22,5 g (28)

1 Teil	Astragalus	Wurzel	1:5	60%	112,5 ml (141)	22,5 g (28)
--------	------------	--------	-----	-----	----------------	-------------

\*Zahlen in Klammer: Verlust von ca. 1/5 des Ansatzes einberechnet (siehe Herstellung der Tinkturen)

Von dieser Mischung nimmt man 3x täglich einen Teelöffel, 6x täglich bei einer aktiven Infektion

Cordyceps 2 Teelöffel bis 1 Esslöffel 3 x tägl.

Buhner nimmt den Cordyceps ursprünglich in die Tinkturmischung mit hinein. Ich bevorzuge ihn direkt als Pulver zu nehmen. Wenn man ihn in die Tinkturmischung integrieren will, hat er einen Anteil von 3 Teilen.

Weiterhin folgende Mischung um die **Lympe und Milz** zu unterstützen, die **Zytokinkasade** zu unterbrechen und zum **Zellschutz** (450ml):

Anteil	Pflanze	Pfl.teil	Verhält.	Alk.Proz.	Tinkt.menge	Pflanzenmat.
3 Teile	Salvia miltiorrhiza (Rotwurzelsalbei)	Wurzel	1:5	50%	225 ml (270)*	45 g (54)
2 Teil	Ceanothus (Säckelblume)	Kraut	1:5	50%	150 ml (180)	30 g (36)
1 Teil	Bidens pilosa (Behaarter Zweizahn)	Kraut	1:5	50%	75 ml (90)	15 g (18)

\*Zahlen in Klammer: Verlust von ca. 1/5 des Ansatzes einberechnet (siehe Herstellung der Tinkturen)

Von dieser Mischung nimmt man 3x täglich einen Teelöffel, 6x täglich bei einer aktiven Infektion

Während einer aktiven Infektion kann man außerdem bis zu 6x täglich eine Tasse starken Tee vom Wasserdost (Eupatorium perfoliatum) trinken.

### Anmerkung zur Tinktur aus Holunderblättern

Die rohen Beeren, Blätter und die Rinde des Holunderstrauchs gelten als leicht giftig und können Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Manche Menschen reagieren sehr empfindlich, andere vertragen es scheinbar besser. Auch hängt es natürlich von der Dosis ab. Gekocht, verlieren die Holunderbeeren und Blätter aber ihre Giftigkeit. Laut Buhner sind die Blätter sehr viel wirkungsvoller als die Beeren oder Blüten, deren antivirales Potential für den Coronavirus nicht ausreichen würde.

Zur Herstellung einer abgekochten Holunderblatt-Tinktur schreibt Buhner: „Kochen Sie vier Unzen (113,4 g) getrocknetes Holunderblatt (zwei Unzen, wenn es frisch ist) in zwei Liter Wasser, bis es um die Hälfte reduziert ist. Abkühlen lassen, abseihen und dann die verbleibende Flüssigkeitsmenge messen. Dazu ein Viertel reinen Alkohol (in der Regel 96%) hinzufügen. Kann man keinen reinen Alkohol bekommen, gibt man die Flüssigkeit nach dem Abkühlen und Abseihen wieder in den Topf und reduziert sie noch einmal um die Hälfte. Lassen Sie sie wieder abkühlen und messen Sie dann die gleiche Menge von 40% bis 50% Wodka ab und fügen Sie die gleiche Menge hinzu, am besten 50%.“

Einige andere Pflanzen, die als aktiv gegen die Coronaviren der SARS-Gruppe Artemisia annua, Cassia tora, Cibotium barometz, Dioscorea batatas, Eucalyptus spp., Gentiana scabra, Linera aggregat, Lonicera japonica, Panax ginseng, Polygonum multiflorum, Taxillus chinensis, Pyrrosia lingua und Rheum officinale gefunden wurden.

## Herstellung der Tinkturen mit Turboextraktion

Die Tinkturen setzt man im Mischungsverhältnis 1:5 an. Das heißt einen Teil Pflanzenmaterial auf 5 Teile Alkohol. Je nach Pflanze ist der Alkohol unterschiedlich mit Wasser verdünnt: Bei den oben genannten Kräutern sind das 50%, 60% oder 70% Alkohol. Ich kaufe dazu 96%igen Alkohol, unvergällt und mache mir das gewünschte Mischungsverhältnis selbst.

Die Formel zur Herstellung des entsprechenden Mischungsverhältnisses für Endprodukt = X % ist: X Teile reiner Alkohol (96%) und 96-X Teile Wasser.

Also zum Beispiel Endprodukt = **70%**: Entspricht **70** Teile reinen Alkohol (96%) und  $96 - 70 = 26$  Teile Wasser

Das Pflanzenmaterial sollte man möglichst fein zerkleinern. Ich nehme dazu eine elektrische Gewürzmühle. In einem ausreichend großen Glas mit Schraubdeckel, mischt man das zerkleinerte Pflanzenmaterial mit dem entsprechenden Alkohol-Wasser-Gemisch. Das Ganze verwirbelt man 5-10 Minuten mit einem elektrischen Pürierstab und lässt es einen Tag stehen. Danach kann man es abfiltrieren und die Reste gut auspressen. Dabei bleibt immer etwas Flüssigkeit im Pflanzenmaterial zurück. **Das heißt man hat etwa 1/5 Verlust. Zum Beispiel ergeben 500 g Alkoholgemisch und 100 g Pflanzenmaterial ca. 400 ml fertige Tinktur. Das sollte man bei der Berechnung der Mengen, die man herstellen möchte einbeziehen.**

Neueste Forschungen haben gezeigt, dass man mit der Turboextraktion ein mindestens so gutes, wenn nicht sogar besseres Ergebnis erhält, als mit der klassischen Methode. Wenn man möchte, kann man es aber natürlich auch klassisch machen, das heißt, das Pflanzen-Alkohol-Wasser-Gemisch an einem warmen, aber nicht sonnigen Ort ca. 1 Woche stehen lassen und zweimal pro Tag schwenken. Eine Auszugsdauer von 2-3 Wochen gilt inzwischen als überholt.

Die meisten Tinkturen kann man in einschlägigen Onlineshops auch fertig kaufen. Allerdings habe ich da aber schon allerhand an Qualitätsunterschieden erlebt. Wenn ich es selbst gemacht habe, weiß ich dagegen, was ich habe.

## Weitere Pflanzen, die hilfreich sein können

### Artemisia annua

Dr. Klinghardt berichtet von 2 Patienten, die sich eine Woche lang bei einer bestehenden Lungenentzündung durch Covid-19, 120mg Artesunat pro Tag gespritzt haben und so einen Krankenhausaufenthalt vermeiden konnten und genesen sind. Je nach Gewicht und Körpergröße empfiehlt er bis zu 250mg/Tag. Artesunat ist aber nicht frei verkäuflich und kommt daher für die meisten nicht in Frage.

Möglicherweise könnte aber auch eine Tinktur von Artemisia annua oder ein Tee hilfreich sein. Wirkliche Daten dazu gibt es aber bisher nicht. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Artemisia annua bei Grippe-symptomen verwenden und Buhner nennt die Pflanze ebenfalls als wirksam. Eine besonders wirksame Züchtung ist A-3. Diese kann man hier beziehen:

<https://teemana.com/collections/artemisia>

## **Cistus incanus**

Cistus verhindert bei Influenzaviren nachgewiesenermaßen die Bindung des Virus an Wirtszellen und verhindert, dass sie in die Zellen eindringen können. Wahrscheinlich ist das auch beim SARS-2 der Fall. Konkrete Daten gibt es aber bisher keine.

Am besten werden Lutschtabletten oder wenn nicht verfügbar, Cistus Tee zum Gurgeln und Spülen des Mund- und Rachenraums verwendet. Der Tee kann dann natürlich auch geschluckt werden, er wirkt außerdem antioxidativ.

Ob Cistus auch systemisch wirkt, ist mir noch nicht so ganz klar. Es gibt allerdings viele Patienten, die bei Borreliose mit 1 Liter Cistustee gute Erfahrungen gemacht haben. Auch beim Chronic Fatigue Syndrome, das oft mit chronischen viralen Belastungen in Zusammenhang gebracht wird, scheint eine längere Behandlung mit 2000mg Cistus Kapseln pro Tag durchaus erfolgreich gewesen zu sein. Die Pflanze wäre also durchaus einer weiteren Erforschung wert.

## **Andrographis paniculata**

Ein spezielles Bindungsprotein auf der Virushülle konnte inzwischen entschlüsselt werden und zeigt einen etwas anderen Aufbau, als zum Beispiel bei SARS CoV. Dadurch, und durch eine höhere Affinität zum ACE2-Rezeptor der Wirtszelle, bindet das Virus bis zu 10 Mal stärker an die Zelle. Das scheint einer der Gründe zu sein, warum es wesentlich infektiöser ist als seine Vorgänger.

Auch das Enzym Furin, das in Lungen-, Leber- und Dünndarmzellen vorkommt, spielt eine wichtige Rolle dabei das Virus zu aktivieren. Erst durch Furin wird das Bindungsprotein aktiviert, das heißt so in seiner Struktur verändert, dass sein Eindringen in die Zellen ermöglicht wird.<sup>7</sup>

Aus diesem Grund empfiehlt Dr.Klinghardt Andrographis Tinktur einzunehmen. Allerdings gibt es dazu wenig wirkliche Grundlagen. In einer Studie wurde die Wirkung eines Bestandteils von Andrographis auf Furin nachgewiesen. Allerdings brauchte es eine relativ hohe Konzentration. Ein weiterer Schritt ist es von „in vitro“ zu „in vivo“. Welche Mengen man bräuchte um im Körper einen entsprechenden Effekt zu erzielen ist also völlig unklar. Die Datenlage ist also hier wirklich sehr dünn.<sup>8</sup>

Trotzdem wird Andrographis seit langem in der Ayurvedischen und Traditionellen Chinesischen Medizin. Andrographis schützt die Leber und verbessert die Leberwerte und wirkt antientzündlich. Es stimuliert und moduliert das Immunsystem, wirkt antiviral und antibakteriell. Es gibt klinische Studien, die einen positiven Effekt von Andrographis bei Infektionskrankheiten zeigen. Es scheint außerdem auch gegen Malaria zu wirken und andere gegen Malaira wirksame Medikamente haben sich auch als wirksam gegen SARS CoV-2 erwiesen.

Alles in allem würde ich also trotzdem sagen, dass Andrographistinktur einen Versuch wert ist.

## **Melatonin**

Ein weiterer Tipp von Dr.Klinghardt ist Melatonin. Melatonin wirkt antioxidativ, als Fänger freier Radikale und antientzündlich. Inzwischen gibt es auch Studien, die belegen, dass Melatonin bei einer Sepsis eingesetzt werden kann, was das Endstadium von Covid-19 ist. Melatonin reduziert Entzündungsmediatoren im Körper, die bei einem Zytokinsturm im Übermaß ausgeschüttet werden und verhindert Schäden durch oxidativen Stress.

Durch Bildschirmarbeit, blaues Licht und elektromagnetische Felder wird die Melatoninproduktion beeinträchtigt und viele Menschen bilden nicht mehr genügend davon. Auch im Alter ist Melatonin oft reduziert.

Dr. Klinghardt empfiehlt hohe Dosen von 50mg nachts und 5mg jede Stunde tagsüber bei einer schweren Erkrankung durch das Coronavirus.

Vorbeugend kann ich nicht wirklich etwas dazu sagen. Einfach 5mg am Abend zu nehmen, fördert auf jeden Fall einen guten Schlaf und auch vorbeugend gut zu machen. Allerdings ist es dann auch am nächsten Morgen wieder abgebaut. Tagsüber Melatonin zu nehmen, könnte problematisch sein, da es müde macht. Wahrscheinlich würde ich es in höheren Dosen erst nehmen, wenn ich merke, dass ich jetzt wirklich eine Lungenentzündung entwickle.

## Weitere Maßnahmen

Neben den Kräuterrezepturen gibt es noch eine Reihe weiterer Maßnahmen, die zu empfehlen sind um das Immunsystem zu stärken und den Körper fit zu machen, so dass er im Krankheitsfall bestmöglich gewappnet ist.

## Das Immunsystem fit machen

### Vitamine und Mineralstoffe

Wichtig zur Vorbeugung und auch für einen unproblematischen Krankheitsverlauf ist eine gute Versorgung mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders wichtig für das Immunsystem sind folgende Vitamine und Mineralstoffe:

Einige Vitamine und Mineralstoffe besitzen ein antioxidatives Potenzial und greifen auf diesem Wege positiv in das Entzündungsgeschehen ein. Unter den Vitaminen stechen die **Vitamine A, C, D** und **E** hervor. Während die Vitamine A, C und E in erster Linie antioxidativ wirken, reguliert Vitamin D vor allem die Entwicklung und Reifung von Immunzellen. Unter den Mineralstoffen sind **Magnesium, Zink, Selen** sowie **Kupfer** erwähnenswert.

Dr. Ralf Kirkam vom Labor GanzImmun und andere empfehlen dafür:

### Vitamin A (Retinol)

Vitamin A ist wichtig für die Funktion des Immunsystems. Es stimuliert die Immunzellen und stärkt die Barrierefunktion der Schleimhäute.

- Vitamin A schützt, durch die Aufrechterhaltung der Struktur und Funktion der Zellmembranen, Haut- und Schleimhäute der Luftwege, des Verdauungstraktes und der Harnwege, die eine Barriere für Bakterien, Viren und Parasiten und damit für Infektionen darstellen.
- Retinol und Retinylester sind an der Produktion von Antikörpern beteiligt. Sie stimulieren die Antikörperbildung in Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und aktivieren die T-Lymphozyten der spezifischen Immunabwehr.

Weitere Funktionen

- Wirkt antioxidativ und damit auch antientzündlich
- Produktion roter Blutkörperchen
- Eisentransport – Vitamin A mobilisiert Eisen aus den Speichern, zum Einbau in das Hämoglobin (Blutfarbstoff) der roten Blutkörperchen)

**Die sichere tägliche Höchstmenge für Vitamin A liegt bei 3 mg (= 3.000 µg).** 3.000 µg Vitamin A entsprechen 10.000 I.E. (Internationale Einheiten). Diese Menge könnte man lebenslang täglich zu sich nehmen, ohne negative Effekte befürchten zu müssen. In einer Studie konnte außerdem gezeigt werden, dass täglich 7,5mg = 25.000 IE erst nach 6 Jahren zu Leberschäden führten. Also mal kurzfristig im Akutfall höher zu dosieren, ist wahrscheinlich auch kein Problem.

Zur Prophylaxe werden 10.000 IE empfohlen. Wenn man sich angesteckt hat, kann man erhöhen. Dr. Brownstein empfiehlt 100.000 IE in den ersten 4 Tagen der Infektion, andere Quellen ebenfalls 50.000-100.000 IE. Hohe Dosen sollten aber nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Schwangere sollten in den ersten 2 Monaten der Schwangerschaft allerdings nicht mehr als 10.000 IE nehmen. In dieser Zeit kann das ungeborene Kind auf ungewöhnlich überhöhte Mengen an Vitamin A reagieren.

### Vitamin B Komplex

Ist wichtig für die Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten des Verdauungs- und Atemtrakts gegen Infektionen.

B6 stärkt das Immunsystem und erhöht die Bioverfügbarkeit von Zink, Folsäure und B12 sind wichtig für den Eisenstoffwechsel, B2 regeneriert Gluthation, ein wichtiges Antioxidans und Co-Faktor für den Vitamin A Stoffwechsel, B3 beteiligt am antioxidativen Schutzsystem und der Bildung roter Blutkörperchen, B4 wirkt entzündungshemmend, B5 wirkt wundheilend und bei Entzündungen der Schleimhäute, B8 Proliferation der T-Zellen und Antikörperproduktion, B10 aktiviert die Darmflora, schützt die Darmwände, B1, B2, B3 sind wichtig für die Mitochondrien und den Energiestoffwechsel der Zelle.

### Vitamin D

<https://www.vitamind.net/>

Vitamin D ist ein zentrales Element des Immunsystems und unverzichtbar für unsere Abwehrkräfte.

**Im angeborenen Immunsystem** regt Vitamin D die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen wie Cathelicidin und Defensin an, die eine antivirale und antibakterielle Wirkung haben. Zudem stimuliert es die Zerstörung von Krankheitserregern, durch Makrophagen (Fresszellen).

**Im adaptiven Immunsystem** hat Vitamin D eine antientzündliche Wirkung, indem es die TH1 und TH17 Zellen reduziert und die Entstehung von TH2 Zellen und regulativen T-Zellen anregt. Dies sorgt auch dafür, dass Autoimmunerkrankungen vermieden werden, da diese Mechanismen einerseits Überreaktionen verhindern und durch die Bildung von Antikörpern andererseits dafür sorgen, dass Krankheitserreger gezielter bekämpft werden können.

**Vitamin D ist somit wichtig für die Bekämpfung akuter Krankheiten und verhindert gleichzeitig die Entstehung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen.**

## Mit Vitamin D das Immunsystem stärken

Das Vitamin-D-Hormon Calcitriol wirkt im Immunsystem als ein wichtiger Botenstoff der die Aktivitäten der Immunzellen steuert. An der Oberfläche aller Immunzellen finden sich hierzu spezielle Vitamin-D-Rezeptoren, an die das Vitamin D andockt und so bestimmte Immun-Prozesse in Gang setzt.

Erkennt das Immunsystem einen Erreger, wandeln die Immunzellen eigenständig vermehrt Vitamin D von der Speicherform 25-OH-Vitamin-D3 zu aktivem Vitamin D3 um, welches sich dann an die Rezeptoren der Immunzellen bindet und die Immunantwort des Körpers steuert. Vitamin D hat dabei eine vielschichtige Rolle

- Es sorgt für die Ausschüttung von körpereigenen Abwehrstoffen
- Es moduliert die Immunantwort, um chronische Entzündungen zu verhindern
- Es moduliert die Empfindlichkeit des Immunsystems

Vitamin D wird deshalb als ‚Immunmodulator‘: Es stärkt das Immunsystem einerseits, reguliert aber die Immunantwort auch so, dass sie nicht über Hand nimmt und chronische Entzündungen oder Autoimmunreaktionen sich gegen den eigenen Körper richten.

Wissenschaftler der Universität Kopenhagen haben herausgefunden, dass Vitamin D wesentlich für das Immunsystem ist. Fehlt es, werden die T-Zellen des spezifischen Immunsystems nicht aktiviert und sind nicht imstande, Krankheitserreger im Körper zu bekämpfen. Vitamin D ist also wesentlich an der Immunregulation des Körpers beteiligt.

## Vitamin D auffüllen

Dazu sollte man eigentlich einen Test machen und dann gezielt mit der geeigneten Menge (Rechner im Netz: <http://www.melz.eu/index.php/formeln/vitamin-d-substituierung> ) auffüllen. Dazu sollte man unbedingt 800mg elementares Magnesium täglich nehmen und Vitamin K2. Wer sich genauer informieren möchte, sollte das Buch von Dr.von Helden lesen oder kann sich die Videos von Dr. Arman Edalatpur auf youtube anschauen.

Wer im Winter nicht gerade in Ägypten im Urlaub war oder bereits substituiert hat, hat mit sehr großer Sicherheit einen Vitamin D Mangel. Auch wer viel Draußen ist, bildet in unseren Breiten im Winter kein Vitamin D! Die Sonne erreicht in unseren Breiten dazu gar nicht die notwendige Höhe...

Erstrebenswert sind 80-100 ng/ml, aber alles was über 60ng/ml ist, ist auch schon sehr hilfreich.

## Selen

- Wirkt antioxidativ und als Radikalfänger
- antientzündlich
- moduliert das Immunsystem

Selen hat vielfältige Wirkungen auf das Immunsystem. Beim Ausgleich eines Mangels, nimmt die Infektionshäufigkeit ab. Es erhöht IFN-gamma und fördert die Vermehrung der Lymphozyten. Es fördert die Expression des IL-2 Rezeptors, was eine starke Signalwirkung auf das Immunsystem hat Antikörper zu produzieren. Es erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen und steigert die Aktivität immunkompetenter Zellen. Es hemmt die T-Suppressorzellen. Insgesamt sorgt es also für eine Aktivierung des Immunsystems.

Man unterscheidet Präparate, die organisch und anorganisch gebundenes Selen enthalten. Meist findet man heute organisch gebundenes Selen in Form von **Selenmethionin**, da man lange glaubte, dieses wäre besser bioverfügbar. Inzwischen tendiert man allerdings aus verschiedenen Gründen wieder zum anorganischen Natriumselenit. Selenmethionin kann sich auf Dauer im Organismus anreichern und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. **Natriumselenit** dagegen ist wesentlich effektiver als organisch gebundenes Selen und reichert sich nicht im Körper an.

Die beste Bioverfügbarkeit besitzt Natriumselenit in physiologischer Kochsalzlösung (Trinkampullen). Im Vergleich zu Natriumselenit in Tablettenform ist diese Art der Zubereitung bereits optimal an die Gegebenheiten im Körper angepasst.

### **Wichtig!**

Natriumselenit nicht zusammen mit Vitamin-C haltigen Speisen, Getränken (Fruchtsaft) oder Präparaten einnehmen Natriumselenit wird durch Vitamin C in eine für den Körper nicht verfügbare Form umgewandelt. Deshalb mindestens 1 Stunde Abstand lassen!

Empfohlene Dosis: 200µg Natriumselenit, kurzfristig auch 500µg zur Vorbeugung und im Krankheitsfall.

Anmerkung: Dr.Klinghardt empfiehlt kein Selen bei Corona. Diese Aussage werde ich noch nachprüfen, wer auf Nummer sicher gehen will lässt es weg.

### **Zink**

Zink zählt zu den lebensnotwendigen Spurenelementen und ist Cofaktor für zahlreiche Enzyme. Es ist unter anderem wichtig für ein intaktes Immunsystem. Dies basiert vermutlich einerseits auf der verbesserten Reifung der T-Lymphozyten (Immunzellen) und andererseits auf einer Steigerung der T-Lymphozytenanzahl. Es verwundert daher nicht, dass ein Zinkmangel unter anderem auch mit einer erhöhten Infektanfälligkeit einhergeht.

Vitamin A und C sind Co-Faktoren und wesentlich für die positive Wirkung von Zink auf das Immunsystem.

Zink bildet unaufnehmbare Komplexe mit den Phytaten in Getreide, Reis und Mais und Oxalaten aus bestimmten Gemüsesorten (z. B. Rhabarber). Zink nimmt man besser nicht gleichzeitig mit Kaffee, Tee oder Rotwein, diese die Zinkabsorption hemmen.

Die Verbindung Zinkmethionin ist sehr resistent gegen Bindung mit Phytaten und Ballaststoffen im Darmkanal. Dadurch wird es besonders gut aufgenommen und verbleibt länger im Körper als viele andere Zinkformen. Daneben scheint diese Form von Zink eine antioxidative Fähigkeit zu haben, die vergleichbar ist mit Vitamin E.

Dosierung: Für die tägliche Aufnahme werden 15-50 mg Zinkmethionin empfohlen. Im Krankheitsfall kann man bis 150 mg gehen. Bei höheren Dosierungen, die längerfristig genommen werden, kann es zum Mangel von Eisen, Kupfer und Mangan kommen.

### **Kalium**

Eine neue Forschungsstudie von Forschern der Medizinischen Universität Wenzhou in der Provinz Zhejiang unter der Leitung von Dr. Don Chen ergab, dass fast alle Covid-19-Patienten einen



Kaliummangel aufwiesen und dass die Supplementierung mit Kaliumionen einer der vielen Faktoren war, die ihre Genesung begünstigten.

Es wurde festgestellt, dass das Coronavirus SARS-CoV-2, das menschliche Zellen über die ACE2-Rezeptoren (Angiotensin-konvertierendes Enzym-2) angreift, auch das Renin-Angiotensin-System (RAS) angreift (siehe oben), was zu einem niedrigen Elektrolytgehalt, insbesondere bei Kalium, führt.

Die Forscher stellten fest, dass das Ende des Urin-K<sup>+</sup>-Verlusts eine gute Prognose anzeigt und als empfindlicher Biomarker ein zuverlässiger Indikator sein kann, der das Ende der schädlichen Wirkung auf das RAS-System direkt widerspiegelt.

Die Studie ist noch nicht veröffentlicht, aber Ärzte in verschiedenen Krankenhäusern in Wuhan, Shanghai und Guangdong haben jedoch ähnliche Vorkommnisse beobachtet und auch festgestellt, dass eine Kalium-Supplementierung den Patienten zur Genesung verhalf.<sup>5</sup>

Es macht also Sinn, schon im Vorfeld für einen guten Kaliumspiegel zu sorgen und vor allem bei einer akuten Erkrankung an eine ausreichende Zufuhr zu denken.

### Aminosäuren

Die Wichtigkeit von Aminosäuren für das Immunsystem wird oft unterschätzt. Vor allem wenn man vegetarisch oder noch mehr, wenn man vegan lebt, muss man eigentlich sehr gut Bescheid wissen und Nahrungsmittel entsprechend aussuchen und kombinieren, um bei bestimmten Aminosäuren, aber auch anderen Vitalstoffen nicht ins Minus zu geraten.

Mangel beeinflusst bezüglich des Immunsystems vor allem die zellulären Immunreaktionen, wobei es zum Beispiel zu einer Verringerung der Lymphozytenzahl und zu einer Einschränkung ihrer Funktion kommt. Die Produktion von Zytokinen ist herabgesetzt, außerdem ist die zytotoxische Aktivität der natürlichen Killerzellen, Makrophagen etc. verringert. Insgesamt resultiert eine erhöhte Anfälligkeit für bakterielle Infekte.

**Arginin** stärkt die Darmschleimhaut, **Glutamin** ist an der Bildung von weißen Blutkörperchen und damit an der Bildung von Antikörpern beteiligt. **Glycin** ist ebenfalls an der Bildung von Antikörpern beteiligt. Zusammen mit **Cystein** und Glutaminsäure bildet es ein Antioxidans (Radikalfänger) und wirkt Entzündungsprozesse im Körper entgegen. Cystein unterstützt das Heranreifen von Lymphozyten, aktiviert Zellen, die für die Immunabwehr gebraucht werden.<sup>3</sup>

### Vitamin C

Vitamin C nimmt eine Sonderrolle unter den Vitalstoffen ein. Sowohl in der Krebstherapie, als auch bei der Bekämpfung von akuten und chronischen Infektionen hat die Hochdosis Vitamin C Therapie bemerkenswerte Erfolge vorzuweisen. Es gibt unzählige Studien dazu, die ich hier nicht alle aufzählen kann, die man aber leicht findet, wenn man ein wenig recherchiert.

Bekannt ist, dass Vitamin C:

- Die Lymphozyten Neubildung anregt. In einer amerikanischen Studie wurde die Wirkung von verschiedenen Dosierungen von Vitamin C, die an drei aufeinanderfolgenden Tagen gegeben wurden, auf die Neubildung von Lymphozyten untersucht. 5g erzielten einen 85% igen Anstieg, 10g verdreifachten die Neubildung, bei 18 g vervierfachte sich die Lymphozyten-Neubildung. Der Effekt hielt eine Woche lang an.

- die Bildung von Immunglobulinen stimuliert. Immunglobuline sind die erste Verteidigungslinie im Kampf gegen Erreger. Sie markieren befallene Zellen und aktivieren andere Teile des Immunsystems. Eine tägliche Aufnahme von Vitamin C führt zu einer deutlichen Steigerung von IgA, IgM und IgG.
- Das Komplementsystem stimuliert und damit die schnelle unspezifische Immunabwehr aktiviert.
- die Bildung von Interferon stimuliert. Interferon wirkt antiviral, antiproliferativ und immunmodulierend. Interferone werden u.a. von befallenen Zellen produziert und verhindern, dass das Virus sich vermehren und ausbreiten kann.
- Es wirkt außerdem antioxidativ und kann damit Gewebeschäden reduzieren
- Schützt die Vitamine A, B und E vor Oxidation, bzw. recycelt sie.
- Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts wurde erkannt, dass Vitamin C in höheren Dosierungen Viren deaktiviert.
- Vitamin C verbessert die Wundheilung

Weißer Blutkörperchen (Leukozyten) haben eine 80 mal höhere Vitamin C Konzentration als das Blutplasma. Hohe Dosen von Vitamin C stärken die Funktion der Makrophagen (Fresszellen) und der Granulozyten, die das Vitamin zur Entfaltung ihrer Phagozytoseaktivität benötigen. Natürliche Killerzellen und zytotoxische Lymphozyten werden durch Vitamin C ebenfalls stimuliert.

Wenn zu wenig Vitamin C vorhanden ist, wird die Beweglichkeit und Aktivität dieser Zellen deutlich eingeschränkt.

Bei akuten Infekten kommt es zu einem Abfall der Vitamin C Konzentration im Körper um bis zu 50%. Mit Beginn einer Infektion fällt der Vitamin C Spiegel in den Leukozyten innerhalb weniger Stunden bis an die Skorbutgrenze.

Insofern macht es großen Sinn, Vitamin C bereits zur Vorbeugung und im Fall einer Infektion in hohen Dosen schon zu Beginn zu nehmen. In einer Studie wurden an Grippe erkrankten Patienten zum Beispiel 6g Vitamin C, jeweils 1g pro Stunde in der Anfangsphase der Erkrankung verabreicht. Dadurch konnte die Dauer und Schwere der Erkrankung signifikant verringert werden.

Auch in China wird im Rahmen der aktuellen CoV-19 Pandemie, im Rahmen einer Studie, inzwischen mit Hochdosis Vitamin C behandelt. Die Ergebnisse sind vielversprechend. In diesen beiden Artikeln wird darüber berichtet:

<https://www.globalresearch.ca/three-intravenous-vitamin-c-research-studies-approved-treating-covid-19/5705405?fbclid=IwAR2mO5RVK8vIak0BfTSLCzfQRojEUFKACKvPTIt-rNiwWjEqItDFZ5d84Mo>

[https://www.heilkraft-der-natur.com/coronavirus-patienten-in-wuhan-erhalten-hochdosiertes-vitamin-c/?fbclid=IwAR08hTjb5t-vAHijUZCtGO7yw\\_Inkc01-l7aQBL4mQsrhwLaCZjukTP09A#Corona\\_Patienten\\_in\\_Wuhan\\_erhalten\\_hochdosiertes\\_Vitamin-C](https://www.heilkraft-der-natur.com/coronavirus-patienten-in-wuhan-erhalten-hochdosiertes-vitamin-c/?fbclid=IwAR08hTjb5t-vAHijUZCtGO7yw_Inkc01-l7aQBL4mQsrhwLaCZjukTP09A#Corona_Patienten_in_Wuhan_erhalten_hochdosiertes_Vitamin-C)

Hier noch einige weitere Beispiele für den erfolgreichen Einsatz von Hochdosis Vitamin C bei akutem Lungenversagen/Lungenentzündung<sup>4</sup>:

## **Antioxidantien, insbesondere intravenöse Hochdosis Vitamin C Therapie(IVC) bei der Behandlung des ARDS (Akutes Lungenversagen/Akutes Atemnotsyndrom).**

Es ist klar, dass erhöhter oxidativer Stress eine wichtige Rolle bei der Entstehung des ARDS und seiner u.U. tödlichen Folgen spielt. Ein Zytokinsturm wird sowohl bei viralen als auch bei bakteriellen Infektionen beobachtet. Der Zytokinsturm führt zu erhöhtem oxidativen Stress. Dies ist wichtig für die klinische Behandlung. Da die Prävention und Behandlung von erhöhtem oxidativem Stress mit großen Dosen von Antioxidantien ein logischer Schritt zu sein scheint und bei diesen tödlichen Pandemien ohne langes Warten auf erregerspezifische Impfstoffe und Medikamente angewendet werden kann, ist dies auch bei der aktuellen Epidemie 2019-nCov der Fall. Tatsächlich wurde intravenöses Vitamin C (IVC) in hoher Dosis sowohl bei viralem ARDS als auch bei Influenza mit klinischem Erfolg eingesetzt. Fowler et al. beschrieb einen 26-jährigen Patientin, der ein virales ARDS entwickelte. Sie wurde auf die Intensivstation eingeliefert. Nach dem Scheitern des routinemäßigen Standardtherapie wurde sie am 3. Tag in die ECMO (Extrakorporale Membranoxygenierung) eingewiesen. Eine hochdosierte intravenöse Therapie mit Vitamin C (200mg/kg Körper/24 Stunden, aufgeteilt in 4 Dosen, q6h) wurde ebenfalls am 1. Tag der ECMO begonnen. Ihre Lungen zeigten am Tag 2 der Hochdosis-IVC-Infusion auf Röntgenaufnahmen eine signifikante Verbesserung. Die ECMO wurde am ECMO-Tag 7 eingestellt, und die Patientin erholte sich und wurde am 12. Tag aus dem Krankenhaus entlassen. Einen Monat später zeigte das Röntgenbild ihrer Lungen eine vollständige Genesung.

Gonzalez et al. (einschließlich eines der Autoren Thomas Levy) berichteten kürzlich über einen schweren Fall von Influenza, der erfolgreich mit hochdosierter IVC behandelt wurde. Die 25-jährige entwickelte grippeähnliche Symptome, die sich rasch so weit verschlechterten, dass die Patientin etwa zwei Wochen später kaum noch die Energie hatte, die Toilette zu benutzen. Er wurde auf eine hochdosierte IVC (50 Gramm Vit C in 1000 ml Ringerlösung, über 90 Minuten infundiert) gesetzt. Der Patient berichtete sofort signifikante Verbesserung am nächsten Tag. Am Tag 4 der IVC-Infusion berichtete er, dass er sich normal fühlte. Er setzte die orale VC (2 g /Tag) fort.

Hemilaetal berichtete in der Zeitschrift Nut/v'ents[13], dass Vitamin C den Aufenthalt auf der Intensivstation in ihrer 2019 durchgeführten Meta-Analyse von 18 klinischen Studien mit insgesamt 2004 Intensivpatienten verkürzt. In diesem Bericht verkürzte Vitamin C die Verweildauer auf der Intensivstation bei einer Untergruppe von 1766 Patienten um 97,8%. Marik et al. berichteten über ihre Verwendung von IVC in 47 Sepsis-Intensivstationsfällen. Sie stellten eine signifikante Verringerung der Mortalitätsrate in der IVC-Patientengruppe fest.

Es wurde gezeigt, dass diätetische Antioxidantien (Vit C und Sulforaphan) bei Patienten, die mechanisch beatmet werden, die durch oxidativen Stress verursachte akute entzündliche Lungenverletzung reduzieren.

Hochdosierte IVC wird seit mehreren Jahrzehnten klinisch eingesetzt, und ein kürzlich veröffentlichtes Dokument eines NIH-Expertengremiums besagt eindeutig, dass hochdosierte IVC (1,5 g/kg Körpergewicht) sicher und ohne größere Auswirkungen ist.

### **Fazit**

Vitamin C im Grammbereich ist hochwirksam bei der Prophylaxe, sowie bei der Behandlung von Infektionen, besonders auch viralen Infektionen und auch dem aktuellen Coronavirus. Der Krankheitsverlauf kann positiv beeinflusst und Komplikationen vermieden werden. Auch Fall eines

schweren Verlaufs können Vitamin C Infusionen Leben retten. Sehr traurig, dass sie trotz überwältigender Datenlage noch immer nicht standardmäßig angewandt werden, obwohl keine wirkliche Alternative zur Verfügung steht.

## Wie kann man Vitamin C anwenden

### Prophylaxe

Zur Vorbeugung würde ich täglich 3 g Vitamin C nehmen. Entweder in liposomaler Form oder gepuffert als Ester-C. Beide sind sehr gut verträglich. Ester-C sollte man über mehrere Dosen auf den Tag verteilen, da nur ca. 200 mg pro Gabe vollständig resorbiert werden können. Bei höherer Einzeldosis steigen die Verluste und ein Teil wird einfach wieder ausgeschieden. Versuche die Einzeldosen also so klein wie möglich zu halten und so groß wie nötig um auf 3g pro Tag zu kommen. Z.B. 500mg, 6xtägl.

Liposomales Vitamin C ist in Fetttröpfchen in Nanogröße „verpackt“ und passiert so die Darmwand problemlos. Hier gibt es kaum Verluste und ca. 90% sind für den Körper direkt verfügbar. Der Luxus hat allerdings auch seinen Preis.

### Im Akutfall

Bei den ersten Anzeichen kann man stündlich 1g Vitamin C, liposomal oder als Ester-C einnehmen. Am besten liposomal, da es besser bioverfügbar ist, solange bis 6 g erreicht sind. Wenn man es gut verträgt, kann man auch auf 10-18g steigern oder solange nehmen, bis man weichen Stuhl bekommt. Viele Therapeuten betrachten das als die individuelle Grenze, bei der der Körper gesättigt ist und so viel Vitamin C hat, wie er braucht.

Wer die Möglichkeit hat eine Infusion zu bekommen, sollte dies nutzen und sich möglichst täglich eine gönnen, bis die Symptome abklingen. Bei leichten Symptomen würde ich wahrscheinlich 7,5-15g infundieren, bei schwererem Verlauf werden durchaus bis zu 30g empfohlen (Harald Krebs, Vitamin-C- Hochdosistherapie, Verlag Urban&Fischer). Er empfiehlt außerdem bei höherer Dosierung über 7,5 g und speziell bei Influenza und verwandten Erkrankungen reduziertes Glutathion zuzugeben (Tationil). Bei 15g 600mg, bei 30g 1200mg.

Schwerer erkrankte Patienten in China erhalten im Moment im Rahmen einer Studie 2 Mal täglich 12g mit gutem Erfolg.

Auch aus China (über Dr.Klinghardt) stammt die Information, dass bei leichten Verläufen mit schon bestehender Lungenbeteiligung im Anfangsstadium 7,5g/Tag für 3 Tage sehr gute Erfolge gebracht hat.

### Kneipp-Güsse

Gesichtsgüsse modulieren das Immunsystem. Einmal am Tag, kaltes Wasser in gleichmäßigen Strichen über Stirn und Wangen laufen lassen. Am Anfang kann man es auch mehrmals täglich machen um schneller einen Effekt zu erzeugen. In einer mehrmonatigen Studie der Uni Jena wandten die Probanden den Gesichtsguss 1 Woche lang an. Danach war das Immunglobulin A (IgA) um 25% höher als zuvor. IgA verhindert das Anheften von Viren an die Schleimhautzellen. Außerdem locken sie Fresszellen an, die die Viren vernichten. Nimmt man sehr kaltes Wasser reicht ein Minute, bei 16-17° warmem Wasser braucht es ca. 2-3 Minuten um das entsprechende Ergebnis zu erzielen.

[https://www.youtube.com/watch?v=1iuDeZ7zyK0&fbclid=IwAR1CT1vsTTBq2nQh6gFt\\_C65SotIMVRPooNT9FSae0gGEc9IDoH6oNgwotU](https://www.youtube.com/watch?v=1iuDeZ7zyK0&fbclid=IwAR1CT1vsTTBq2nQh6gFt_C65SotIMVRPooNT9FSae0gGEc9IDoH6oNgwotU)

## Das innere Gleichgewicht finden – Stress reduzieren

Neben all den Dingen, die wir anwenden, schlucken oder uns irgendwie von Außen zuführen können, gibt es noch einen weiteren entscheidenden Faktor, der uns und unser Immunsystem stärkt: unser seelisches Befinden. Angst und Stress schwächen das Immunsystem, innerer Frieden und Ausgeglichenheit stärken es. In Zeiten wie diesen ist es gut, eine stabile Praxis zu haben – oder sich aufzubauen – die uns Momente des Friedens, des Vertrauens, der Akzeptanz und der Entspannung bringen. 20 Minuten stilles Sitzen am Tag und weitere 20 Minuten Körperübungen, wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong wirken da Wunder. Wer irgendetwas in dieser Art schon einmal gelernt hat und es im Alltag vielleicht ins Hintertreffen geraten ist – jetzt macht es ganz sicher Sinn diese Praxis wiederaufleben zu lassen.

## Ätherische Öle

Unter dem folgenden Link findet sich ein interessanter Artikel von Maria Hoch, die Prof. em. Reichling zum Thema SARS-CoV-2/COVID-19 und ätherische Öle für Aroma Forum International e.V. befragte. Prof. Reichling ist Experte im Bereich Virenforschung/ ätherische Öle

<https://aroma-forum-international.de/das-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-und-aetherische-oele/?fbclid=IwAR00DI4c30ma2hdDEPcSoZVKVVNcb1pO0gWh0XTQeyftD5k2Bheo0gCoxFs>

Zusammengefasst, sagt Prof. Reichling, dass alle behüllten Viren mit ätherischen Ölen in-vitro erfolgreich bekämpft werden können. Er geht davon aus, dass diese auch beim Coronavirus der Fall sein müsste. Die Öle wirken allerdings nur dann, wenn sich das Virus außerhalb der Zellen befindet. Zudem ist ein Mindestkontakt des ätherischen Öls mit den Viren von durchschnittlich 10 Minuten erforderlich (dies gilt zumindest für Herpesviren), um die Viruslast in-vitro um 50-60% zu senken. Zerstört wird dabei die Virushülle, so dass die Viren nicht mehr in die Zellen eindringen können.

Er denkt, dass ätherische Öle möglicherweise zur Vorbeugung und Verhinderung/Verminderung der Virusausbreitung im Nasen-Rachenraum sinnvoll eingesetzt werden könnten, den zur Ausbreitung müssen die Viren die Zellen verlassen und können dort von den ätherischen Ölen erreicht werden.

Raumsprays haben seiner meiner nach eine zu geringe Konzentration um etwas zu bewirken. Die Öle erreichen die Viren in den Speicheltröpfchen nicht und die Kontaktzeit ist zu gering.

### ***Persönliche Erfahrung:***

Während einem Infekt, den ich in der letzten Woche hatte, und von dem ich vermute, dass es das Coronavirus war/ist (wir wurden nicht getestet, da wir nicht in einem Risikogebiet waren und keinen Kontakt zu einem bestätigten Fall hatten), habe ich, für mein Gefühl sehr erfolgreich mit Teebaum-, Thymian- und Salbeiöl gearbeitet. Mir ist es immer wieder gelungen die Symptome in Rachen und Lunge damit zum Verschwinden zu bringen, indem ich mehrmals täglich inhaliert habe und das Öl neben meinem Sitzplatz im Diffusor verdampft habe. Ich denke also, dass es etwas bringt, und man es auf jeden Fall in die Vorbeugung und auch die Behandlung mit einbeziehen sollte.

Je früher man damit anfängt, desto besser, denke ich. Denn wenn wir die Ausbreitung des Virus bereits im Nasen-/Rachenraum vermindern können, bevor es die tieferen Schichten der Lunge erreicht, dann verschaffen wir unserem Körper und Immunsystem einen wertvollen Vorsprung.

Hier einige Beispiele antiviral wirkender ätherischer Öle (laut Maria Hoch, Artikel s.o.):

- **Monoterpenolhaltig:** Bergamottminze, Koriander, Lavandin, Lavendel fein, Lorbeer, Palmarosa, Teebaum, Thymian Linalool,
- **Phenolhaltig:** Bergbohnenkraut, Thymian thymol, Oregano

Auch oxidhaltige ätherische Öle leisten ihre unterstützende Begleitung bei Erkrankungen der Atemwege, ebenso zahlreiche monoterpenhaltige ätherische Öle von Nadelbäumen und Zitrusölen

- **Oxidhaltige:** Cajeput, Eukalyptus globus, Eukalyptus radiata, Kardamom, Lorbeer, Myrtus communis CT Cineol, Niaouli, Ravintsara, Rosmarin CT cineol, Speiklavendel, Thymian mastichina
- Balsamtanne, Douglasie, Fichte, Meerkiefer, Latschenkiefer, Weißtanne, Zirbelkiefer
- Zitrone, Orange, Mandarine rot

Ein schöner Duft stärkt außerdem die Seele und vermittelt positive Gefühle – ebenfalls wichtig für das Immunsystem!

Zum Inhalieren habe ich zwei Tropfen Teebaumöl und abwechselnd 1 Tropfen Thymian oder Salbei in eine Schüssel mit heißem Wasser gegeben und 10-15 Minuten inhaliert.

## Jod

Die meisten Menschen leiden unter Jodmangel. Jod ist aber für viele Körperfunktionen sehr wichtig, unter anderem die Schilddrüse, deren Funktion auch wieder mit einem funktionierenden Stoffwechsel und Immunsystem zu tun hat...

Dr. Brownstein, ein bekannter Jod-Arzt aus den USA schreibt:

„Jod ist nicht nur für die Bekämpfung einer Infektion wichtig, sondern auch für die Funktion des Immunsystems. Es gibt keine Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze, von denen bekannt ist, dass sie gegen Jod resistent sind.“

Außerdem hier:

[https://www.semanticscholar.org/paper/Iodine%3A-the-Forgotten-Weapon-Against-Influenza-Derry/a6e0d74a0dafa3a7ee2a020d76a98cc564d45a30?fbclid=IwAR0AkJc7OLwe\\_lsw-DAfBtLo\\_6mzX-6iSseutadECD\\_d-xFDHD7k4cBa9xU](https://www.semanticscholar.org/paper/Iodine%3A-the-Forgotten-Weapon-Against-Influenza-Derry/a6e0d74a0dafa3a7ee2a020d76a98cc564d45a30?fbclid=IwAR0AkJc7OLwe_lsw-DAfBtLo_6mzX-6iSseutadECD_d-xFDHD7k4cBa9xU)

## Iodine: the Forgotten Weapon Against Influenza Viruses

Original Englisch, Übersetzung mit DeepL:

Nach der Influenza-Pandemie von 1918, bei der schätzungsweise 30 Millionen Menschen starben, finanzierten die Regierungen die Erforschung der Ursachen der Pandemie. Im Laufe von 25 Jahren wurden Influenzaviren isoliert und Methoden zu ihrer Abtötung mit verschiedenen Erregern entdeckt. Jod war das wirksamste Mittel zur Abtötung von Viren, insbesondere von Influenzaviren. Es  
Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

wurde festgestellt, dass Aerosol-Jod die Viren in Sprühnebeln abtötet, und Jodlösungen waren ebenso wirksam. 1945 stellten Burnet und Stone fest, dass das Aufbringen von Jod auf Mäuseschnauzen die Mäuse vor einer Infektion mit dem lebenden Influenzavirus in Nebeln bewahrt hat. Sie schlugen vor, dass eine Imprägnierung der Masken mit Jod die Ausbreitung des Virus verhindern würde. Sie empfahlen auch, dass das medizinische Personal Jod-Aerosol-behandelte Räume zur Untersuchung und Behandlung hoch infizierter Patienten haben sollte. Die derzeitigen Methoden zum Umgang mit einer Influenza-Infektion sind Isolation, Händewaschen, antivirale Medikamente und Impfungen. Alle diese Methoden können durch die Einarbeitung von Jod verbessert werden. Mit Jod imprägnierte Masken sind viel wirksamer, und das Händewaschen ist effektiver, wenn es mit milden Jodlösungen durchgeführt wird. Isolierungstechniken in Verbindung mit Jod-Aerosol würden sie für Patienten, medizinisches Personal und alle Personen, die mit der Öffentlichkeit arbeiten, sicherer machen. Die Gesundheitsbehörden könnten die Verteilung von Jod organisieren und gleichzeitig die Öffentlichkeit in der effektiven Anwendung von Jod aufklären. Orales Jod könnte auch die Abwehrmechanismen des Körpers im oberen Mund- und Atemschleim stärken. Schlussfolgerung: Jod, das in Masken, Lösungen, Aerosole und orale Präparate eingearbeitet ist, könnte dazu beitragen, Grippeviren abzutöten und eine H1N1-Pandemie zu bekämpfen.

### **Fazit**

Es könnte also durchaus hilfreich sein, auf eine gute Jodversorgung zu achten. Um die eigenen Vorräte aufzufüllen, ist es aber hilfreich sich genauer zu informieren. Bei Schilddrüsenproblemen muss man vorsichtig sein und mit einem erfahrenen Therapeuten zusammenarbeiten. Bei Schilddrüsenüberfunktion oder Knoten ist Jod kontraindiziert. Das heißt konkret: eigentlich nimmt man Jod nur nach vorheriger Untersuchung der Schilddrüse, entsprechend eines Rejodierungsprotokolls und mit den entsprechenden Co-Faktoren.

Leider ist es also nichts, was man nun so kurz mal vorbeugend oder im Krankheitsfall einfach einnehmen kann. Aber wer schon Bescheid weiß, dass er es nehmen kann und gut verträgt, sollte es jetzt auf jeden Fall nutzen. Ich habe Jod auch schon, auf Anraten meiner Ärztin, vor vielen Jahren in hoher Dosierung, ohne jede Untersuchung und ohne Probleme genommen. Aber, wie gesagt, das kann jede/r nur in Eigenverantwortung entscheiden. Im Schlimmsten Fall kommt es zu Entgiftungssymptomen oder einer Schilddrüsenüberfunktion mit den entsprechenden Symptomen.

Was man aber auf jeden Fall machen kann, ist Jod zum Gurgeln zu nutzen, um die Virenlast im Mund-/Rachenraum zu reduzieren oder einer Infektion vorzubeugen. Ausnahmen: Bei Morbus Basedow, akuter Schilddrüsenüberfunktion und in der Schwangerschaft und Stillzeit ist auch das nicht möglich.

Kyra Kauffmann, die Fachfrau für Jod in Deutschland, empfiehlt:

- Lugol'sche Lösung 2%, 10 Tropfen, auf ein Glas Wasser (150 ml), 2 Minuten gurgeln.
- Lugol'sche Lösung 5%, 4 Tropfen, auf ein Glas Wasser (150 ml), 2 Minuten gurgeln.

Ich habe meinem Mann zum Beispiel, der während einer Großveranstaltung unzählige Menschen aus ganz Deutschland im Halbstundentakt beraten musste (ja, das ging noch Anfang März) eine 1 Liter Flasche mit der Lösung gemacht und er hat nach jedem Klienten damit gegurgelt.

Wer mehr über Jod wissen möchte: Kyra Kauffmann, Jod, Narayana Verlag

## Hochfrequente Strahlung

Dass Funkstrahlung für den Körper nicht gesund ist, ist vielleicht inzwischen schon bei dem ein oder anderen angekommen. Wenn man viele Apps installiert hat, funkt das Smartphone eventuell im Sekundentakt, auch wenn man nicht telefoniert. Zuhause hat man vielleicht WLAN aktiviert und ein Schnurlostelefon, das auch im Stand-by strahlt. Gar nicht zu reden von den vielen „smarten“ Geräten, die heute Non-Stopp senden. Im Angesicht von SARS CoV-2 macht es aber durchaus Sinn sich darüber ein wenig mehr Gedanken zu machen, auch wenn man sonst meint, davon nichts zu spüren.

Die gepulste Mobilfunkstrahlung, die alle diese Geräte verwenden, schwächt das Immunsystem immens. Außerdem stellt sie für den Körper einen Dauerstresstrigger dar und stört einen tiefen und guten Schlaf, Erholung und Regeneration. Ganz besonders potent dabei ist WLAN. Auch entzündliche Prozesse und die Einlagerung von Toxinen werden gefördert. Zusammen mit einem herausfordernden Virus kann das dann schon zu viel sein für den Körper.

Mein Rat: Schalten Sie mal ab. Deaktivieren Sie WLAN und gehen Sie mit einem Kabel ins Netz. Am besten auch Handyapps ausmisten und öfter Mal in den Flugmodus und das Schnurlostelefon durch eines ersetzen, das nur beim Telefonieren strahlt. Was man alles diesbezüglich tun kann und wie es genau funktioniert, finden Sie in meinem Buch [„Tipps und Tricks im Umgang mit Smartphone, Schnurlostelefon und Co.“](#)

Dr.Klinghardt und viele andere Umweltmediziner halten die Reduktion von Strahlung nicht nur im Zusammenhang mit SARS CoV-2 für essentiell, damit der Körper heilen kann!

Und zum guten Schluss noch ein einfaches Rezept für eine Hände- und Flächendesinfektion:

## Händedesinfektion nach WHO

Für einen Liter benötigt man:

- 833 ml Ethanol (96 % Vol.) – alternativ: 752 ml Isopropylalkohol (99,8 % Vol.)
- 42 ml Wasserstoffperoxid (3%)
- 15 ml Glycerin
- 110 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser

Alkohol in die Flasche geben. Wasserstoffperoxid und Glycerin hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und die Flasche fest verschließen. Schütteln, um alle Zutaten gut miteinander zu vermischen.

Das Glycerin dient der besseren Hautverträglichkeit.

### Anwendung

Auf beiden Händen verreiben und auch die Handrücken und die Zwischenräume der Finger benetzen. Das Mittel circa 30 Sekunden einwirken lassen.

Wichtig: Durch den hohen Alkoholgehalt ist das Desinfektionsmittel leicht entflammbar und kann Augen und Atemwege reizen. Es sollte deshalb für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.



Die Mischung kann auch zur Flächendesinfektion verwendet werden. Dabei kann man das Glycerin weglassen, es schadet aber auch nicht.

Das Mittel auftragen oder sprühen, 30 Sekunden einwirken lassen und mit einem sauberen Lappen abwischen. Gebrauchte Lappen sollten bei mindestens 60 °C Grad gewaschen werden.

Quelle: [https://www.smarticular.net/desinfektionsmittel-selber-machen-who-rezept/?fbclid=IwAR2\\_hVMWGJ\\_qKwGi9WHPuMeVexH0qMdG-qpe6kyRoyvzANPb\\_lglWwP5eIE](https://www.smarticular.net/desinfektionsmittel-selber-machen-who-rezept/?fbclid=IwAR2_hVMWGJ_qKwGi9WHPuMeVexH0qMdG-qpe6kyRoyvzANPb_lglWwP5eIE)

## Bezugsquellen:

Gute Nahrungsergänzung ohne Zusatzstoffe erhält man zum Beispiel bei:

<https://www.sunday.de>, <https://www.vitaminexpress.org/de/>

Kräuterdrogen und Tinkturen:

<https://www.herbasinica.de/>

Chinesische Kräuter in geprüfter Pharmaqualität, auf Verunreinigungen überprüft. Meist sehr gute Qualität.

<https://www.meine-teemischung.de>

St.Afra Apotheke, eine große Auswahl an Pflanzendrogen in geprüfter Pharmaqualität und fertige Tinkturen, die aber generell mit 70%igem Alkohol hergestellt werden, was oft nicht das ist, was Buhner empfiehlt. Die Kräuter sind allerdings sehr gut.

<https://www.kraeuterschulte.de/>

Eine große Auswahl an Pflanzendrogen und fertigen Tinkturen. Bezüglich Qualität habe ich allerdings etwas gemischte Erfahrungen gemacht und bevorzuge, wenn möglich die obigen Adressen.

<https://lymeherbs.de/>

Lymeherbs ist eine polnische Firma, die vor allem Kräuterdrogen und Tinkturen nach Stephen Harrod Buhner vertreibt. Auf Anfrage gibt es Prüfprotokolle auf Verunreinigungen. Die Pflanzen scheinen in Ordnung zu sein. Die Tinkturen kann ich allerdings nicht uneingeschränkt empfehlen, da ich bezüglich der Qualität hier schon schlechte Erfahrungen gemacht habe.

<https://www.brennerei-kessler.de>

Ethanol 96%, konventionell und Bio und destilliertes Wasser in Glasflaschen

<https://teemana.com/collections/artemisia>

Artemisia annua A-3

## Quellen:

<https://www.swr.de/wissen/Neuartiger-Coronavirus-Fragen-zum-neuen-Coronavirus-das-antwortet-die-Wissenschaft,wissenschaft-antworten-auf-corona-100.html#wie-gefaehrlich>

<https://www1.wdr.de/daserste/hartaberfair/faktencheck/faktencheck-380.html>

<sup>3</sup> <https://www.aminosaeure.com/aminosaeuren-und-ihre-anwendungsgebiete/immunsystem.html>

<sup>4</sup> <http://www.drwlc.com/CN/?p=1790>

<sup>5</sup> <https://www.thailandmedical.news/news/covid-19-research-updates-chinese-study-reveals-that-hypokalemia-present-in-almost-all-covid-19-patients?fbclid=IwAR3zYoDS8bJu7XFIAIEfglJ0Hrf856BZ2dqkd7IfEwiT0IAtMUBGMgyymNM>

<sup>6</sup> <https://www.thailandmedical.news/news/breaking-more-emerging-chinese-research-studies-shows-that-the-sars-cov-2-coronavirus-also-attacks-the-kidneys,-pancreas-and-liver>

<sup>7</sup> <https://www.scinexx.de/news/medizin/so-bindet-das-neue-coronavirus-an-die-zelle/>

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9931305>