

# 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 unterstützen möchte oder wie man möglicherweise schwere Verläufe verhindern kann.

***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 aufsuchen. Heilpraktiker dürfen laut Infektionsschutzgesetz nicht behandeln.***

## Inhalt

### 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)

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

Dies ist meine Übersetzung der frei verfügbaren Informationen von Stephen Buhner.

Um sinnvoll zu behandeln muss man die Dynamik der Erkrankung verstehen, was im Körper alles passiert. Hier ist der Worst-Case beschrieben – also, was alles passieren kann, aber natürlich nicht muss. Wen das erschreckt: ihr könnt es auch einfach überspringen und weitergehen zu den konkreten Behandlungsmöglichkeiten.

### 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 (Roskastanie)**, **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  
Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

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

Von allen Mischungen nimmt man 3-6 x täglich einen Teelöffel, je nach Schwere der Infektion und der Symptome. 1 Teelöffel entspricht etwa 5 ml, entspricht bei 15 ml täglich einem Bedarf von 450 ml für 30 Tage bei einer Person pro Mischung.

Bei einem Ethanolgehalt von ca. 50% entsprechen 450 ml etwa 420 g Tinktur. Für die Mischung und Herstellung der Tinkturen habe ich alle Werte in Gramm angegeben, da das einfacher und genauer abzumessen ist.

Falls man die Tinkturen selbst herstellen möchte, ist zu beachten, dass etwa 1/5 der Menge im Herstellungsprozess verloren gehen – wir können einfach zuhause die Rückstände nicht vollständig auspressen, das heißt es bleibt Flüssigkeit in den mazerierten Kräutern zurück, die wir dann nicht als Tinktur zu Verfügung haben.

### *Die Tabellen zu den einzelnen Mischungen sind wie folgt zu verstehen:*

Die ersten Spalte gibt das Mischungsverhältnis an, wenn man die Tinkturen einzeln kaufen würde. In der zweiten Spalte ist dieses Mischungsverhältnis in Gramm angegeben.

Dann kommt der Pflanzename, das von Buhner angegebene Verhältnis von Pflanze zu Lösungsmittel und die Angabe für die Mischung von reinem Alkohol und Wasser. Diese Spalten gelten für gekaufte, wie für selbst hergestellte Tinkturen. Bei gekauften Tinkturen sollte man auf diese Angaben achten.

Wenn man die Tinkturen selbst herstellen möchte, findet man in den letzten beiden Spalten die Grammzahlen für die Lösungsmittelmenge und das entsprechende Pflanzenmaterial. Die Tinkturen sollten einzeln angesetzt und dann im entsprechenden Verhältnis zusammengemischt werden.

## Vorbeugend

### Immunstärkende Tinktur-Mischung für ca. 30 Tage

Anteil	Anteil. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.Proz	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
2 Teile	120 g	Taigawurzel	Wurzel	1:5	50%	144 g	28,8 g

2 Teile	120 g	Astragalus	Wurzel	1:5	60%	144 g	28,8 g
1 Teil	60 g	Cordyceps	Mycel	1:5	50%	72 g	14,4 g
1 Teil	60 g	Rhodiola	Wurzel	1:5	50%	72 g	14,4 g
1 Teil	60 g	Glycyrrhiza	Wurzel	1:5	50%	72 g	14,4 g

## Immunstärkende Tinktur-Mischung für ca. 30 Tage (abgewandelt)

Wenn man Bluthochdruck hat oder Hormone nimmt, muss man Glycyrrhiza weglassen, außerdem nehme ich Cordyceps lieber als Pulver:

Anteil	Anteil. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.Proz	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
2 Teile	140 g	Taigawurzel	Wurzel	1:5	50%	168 g	33,6 g
2 Teile	140 g	Astragalus	Wurzel	1:5	60%	168 g	33,6 g
2 Teil	140 g	Rhodiola	Wurzel	1:5	50%	168 g	33,6 g

- Cordyceps, 2 Teelöffel bis 1 Esslöffel 3 x tägl.

### Buhner empfiehlt außerdem:

- Mangiferin , 1-3 Kapseln 3 x tägl., standardisiert auf 60% Mangiferin  
Seine entzündungshemmende Wirkung ist sehr spezifisch für die Arten von Entzündungen, die in geschädigten Lungen und anderen Organen auftreten. Es gibt sehr viele sehr gute Studien über Mangiferin und seine Wirkung in verschiedenen Organen zur Behandlung von systemischen Entzündungen (Buhner)
- Lumbrokinase/Nattokinase: 1 Kapsel morgens und 1 Kapsel abends.  
Nattokinase ist ein natürlicher Blutverdünner und wirkt Thrombosen entgegen.  
Mikrothromben in Lungen und Nieren spielen eine große Rolle bei Covid.
- L-Äpfelsäure: 600 mg täglich.  
Bei schwer Covid Erkrankten hat man einen sehr niedrigen Spiegel von Apfelsäure im Blut festgestellt. Scheinbar wird es bei den Immunreaktionen verstärkt verbraucht.

## Im Akutfall (bei Infektion)

Mengen für 15 oder 30 Tage, je nach Dosierung 3-6x täglich

### A. Antivirale Tinktur-Mischung, Buhner original

Anteil	Antl. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.%	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
3 Teile	157,5 g	Baikal-Helmkraut (Scutellaria baicalensis)	Wurzel	1:5	50%	189 g	37,8 g
2 Teile	105 g	Färberwaid (Isatis)	Kraut	1:5	50%	126 g	25,2 g
2 Teile	105 g	Kudzu (Pueraria lobata)	Wurzel	1:5	50%	126 g	25,2 g

1 Teil	52,5 g	Süßholz (Glycyrrhiza glabra)	Wurzel	1:5	50%	63 g	12,6 g
--------	--------	---------------------------------	--------	-----	-----	------	--------

## A. Antivirale Tinktur-Mischung (450 ml), abgewandelt

Wenn man Bluthochdruck hat oder Hormone nimmt, muss man Glycyrrhiza weglassen. Auch sollte man es nicht länger als zwei Wochen am Stück nehmen, da es nach hochdosierter längerer Einnahme zu Nebenwirkungen kommen kann.

Außerdem möchte ich persönlich gerne den Japanischen Staudenknöterich, der in der alten Rezeptur enthalten war, weiterhin einbinden. Es hat sich in Studien gezeigt, dass Entzündungen in den Gefäßen bei Covid eine große Rolle spielen und genau das ist das Spezialgebiet des Staudenknöterichs. Es ist mir nicht ganz klar, warum Buhner ihn herausgenommen hat. Hier also meine persönliche Variante:

Anteil	Antl. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk. %	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
3 Teile	139,5 g	Baikal-Helmkraut (Scutellaria baicalensis)	Wurzel	1:5	50%	167,4 g	33,5 g
2 Teile	93 g	Jap.Staudenknöterich (Polygonum cuspidatum)	Wurzel	1:5	60%	111,6 g	22,3 g
2 Teile	93 g	Kudzu (Pueraria lobata)	Wurzel	1:5	50%	111,6 g	22,3 g
2 Teile	93 g	Färberwaid (Isatis)	Wurzel	1:5		111,6 g	22,3 g

## B. Immunologische Rezeptur, Buhner original

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

Anteil	Antl. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.%	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
3 Teile	180 g	Cordyceps	Mycel	1:5	50%	216 g	43,2 g
2 Teile	120 g	Angelica sinensis	Wurzel	1:5	70%	144 g	28,8 g
1 Teil	60 g	Rosenwurz (Rhodiola rosea)	Wurzel	1:5	50%	72 g	14,4 g
1 Teil	60 g	Astragalus	Wurzel	1:5	60%	72 g	14,4 g

## B. Immunologische Rezeptur (abgewandelt)

Anteil	Antl. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.%	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
2 Teile	210 g	Angelica sinensis	Wurzel	1:5	70%	252 g	50,4 g
1 Teil	105 g	Rosenwurz (Rhodiola rosea)	Wurzel	1:5	50%	126 g	25,2 g
1 Teil	105 g	Astragalus	Wurzel	1:5	60%	126 g	25,2 g

Buhner nimmt den Cordyceps ursprünglich in die Tinkturmischung mit hinein. Ich bevorzuge ihn direkt als Pulver zu nehmen.

- Cordyceps 2 Teelöffel bis 1 Esslöffel 3 x tägl.

### C. Rezeptur für Milz, Zellschutz, Zytokinmodulation und Lymphsystem

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

Anteil	Antl. Menge Tinktur	Pflanze	Pfl.teil	Verh.	Alk.%	Lös.mittel Menge	Pflanzenmaterial
3 Teile	210 g	Rotwurzelsalbei (Salvia miltiorrhiza)	Wurzel	1:5	50%	252 g	50,4 g
2 Teile	140 g	Labkraut (Gallium ssp.)	Kraut	1:5		166 g	33,6 g
1 Teil	70 g	Behaarter Zweizahn (Bidens pilosa)	Kraut	1:5	50%	84 g	16,8

#### Außerdem empfiehlt Buhner im Fall einer aktiven Infektion zusätzlich:

- 1) Brennnesseltee (make as outlined above) plus 1/4 TI Brennnesselsamentinktur 3x täglich. (This is good for you for many reasons but with this infection it will help your kidneys stay healthier than they would without it. It may, under some circumstances, help prevent or allow recovery from dialysis.)
- 2) Standardisierte **Mangifera indica** Kapseln: 3 x 200 mg Kapseln 3x täglich, standardisiert auf 60% Mangiferin
- 3) Lumbrokinase (or Nattokinase): 1-2 Kapseln 2-3x täglich
- 4) L-Apfelsäure: Eine 600mg Kapsel 3x täglich  
Es wurde festgestellt, dass die L-Maleinsäure bei den Infizierten extrem niedrig ist; die Werte werden mit zunehmendem Schweregrad immer niedriger. L-Maleinsäure ist eine essentielle Aminosäure im Körper, wenn das Immunsystem mit jeder Art von systemischer Entzündung zu kämpfen hat. Diese Aminosäure wird während entzündlicher Zustände schnell verbraucht, um Energie und Materialien für die Vermehrung und die Phagozytosekapazitäten der Immunzellen bereitzustellen. Eine Supplementierung von L-Maleinsäure wird dringend empfohlen, besonders bei schwereren Infektionen.
- 5) Ein gutes Probiotikum, 1 Kapsel täglich

#### 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.

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 mindestens 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.

Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

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 Aktuffall 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.

Im Zuge von Covid-19 gibt es auch vermehrt Forschung zur Rolle des Vitamin D Status bei der Erkrankung.

Zum Beispiel haben Wissenschaftler der Northwestern University/Illinois und vom Boston Medical Center/Massachusetts Hinweise dafür gefunden, dass Vitamin D einen Zytokinsturm verhindern kann: [The Possible Role of Vitamin D Suppressing Cytokine Storm and Associated Mortality in COVID-19 Patients](#). Der Untersuchung zufolge haben Menschen mit Vitamin-D-Mangel bei COVID-19 ein doppelt so hohes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.

### 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.

Eine Wirkung des Malariamedikaments Hydroxychloroquin, das von manchen als Option zur Behandlung von Covid-19 angesehen wird (Studienlage ist allerdings widersprüchlich), ist, dass es Zinkionen in die Zellen schleusen kann. Diese können dort die Rezeptoren von Enzymen besetzen, die für die Vermehrung des Virus zuständig sind und so die Virusreplikation hemmen.

Ich meine allerdings, dass es da auch andere Möglichkeiten gibt, die die Aufnahme von Zink und anderen nützlichen Stoffen in die Zellen fördern, ohne die möglichen gravierenden Nebenwirkungen von Hydroxychloroquin. Ein hervorragende Schleusersubstanz ohne Nebenwirkungen ist zum Beispiel DMSO. Später mehr dazu.

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

Weiße 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 Phagozytose-tätigkeit 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:

Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg



<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.

Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

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 Erfahrungen:

Während eines Infekts, den ich in der letzten Woche hatte, und von dem ich sehr sicher bin, 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- und Niaouliöl 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

Heute, am 18.4.2020 hat Maria Hoch einen weiteren Hinweis veröffentlicht.

Eukalyptol (1,8 Cineol) aus ätherischem Eukalyptusöl ist ein potenzieller Inhibitor der COVID 19-Corona-Virus-Infektion durch molekulare Docking-Studien. Das Monoterpenoxid 1,8 Cineol = Eukalyptol kann also ein Behandlungspotenzial darlegen, das als Covid-19 Coronavirus Inhibitor wirkt.

### [Eucalyptol \(1,8 cineole\) from Eucalyptus Essential Oil a Potential Inhibitor of COVID 19 Corona Virus Infection by Molecular Docking Studies](#)

Beispiele ätherischer Öle, die meist ca. oder > 50% 1,8 Cineol enthalten:

- Cajeput – Melaleuca leucadendra
- Eukalyptus globulus – Eukalyptus globulus
- Eukalyptus radiata – Eukalyptus radiata
- Lorbeer – Lauris nobilis
- Myrte CT cineol – Myrtus communis
- Niaouli – Melaleuca viridiflora
- Ravintsara – Cinnamomum camphora
- Rosmarin CT 1,8 Cineol -Rosmarinus off. CT 1,8 Cineol

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

Zum Inhalieren habe ich 2-3 Tropfen ätherisches Öl 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 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\\_qKwGi9WHPuMeVexH0gMdG-qpe6kyRoyvzANPb\\_IgIWwP5eIE](https://www.smarticular.net/desinfektionsmittel-selber-machen-who-rezept/?fbclid=IwAR2_hVMWgJ_qKwGi9WHPuMeVexH0gMdG-qpe6kyRoyvzANPb_IgIWwP5eIE)

### Bezugsquellen:

Gute Nahrungsergänzung ohne Zusatzstoffe erhält man zum Beispiel bei:

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

Copyright Barbara Newerla, Purpenhalde 131, 78144 Schramberg

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:

<sup>1</sup> [https://www.scinexx.de/news/medizin/schmierinfektion-coronavirus-ueberdauert-laenger-als-gedacht/?fbclid=IwAR1CTeLML2Gb6OS-MGTQF5dc6lBUGhvoRxjWkMwviXUJQ2PdmPCjTtha\\_2s](https://www.scinexx.de/news/medizin/schmierinfektion-coronavirus-ueberdauert-laenger-als-gedacht/?fbclid=IwAR1CTeLML2Gb6OS-MGTQF5dc6lBUGhvoRxjWkMwviXUJQ2PdmPCjTtha_2s)

<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=IwAR3zYoDS8bJu7XFIAIEfglJ0Hrf856BZ2dqkd7IfEwiT0IAAtMUBGMgvymNM>

<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>