

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

NATURHEILKUNDLICHE TIPPS IN CORONA ZEITEN

Grundregeln:

Zuerst ist es einmal wichtig, **ALLGEMEINE GESUNDHEITS-
VORKEHRUNGEN** zu treffen:

- **Regelmäßig Bewegung** (mind. 3x pro Woche) für mind. ½ h moderate Bewegung vornehmen, um das Immunsystem anzukurbeln
- **Relaxen** – nur ein erholt System kann auch auf Hochtouren fahren, wenn es gefordert ist
- **Wechselduschen** (kalt/warm)
- **Überwärmungs/ Basen-Bäder** (Achtung bei Kreislauf/Herz-Schwäche) gerade bei Ganzkörperanwendung, aber es geht auch das altbekannte Fußbad (mind. 30 min!!!)
- **Aktivierung des Lymphsystems** zB mit Trockenbürstungen
- **Wickel machen:** Leberwickel zw. 13.00-15.00 Uhr und Ingwerwickel für die Leber
- **Darmbakterien = Probiotika** !!! Mind. 1x pro Tag zB von omni biotic 6 oder omni biotic Pro Vi 5

Ganz wichtig ist die WERTVOLLE ERNÄHRUNG – gerade in Krisenzeiten, da sie eine entscheidende Rolle in der Abwehr darstellt:

VORKEHRUNG TREFFEN BEI CORONA

ABSTAND zu
Mitmenschen – 2m

HÄNDE WASCHEN
– mehrmals 30 sek

Nicht mit den Händen
ins GESICHT
FASSEN

Nicht HÄNDE-
SCHÜTTELN und
nicht UMARMEN

Sich fern halten von
kranken,
vorbelasteten und
alten Mitmenschen

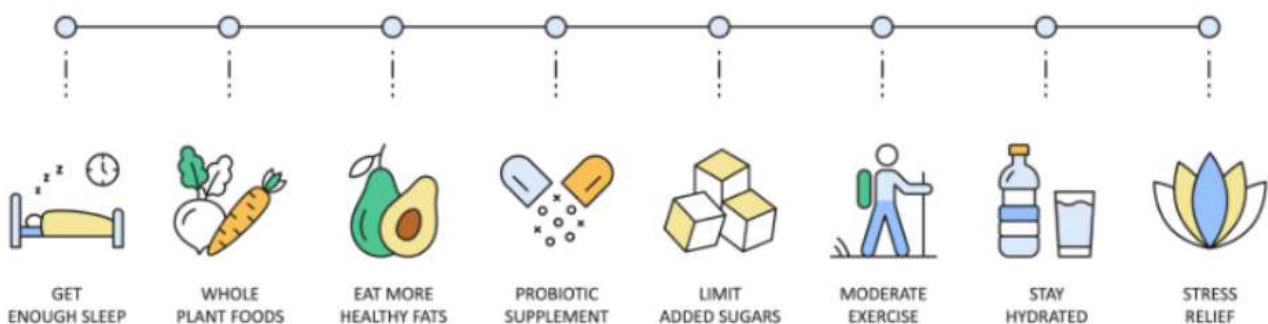
RAUM –
DESINFEKTION Zb
Medicus-Spray
(feeling) oder
Propoliszerstäuber
(BioPure.eu)

FFP2 Masken tragen

Nur nötige Außer-
Haus Besorgungen
machen

- Der Darm als Schnittstelle des Immunsystems verlangt nach weniger verschleimenden Lebensmitteln wie Milch-(Produkten), raffiniertem Zucker und Gebäck aus hellem Auszugsmehl
- Auch Gluten sollen zumindest reduziert werden
- Ausreichend Flüssigkeit stärkt die Abwehr – 1,5-2 l Wasser pro Tag (Achtung bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen). Denn dickes Blut ist träge und weder Abwehrzellen noch Hormone und Nährstoffe gelangen schnell genug an den Einsatzort. Auch im Atembereich macht sich genug Wasser positiv bemerkbar, denn die Lungenschleimhäute bleiben befeuchtet und damit physiologisch intakt.
- Generell Sekundäre Pflanzenstoffe genießen – darunter fallen schmackhaftes Obst – und Gemüsesorten wie:
Brokkoli !!!! (ganz wichtige Sulphoraphane), Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen, Raps, Senfkörner, Meerrettich und Kresse !!!!(Senföle wirken antiviral)
Keimlinge - frisch oder getrocknet
Karotten, Paprika, Süßkartoffel, Kürbis, Papaya, Mango, Sanddorn, Granatapfel, Tomate und Spinat, Endivien
Dunkle Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Blaue Trauben
- Frische Kräuter !!!!!!!!, Curcuma !!!!!Knoblauch, Schnittlauch, Lauch
- Zwiebelsaft: Fünf scharfe Zwiebeln klein schneiden, in etwas Wasser aufköcheln und zehn Minuten ziehen lassen. Inhalt durch ein Sieb pressen und warmen Saft trinken. Der hohe Quercetingehalt der Zwiebel wirkt viruzid und kann das Immunsystem unterstützen. Es gibt auch Quercetin Kapseln – Dosierung 250 mg pro Tag.
- Urkörner einsetzen: Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Haferflocken (sie stärken und der Schleim beruhigt die inneren Schleimhäute)
- Hülsenfrüchte forcieren: Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen, Mungbohnen
- Fleisch auf 500g pro Woche reduzieren und verarbeitetes Fleisch = Wurst völlig meiden
- Auf Alkohol verzichten: Frauen max. 0,1 l Wein oder 0,25 l Bier pro Tag
- Saaten wie Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne
- Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Kanne Brottrunk ®, Mikrosan ® oder andere Effektive Mikroorganismen-Getränke

IMMUNE SYSTEM BOOSTERS



Quelle: Evosan, Dr. Markus Stark

Empfehlung des ORTHOMOLEKULAR-Spezialisten Dr. Udo Böhm (Forum via Sanitas), AfN Akademie für Naturheilkunde in Salzburg:

Der Begriff "orthomolekular" - wörtlich übersetzt - die "die richtigen Moleküle" – oder sinngemäß: „die richtigen Vitalstoffe" wurde von dem amerikanischen Biochemiker Professor Dr. Linus Pauling (1901 – 1994) geprägt. Es geht um die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden sein sollten und für die Gesundheit erforderlich sind".

- **Vitamin C** 4 x 500-1000 mg oral für 1-2 Wochen
- **Vitamin D** 5000 IE oral
- **Zink** 30-50 mg oral → Tipp auch an kolloidale Form denken – bringt Zink in die Zelle !!!
- **Selen** 100 mcg oral
- **Omega 3-Fettsäuren** 3-5 g oral
- **Magnesium** 400 mg oral
- Begleitend nicht vergessen auf Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B6, B12, Folsäure

Naturheilkundlicher Rundbrief der Alpstein Clinic Gais (26.3.2020) -Dr. R. Oettmeier Dr. Heike Herzog Dr. Birgit Kohl, MSc. Dr.Dr. Josef Vizkelety MSc:

Um durch virale Erreger, aber auch durch jegliche andere Form von Erregern infiziert zu werden und zu erkranken, bedarf es einer Kombination aus viralen Faktoren (Erregerfaktoren) und Wirtsfaktoren. Die wichtigste Schutzbarriere gegen invasive Krankheitserreger ist unser Immunsystem. Je ausgeglichener und besser unser Immunsystem arbeitet, desto besser sind unsere Hauptverteidigungsbarrieren.

Die Beteiligung von **Vitamin C** an der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems ist schon lange bekannt und zeichnet sich zB durch die gesteigerte Bildung von Makrophagen (=Fresszellen) aus. Diese sind für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich. Damit sie entsprechende Erreger aufspüren können, benötigen diese Abwehrzellen unter anderem Vitamin D und C.

Auch **Vitamin D** fördert sowohl das angeborene als auch erworbene Immunsystem. Eine japanische Studie konnte zeigen, dass sich bei zusätzlicher Vitamin D Gabe das Risiko, an einer Grippe zu erkranken, um 64% und an Asthma-Anfällen zu entwickeln sogar um 83 % reduzierte!

Zink ist auch elementar für Immunprozesse, insbesondere der Virusabwehr. Ein normaler Zinkspiegel ist für die Produktion, Reifung und Aktivität der wichtigen Thymus-Lymphzellen notwendig. Zink aktiviert eine Vielzahl von Enzymen in den Mitochondrien (kleine Zellkraftwerke) und befördert die Entgiftung. Leider haben über 50% unserer Menschen einen Zinkmangel. Diesen sollte man in Zeiten drohender Coronavirus Grippe normalisieren.

Trend Forum 2020, Dr. Siegfried Schlett, Re-Balancing von Entzündungen

- **MSM** 1.000-1.500 mg/Tag - MSM ist die Abkürzung von **Methylsulfonylmethan**, das im deutschen Sprachraum auch als Dimethylsulfon bezeichnet wird. Es handelt sich um eine **organische Schwefelverbindung**, MSM erlaubt dem Körper, Sauerstoff effizienter aufzunehmen. Es erhöht die **Elastizität der Lungenzellen** und die **Durchlässigkeit der Zellmembrane** – dadurch kann mehr Luft eingeatmet werden und mehr Sauerstoff durch die Membranen in den Blutkreislauf gelangen.

Biovis Diagnostik Deutschland – Fachinformation 4/2020

Die Einnahme von **Melatonin** während der COVID-19-Pandemie wird empfohlen, weil die normale endogene Produktion bei Erwachsenen meist nicht ausreichend für den Schutz vor COVID-19 ist. Kinder sind vor COVID-19 geschützt, da sie bis zu 10-fach höhere Spiegel aufweisen als Erwachsene. Durch die

Lichtverschmutzung in der Nacht verringern sich die ohnehin schon niedrigen Melatoninspiegel bei Erwachsenen noch weiter. Eine präventive Substitution von Melatonin in niedrigen, physiologischen Dosen während einer COVID-19-Pandemie ist sinnvoll und kann einen zusätzlichen Schutz vor Infektionen bieten.

Bei Erwachsenen ohne größere gesundheitliche Probleme sind tägliche Dosen von 0,2 mg bis 0,5 mg ausreichend. Melatonin sollte nachts eingenommen werden, etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Empfehlung der Kräuter-Pädagogin Fr. Ulrike Köstler (Forum via Sanitas) – Die ZISTROSE – der natürliche Infektblocker

Die Pflanzenstoffe der Zistrose (*Cistus incanus*) erweisen sich als hilfreiche Unterstützung des Immunsystems insbesondere bei viralen Infektionen. Die Inhaltsstoffe der griechischen Bergrose haben ein hohes antivirales Potential. Der Extrakt aus der Zistrose verhindert scheinbar, dass sich das Virus an Proteine 'anhängt', um in die Zellen einzudringen. In Zellkulturen und Tierversuchen werden antivirale Effekte gegenüber verschiedenen Influenzaviren, wie Vogelgrippe (H7N7 und H5N1), Schweinegrippe (H1N1v) sowie humane Rhinoviren (HRV14) gezeigt (DROEBNER et al. 2011, EHRHARDT et al. 2007, DROEBNER et al. 2007).

- **Zistrose Spagyrik** von Life light 3x 10 Tropfen zwischen den Mahlzeiten
- **Zistrose Tee** evtl. gemeinsam mit Lapacho Tee (für Darm)

Neben der Zistrose gibt es weitere interessante antivirale Heilpflanzen (Quelle: Naturstoff-Medizin, 11.04.2020 Sophia Müller „Mit der Kraft der Natur: 6 antivirale Heilpflanzen für eine starke Abwehr oder Rene Gräber:

- **Olivenblatt-Extrakt** - für den **Schutz der Lunge** mittels 30 verschiedener Polyphenole
- **Ingwer** – der natürliche Virenhemmer
- **Beeren** – wie Aronia oder Goji Beeren (zB Aronia Saft von der Fa.
- **Salbei** mit Wirkstoffen wie Quercetin und Rutin für Entzündungen im Mund-und Rachenraum
- **Kapuzinerkresse** – die Senföle, die seit Jahrhunderten eingesetzt werden für Infektionen der oberen **Atemwege** und der ableitenden Harnwege
- **Schwarzkümmel**: erweitert die **Bronchien** und wirkt entkrampfend
- **Sternanis**: der echte Sternanis enthält in seinen Früchten Shikimisäure, aus der Grippemedikamente hergestellt werden – Sternanis wirkt natürlich gegen virale Infekte und lindert Bronchialerkrankungen. Achtung: kann leichte Übelkeit hervorrufen.
- **Curcuma Piperin forte** zB von biotikon.de mit 555 mg Curcuma longa Extrakt (95 % Curcuminoide) pro Kapsel + 10 mg Piper nigrum-Extrakt 1Kps präventiv und 3-9 Kps nach dem Essen pro Tag bei ersten Symptomen (nicht bei Darmerkrankungen geeignet). Die in Curcuma enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken antiviral und bakterizid, aber auch immunmodulierend. Weiters haben eine Reihe von Studien gezeigt, dass Kurkumin die inflammatorischen Zytokine und deren Produktion blockiert (IL6!)
- **Artemisia – der einjährige Beifuß** – mit dem Hauptwirkstoff Artemisin – dieser wird primär als Anti Malaria Mittel eingesetzt ZB Sagusan Artemisia Tropfen oder www.amarys.de. Der einjährige Beifuß wird vom Max-Planck-Institut in Potsdam auf seine antivirale Wirkung gegen Covid-19 untersucht. Prof. Peter H. Seeberger, Direktor am Max-Planck-Institut für Kolloid und Grenzflächenforschung in Potsdam, meint: “Angesichts der Ähnlichkeiten zwischen Covid-19 und Sars-CoV-2 müssen Pflanzenextrakte und Artemisininderivate gegen das neue Coronavirus getestet werden.”

- **Andrographis** – wirkt besonders gut auf **Bronchien/ Lunge** - zB Sagrusan Tropfen

Empfehlung aus Naturstoff Medizin, 13.05.2020, Werner Meidinger www.naurstoff-medizin.de

- **Astaxanthin** verfügt über entzündungshemmende Eigenschaften und kann gleichzeitig regulierend auf die Zytokinausschüttung⁴ des Immunsystems einwirken. Über die Anregung der Ausschüttung von Enzymen bewirkt es eine Linderung der Entzündungen in der **Lunge** und gleichzeitig einen Rückgang der Schwellungen in den Lungengefäßen, zB von Allvital 2 Kps pro Tag = 8 mg

**„Analysis of SARS-CoV-2-controlled autophagy reveals spermidine, MK-2206 and niclosamide as putative antiviral therapeutics
by Gassen, Papies, Bajaj, Dethloff, Emanuel, Weckmann, Heinz, Heinemann, Lennarz, Richter, Niemeyer, Corman, Gialvalisco, Drosten, Müller**

- **Spermidin !!!!!**
An der Berliner Universitätsmedizin Charité forscht Virologe und Coronavirus-Experte Prof. Dr. Christian Drosten gemeinsam mit PD Dr. Marcel Müller und Forschungsteam an der Wirkung von Spermidin auf Coronaviren. Die ersten Ergebnisse aus der in-vitro Studie sind vielversprechend: Spermidin schützt Zellen vor dem Befall von Coronaviren und hemmt die Virusausbreitung nach einer Ansteckung.

Empfehlung des Arztes, Wissenschaftlers und Lehrers Dr. med. Dietrich Klinghardt:

Unter seiner Führung ist aktuell ein neues Naturprodukt entstanden und bei BioPure.eu zu erwerben: (Tipp Dr. Klinghardt Videos auf YouTube ansehen!)

- **NoCov Kräutermischung 50 ml**
mit Lakritze, Andrographis, Ringelblume, Löwenzahn, Artemisia, Helmkraut, Rosmarin und Lipo Sorb → das Produkt ist bereits liposomal aufbereitet und damit besonders gut bioverfügbar. Anwendung 3x3 Pipetten pro Tag – 1-2 Minuten einspeicheln und dann erst schlucken
- **Hozzel Wasser 100 ml**
Hypochlorige Säure wird von weißen Blutkörperchen verwendet, um eindringende mikrobielle Krankheitserreger abzutöten.
Hypochlorsäure hat keine anhaltende antimikrobielle Wirkung. Mit anderen Worten, sobald es auf einer Oberfläche landet, reagiert es mit irgendwelchen Keimen oder organischen Substanzen auf dieser Oberfläche und wird dann sofort deaktiviert.
Hypochlorsäure ist sehr wirksam gegen Viren und bei der Beseitigung des Biofilms.
Offizielle Verwendung ist Handdesinfektion und Rachenspülung – innere Anwendung auf eigene Gefahr!
Hier gibt es auch ähnliche Produkte anderer Firmen wie :
CDL oder
Mediclear (Fa. CA&LE Cosmetics aus Österreich besteht aus Reinstwasser mit einem

Anteil von 99,7 % - die restlichen 0,3 % ist der Wirkstoff ist NaClO, welches durch Elektrolyse gewonnen wird)

Empfehlung des Arztes Dr. Glady (BIGMED-Anwendung):

Dr. Glady hat aktuell ein Präperat zur Behandlung oder Vorbeugung des aktuellen Corona Virus entwickelt, das Störungen bei Infektionen mit diesem Virus reguliert. Hier geht es eine Zusatzbehandlung, die die schnelle Reaktionen des Immunsystems auf den Corona Virus unterstützen soll.

- Vorbeugungsprogramm:
1x täglich **COROVIR/REG, VIRUS/REG, AIFEC 1** und **AIFEC 2** → die Kapseln werden geöffnet und die darin enthaltenen Globuli unter der Zunge aufgelöst – 15 min davor und danach nichts essen und trinken - zwischen den Gaben 2h Pause einlegen
- Therapie-Programm bei Ausbruch:
2-3x täglich COROVIR/REG, 1x täglich VIRUSREG und AIFEC 1+2 öfter am Tag
Zusätzlich 1g Vitamin C und evtl. 10.000 IE Vitamin A

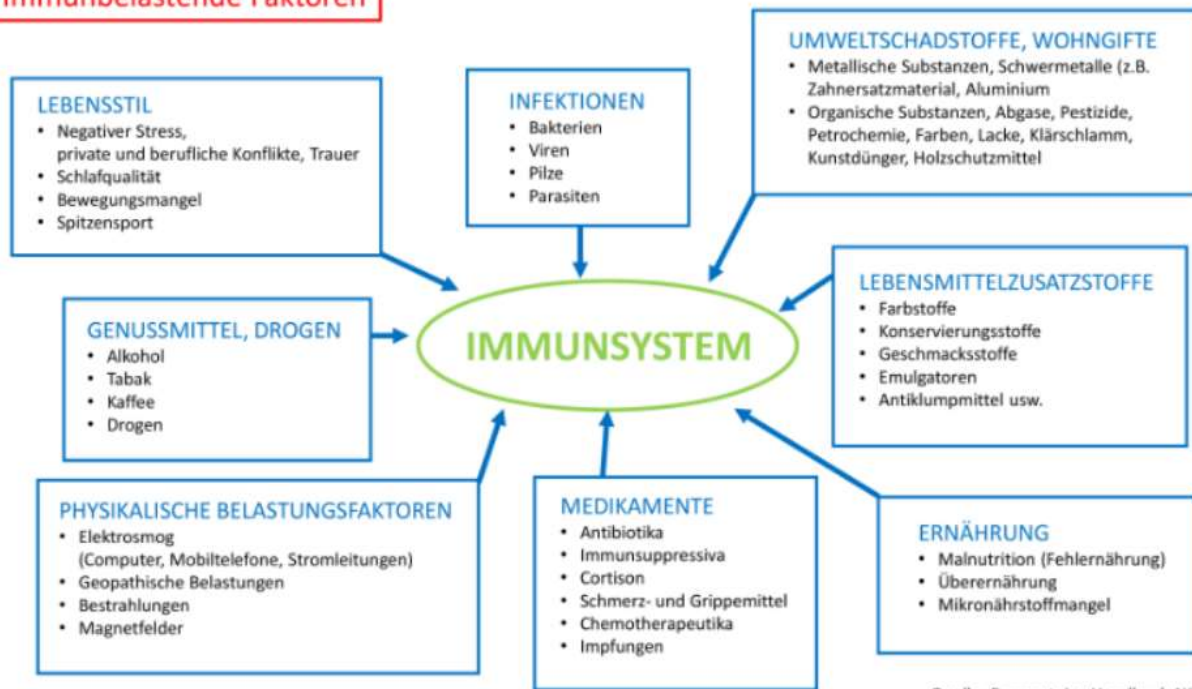
Empfehlung von VITALPILZEN der österreichischen Firma „Lebe Natur“

- **Coriolus** (antiviral und antibakteriell) 2x2 Kps mit Flüssigkeit
- **Pleurotus** und **Coprinus** jeweils 3x1 Kps (besonders bei Diabetes, die als Grunderkrankung bei Covid19 zu schweren Komplikationen führen kann)
- **Cordyceps** (antiviral, baut **Lungenschleimhaut** auf) 2x2 Kps mit Flüssigkeit
- **Auricularia** 1-3x 1 Kps (bei Bluthochdruck und Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems – ebenfalls Grunderkrankungen, die Komplikationen bedingen können)
- **Chaga** (**Lungen-Heilpilz**, entzündungshemmend, abschwellend, stärkt das Immunsystem)

Empfehlung von OZONISIERTEN KRÄUTERÖLEN = RIZOLEN VON Dr. Steidl (Entwickler)

- **Vorbeugung zum Gurgeln:**
Rizol Jota 3x täglich 5 Tropfen in ein Glas Wasser geben und 3 Minuten lang kräftig gurgeln und danach ausspucken
- **Einnahme bei positiver Corona-Testung zum Einnehmen:**
Rizol Zeta oder Rizol Spezial 3-5x täglich 10 Tropfen in ein Glas Wasser geben und vor dem Essen einnehmen
- **Bei Lungenverschleimung** oder wenn ein Atmungsgerät notwendig ist:
1 Teelöffel Rizol Zeta + 1 Teelöffel DMSO + 1 Teelöffel Wasser mischen und einnehmen → alle 2 h neu zubereiten und einnehmen und abhusten

Immunbelastende Faktoren



Quelle: Burgersteins Handbuch Nährstoffe

Diese Unterlage wurde zusammengestellt von Mag. Uschi Hiebeler-Rocil

Global Vital Praxis e.U. - Dipl. Gesundheitspädagogin, Akad. Wirtschaftspädagogin, Humanenergetikerin)

22.April 2020, ergänzt am 1.Nov.2020 und 4.April 2021