
Immunsystem stärken als Hilfe gegen Viren und andere Erreger

Hygiene1

Gründliches Hände waschen, Desinfektion, beachten Sie: Der Coronavirus gehört zu den behüllten Viren und diese lassen sich leichter entfernen als unbehüllte Viren. Dennoch sollte das Desinfektionsmittel auch dafür geeignet sein oder Silberwasser äußerlich oder Mittel mit Chlorverbindungen (CDL, CID). Achten Sie auf Türklinken, Einkaufswägen, öffentliche Toiletten usw.

Ernährung

Bauen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Salate in den Speiseplan ein. Sie enthalten Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und sorgen so für eine gesunde Darmflora. Reduzieren Sie tierisches Eiweiß. Verwenden Sie gute Öle wie Leinöl, Olivenöl, Nussöle für den Salat. Natürliches Kokosfett und Ghee zum Kochen und Braten.

Empfehlenswert in Grippezeiten sind Heilfasten mit Obst, frischen Gemüsesäften und Gemüsebrühe für mind. 3 Tage, besser 1 Woche.

Das derzeit populäre Intervallfasten hilft abzunehmen, unterstützt aber auch das Immunsystem, indem der Autophagie-Prozess (Selbstreinigungsprozess der Zellen, bei dem die Zelle sich reinigt und Erreger mit abbaut) besser abläuft. Es sollten 16 Stunden Zeit zwischen Abendessen und Frühstück sein.

Säure - Basen - Haushalt

regulieren mit basischer Ernährung und rechtsdrehender Milchsäure in Urtinktur oder D 2 als Tr. oder Tabletten, zwischen den Mahlzeiten oder auch Mineralmischungen, die das eigene Mineral-Depot auffüllen.

Bitterstoffe

Kommen in den Pflanzen vor, vor allem in Kräutern wie Chicoreé, Löwenzahnkraut, Wegwarte, Benediktinerkraut, Anis, Kümmel, Fenchel, Wermut, Schafgarbe, Wacholder. Sie sind in unsere Ernährung heutzutage zu wenig enthalten und werden zur Anregung der Verdauungssäfte von Magen und Galle benötigt, damit die Nahrung optimal aufgeschlüsselt wird. Es gibt sie meist in Pulver- und Tablettenform oder auch als Tinkturen.

Nahrungsergänzungen

Gibt es sehr viele. Die folgenden Stoffe wirken antioxidativ und Immunsystemstärkend:

OPC /Traubenkernextrakt

kommt als Stoffgruppe der Polyphenole in vielen Pflanzen vor und wirkt antioxidativ und entzündungshemmend und fördert die Regenerationskräfte des Körpers. Besonders viel enthalten in roten Trauben, im Häutchen der Erdnüsse, in Kokosnüssen, in Ginkgoblättern und Äpfeln. Empfehlung: ca. 200 mg /Tag

Astaxanthin

ist ein Wirkstoff der zur Klasse der Carotinoide gehört. Er kommt bei Vögeln, Krustentieren und Fischen vor und wird aus einer kleinen Alge Haematococcus gewonnen. Als Radikalfänger wirkt er über 500 mal stärker als Vitamin E, fördert die Durchblutung der Muskulatur und erhöht somit Kraft und Ausdauer.

Empfehlung: 4 bis 8 mg/ Tag

Alpha- Liponsäure

ist eine schwefelhaltige Fettsäure und kommt in unseren Mitochondrien - Kraftwerke der Zelle - vor, besonders viel in Herz, Leber und Muskulatur. Sie schützt das Blut und auch die Nervenscheiden vor Oxidation. Durch die Schwefelsäure hat sie gute Entgiftungseigenschaften.

Empfehlung: 200 bis 600 mg/ Tag.

Glutathion

Ist in fast allen Zellen des Körpers enthalten, hohe Konzentrationen befinden sich in Leber, Niere, Darm und in der Lungengewebsflüssigkeit. In der Lunge sorgt sie für die Neutralisation eingeatmeter Schadstoffe. In den Schleimhäuten vom Magen-Darmstrakt kann sie Gifte abfangen und neutralisieren. Sie wirkt als starkes Antioxidans alleine und im Team mit anderen Radikalfängern. Sie verstärkt die Wirkung spezieller Immunzellen unseres Abwehrsystems. Alle Körperzellen produzieren diesen Stoff, am stärksten die Leber. Zusätzlich nehmen wir Glutathion über die Nahrung auf. Wenn der Mensch geschwächt ist produziert er entsprechend weniger.

Empfehlung: 200 bis 300 mg/ Tag.

L-Lysin

ist eine Aminosäure, die eine andere AS, das Arginin verdrängt und so erfolgreich gegen Herpesviren eingesetzt wird. Die Kapsel wird geöffnet und direkt auf die Herpesstellen gestreut oder zur oralen Einnahme verwendet. Man vermutet, dass Lysin auch gegen andere Viren wirkt.

Empfehlung: 1000 bis 2000 mg /Tag

Vitamine

Vitamin C, wird in Grippezeiten 1 bis 3 gr. benötigt

Vitamin D, sollte getestet werden, bevor die Substitution beginnt. Deutschland ist ein Vitamin D- Mangel- Land.

Durchschnitts- Empfehlung von 4000 bis 5000 IE pro Tag.

Mineralien und Spurenelemente

Selen, 1x1 meist morgens

Zink, 1x1 meist abends

Eisen, je nachdem ob ein Mangel vorliegt. Als Tabletten, Pulver oder Säfte.

Vitaminpräparate auf der Basis von Obst-, und Gemüsesäften

können eine Grundversorgung leisten.

Pflanzliche Präparate

Sie können antiviral, antibiotisch und schleimlösend wirken und stärken das Immunsystem.
Bsp.:

Echinacea -(Sonnenhut) Präparate, als Presssaft, Tinktur/Essenz oder in homöopathischer Verdünnung.

Cystus, Zistrosenkraut enthält Polyphenole, die Bakterien und Viren umhüllen und so physikalisch unschädlich machen. Eine bekannte Firma hat ihr Produkt im Januar dem RKI zum Testen zur Verfügung gestellt aber bisher noch keine Antwort erhalten. Es wird als Sud, Trockenextrakt für Tee und als Pastillen angeboten.

Umckaloabo, die Kapland- Pelargonie löst Schleim und wird bei Erkältung mit Bronchitis eingesetzt .

Salbei, als Tee zum Trinken, Gurgeln.

Thymian, wie oben.

Holunderbeerensaft, als Direktsaft.

Artemisia annua

der wilde Beifuß enthält als Wirkstoff Artemisinin, dieser Stoff erhielt 2015 den Nobelpreis als Malariamittel. Beim Max-Planck -Institut läuft z.Z. eine Forschungsstudie über die Wirksamkeit von Artemisinin auf Coronaviren. Angeboten als Kräuteresenzen, Kraut oder Kapseln.

Propolis-Tinktur

Propolis wird als Bienenkittharz bezeichnet und wirkt antiviral, antibiotisch und antimykotisch. Die Tinktur fördert die Immunabwehr und kann zum Gurgeln oder mit Wasser verdünnt als Tropfen eingenommen werden.

Nach Dr. Klinghardt gibt es eine immunstärkende Kräutermischung, die als Hauptbestandteil auch Artemisia annua enthält.

Kräuter und Gewürze

Kurkuma, Ingwer, Oregano, Salbei, Basilikum, Knoblauch, Meerrettich, Zitronenmelisse, Rosmarin haben antivirale Eigenschaften.

Eine mir liebe Kräuter-Mischung ist folgende: 4-5 getrocknete Salbeiblätter , 2 bis 3 Stängel Thymian aus dem Garten und ca. 1 cm geriebener frischer Ingwer auf 1 Liter heißes Wasser, ca. 10 bis 15 min. ziehen, als Tee heiß trinken.

Ätherische Öle

von Salbei, Thymian, Rosmarin, Pfefferminzöl, Zitrusöle, Nadelöle, Eukalyptusöl, Teebaumöl, in Duftlampen sorgen für frische, klare Zimmerluft und wirken z.T. antiviral. Eine Mischung aus Zimt, Karotte, Eukalyptus und Rosmarin wirkt gegen Grippeviren, anzuwenden über Diffuser oder zur Inhalation.

Schüssler Salze

Die Salze Nr. 3 Ferrum phos. und Nr. 4 Kalium chloratum helfen bei den ersten Erkältungssymptomen, je nach Verlauf 1 bis 2 Tbl. Im Mund zergehen lassen, 3 bis 5x pro Tag. Schüssler Salz Nr. 3 gibt es auch als Raumspray.

Homöopathie

Viele Firmen der Naturheilkunde bieten unterschiedliche Kombinationen homöopathischer Präparate bei Erkältung und Grippe wie z.B.: *Aconitum, Bryonia, Drosera, Echinacea, Eupatorium, Ferrum phosphoricum, Belladonna, Gelsemium, China, Mercurius, Hepar sulfuris* u.a. in niedrigen Potenzstufen, D 1 bis D 6, auch mal D 30 an. Ich teste bei meinen Patienten kinesiologisch aus, welches Präparat am besten zu den Symptomen des Patienten passt; je nachdem ob eher Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen oder Schwäche vorliegen.

Mein Lieblingsmittel, das in die Hausapotheke gehört, ist Spenglersan Kolloid G. Es enthält u.a. Antigene in D 9 aus Influenza-Virusstämmen. Diese Mischung bewirkt ein Anstieg der Leukozyten, trainiert das Immunsystem, wodurch der Körper Infekte leichter abwehren kann. Es wird nicht eingenommen, sondern in die Ellenbeuge gesprüht und verrieben. Zur Vorbeugung: 1 bis 2 x pro Tag 10 mal sprühen und verreiben. Bei akuter Erkältung und Grippe: 3 bis 5x pro Tag sprühen und verreiben. Es kann auch bei Wunden, Verletzungen und vielen anderen Beschwerden helfend eingesetzt werden. Spenglersan Kolloid K puffert die überschießende Reaktion des Immunsystems, z.B. bei Allergien ab und sorgt so für ein immunologisches Gleichgewicht.

Grippe- Nosoden können injiziert werden und gehören in die Hände eines Arztes oder Heilpraktikers.

Vitalpilze

Gibt es in gemahlener Form als Kapseln. Immunsystemstimulierend wirken: *Shitake, Reishi, Hericium, Coriolus* und *Agaricus*.

Darm und Mikrobiom

Aus der wissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass sich ca. 70% unserer Immunzellen im Dünn- und Dickdarm befinden. Viele Abwehrreaktionen laufen hier ab. Ist der Darm gesund fühlen wir uns wohl.

Pflanzliche Kost fördert den Aufbau der guten Darmflora.

Fermentierte Lebensmittel unterstützen sie dabei besonders gut wie z. B:

Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse, *Kombucha*.

Kolostrum/ Biestmilch ist die Erstmilch von Säugetieren und enthält die von der Mutter gebildeten Antikörper, sodass das Kind oder Jungtier eine gute Immunabwehr erhält. Es gibt Präparate in flüssiger Form oder als Kapseln, meist von der Kuh, Schaf oder Pferd. Eine

andere Möglichkeit besteht in der direkten Unterstützung des Darmes mit speziellen **Probiotika** (*Bifidobakterien* und *Lactobacillen*), die den Dünndarm unterstützen. *Escherichia coli*- Präparate fördern die Dickdarmflora. **Präbiotika** liefern Ballaststoffe und fördern das Wachstum der guten Bakterien. Präbiotische Lebensmittel sind Getreide, Spargel, Chicoree, Zwiebel, Knoblauch, Artischocken und Bananen.

Bewegung und Sport

in frischer Luft, regt die Vitamin D- Bildung an.
Sport, jeglicher Art, aktiviert die natürlichen Killerzellen in unserem Blut. Bewegung sorgt für gute Laune, da hierbei Glückshormone ausgeschüttet werden.

Massagen und Körpertemperaturerhöhung

Trockenbürsten des ganzen Körpers am Morgen, Wechselduschen, heiße Bäder, heiße Teegetränke wie Ingwer, u.a. siehe oben und heiße Suppen stärken das Immunsystem.

Hormonhaushalt ausgleichen

Alle Hormone sollten im Gleichgewicht sein, damit der Mensch sich wohl fühlt. Ein wichtiges Hormon, das **DHEA** zeigt unseren Immunstatus an und ist ein Vorläuferhormon für die Östrogen- und Testosteronbildung. Bei Erkältung und Grippe steigen die Werte auf das zehnfache an. Bei Stress und Angst wird die Cortisol - Ausschüttung vermehrt und das DHEA verringert. In Amerika gilt es als ein Anti-Aging-Hormon und ist dort frei verkäuflich. Bei uns ist es verschreibungspflichtig (in Holland u.a. Ländern nicht).

Eine gut funktionierende **Schilddrüse** ist für das körperliche Wohlbefinden sehr wichtig. Sie sollte gut mit Jod versorgt werden, sofern keine Schilddrüsenüberfunktion vorliegt. Natürliche Jodquellen sind: Seefisch, Milchprodukte, Eier, Algen wie Kelp oder Dulse.

Kolloidales Silber:

Das Silberwasser wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Es kann äußerlich und innerlich verwendet werden. Es wurde vor der Antibiotika- Zeit in der Pharmazie und Medizin gegen Infektionen und Entzündungen verwendet. Der Anteil von Silberteilchen wird in ppm angegeben: 5, 25, 50 ,100 ppm und mehr. Häufig ist eine Konzentration von 25 und 50 ppm ausreichend. Man kann davon 2 mal täglich 1 bis 2 TL einnehmen. Genauere Dosierungsmengen sind je nach Körpergewicht anzuwenden (im Internet gibt es hierzu Tabellen).

Mikroimmuntherapie

Die Mikroimmuntherapie stellt eine immunmodulierende Behandlung dar. Sie arbeitet mit denselben Botenstoffen wie das Immunsystem (Zytokine, Hormone, Wachstumsfaktoren und Nucleinsäuren). Ihr Ziel ist es, die korrekte Kommunikation der Immunzellen wieder herzustellen. Sie wird eingesetzt bei akuten und chronischen Krankheiten, bei denen das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten ist: Z.b. bei Infektionskrankheiten, Allergien und Autoimmunkrankheiten.

Biologische Grippeprophylaxe nach Dr. Rau von der Paracelsus-Klinik in der Schweiz. Siehe Artikel auf meiner Webseite. Hierbei werden immunmodulierende Mittel intramuskulär gespritzt, die sowohl gegen Erkältung als auch gegen Grippeviren vorbeugend, im Herbst eingesetzt werden.

Nerven, Psyche und Gemüt

Schüssler Salz Nr. 5 *Kalium Phosphoricum* wirkt ausgleichend und stärkt die Nerven. Einmal am Tag 5 Tbl. In einem Glas warmen Wasser auflösen und schluckweiße trinken.

Bei den **Bachblüten** gibt es Pflanzen gegen Angst: *Aspen, Mimulus, Cherry Plum* u.a. oder *Rescue Tr.*, bei Bedarf, 3 bis 5 Tropfen.

Homöopathische Mittel bei Angst: Z.B. *Aconitum, Arsenicum album, Argentum nitricum, Ignatia, Pulsatilla* werden in verschiedenen Potenzstufen angeboten und verordnet. Bei schweren Angststörungen wenden Sie sich an einen Therapeuten.

Kummer, Sorgen und besonders Ängste destabilisieren unser Immunsystem. Das ist aus der Forschung des Gebietes der Psychoneuroimmunologie (PNI) bekannt. Lesen Sie mal nach wie Gefühle den Körper krank machen können bei: (bitte link kopieren) <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/der-einfluss-von-gedanken-und-gefuehlen-auf-die-gesundheit/>.

Deshalb ist es jetzt besonders wichtig: Besonnen, vernünftig und angemessen zu reagieren. Zu viele Ängste und Unsicherheiten schwächen das Immunsystem. Fördernd wirken neben Sport, gesunder Ernährung auch all die Dinge, die Spaß und Freude machen (Malen, Tanzen, Singen). Unterstützend und Stress abbauend wirken: Meditation, Yoga, Qigong, Atemübungen und verschiedene Coaching-Methoden. Visualisieren Sie sich ihre schöne neue Zukunft jetzt. Nach der Krise gibt es einen Neuanfang/Veränderung, der positiv sein kann. Üben Sie sich in Demut und Dankbarkeit. Seien Sie mal dankbar für das, was Sie alles haben: Genug zu essen und zu trinken, Heizung, Strom, Partner, Kinder, Enkel, Freunde, Haus, Wohnung, Garten, saubere Natur, usw. Nehmen Sie sich dafür Zeit und entdecken Sie wie reich Sie sind.

Zusammenfassung

- Vitamin C (Zink und Vitamin C getrennt mit Zeitabstand von mind. 2 Std.)
- Zink, Selen, Eisen
- Vitamin D
- Antioxidantien (siehe oben)
- Vorwiegend pflanzliche Ernährung, viel Ballaststoffe
- Heilfasten, Intervallfasten
- AS Lysin
- Schüssler Salz Nr. 3 dazu eventuell Nr. 5
- Spenglersan Kolloid G und Kolloid K einreiben
- Kräuter/Pflanzen: *Cystus, Echinacea, Umcaloabo*, s.o.
- Homöopathie: *Aconitum, Echinacea, Drosera, Bryonia*, s.o.
- Kolloidales Silber
- Darmbakterien
- Bewegung
- Angst abbauen auch Existenzängste, Freude entwickeln und erhalten, sich in Dankbarkeit üben

Praktische Anwendung bei Ängsten aller Art aus meinem Coaching:

Klopfen Sie beidseitig die Nierenpunkte (unter dem Schlüsselbein in dem ersten Zwischenrippenraum, nahe dem Brustbein oder sie schauen nach bei (EFT) und dabei

sprechen Sie laut: **Ich lasse die Angst vollkommen los und wähle jetzt Vertrauen und Zuversicht.** Stellen Sie sich vor, wie im Gehirn die Synapsen von der Angst entkoppelt werden (Radiergummi radiert sie aus) und durch neue Synapsen für Vertrauen und Zuversicht (sie blinken und leuchten) ersetzt werden. Zuvor schätzen Sie oder Sie testen mit Testmethode Ihrer Wahl wie stark die Angst jetzt ist - auf einer Skala von 0 bis 10 - nach einem Durchgang nachtesten und so lange wiederholen, bis Sie auf null sind.

Bleiben Sie gesund, wohlauf und behalten Sie Ruhe und sorgen Sie für Entspannung und Ausgleich.

Ihre Naturheilpraxis in Büttelborn

Heilpraktikerin Angelika Treber

Tel. 06152-179611

Email: a.treber@tiservice.de

www.angelikatreber.de