

VIREN MÖGEN'S KALT

Jetzt ist bald Hochsaison für Husten, Schnupfen und Halsweh. Wird es draußen richtig kalt, bricht für Grippe- und Erkältungsviren die schönste Zeit an. Ab fünf Grad und niedriger Luftfeuchtigkeit können sich die infektiösen Schleimtröpfchen niesender Mitmenschen länger in der Luft halten. Und somit leichter ein neues Opfer finden. Damit ist das erst vor kurzem entdeckte Geheimnis der erhöhten Infektionsgefahr im Winter fast schon erklärt. Bleibt noch die Frage: Wie kann man sich davor schützen?

*Von Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Erkältungsviren sind eigentlich keine guten Flieger – ein paar Meter von niesenden Kollegen entfernt, braucht man sich kaum mehr Sorgen machen. Diese Viren können sich nicht lange in der Luft halten. Bessere Flieger sind hingegen die Influenzaviren: Die Formel 1-Piloten unter den Viren schießen beim Niesen mit bis zu 180 km/h aus der Nase in die Umgebung und drehen dort, bildlich gesprochen, lange ihre Runden. Bis sie auf fremde Schleimhäute treffen, um sich dort zu vermehren.

WIE ALLES BEGINNT

Grippe- und Erkältungsviren lieben die Nase als Lebensraum. Der Mundhöhle können sie hingegen nicht viel abgewinnen: Sie werden geschluckt und die Magensäure erledigt den Rest. Grippe oder Erkältung beginnen daher in der Nasenschleimhaut: Werden infektiöse Tröpfchen eingeatmet oder treffen sie auf das Auge (der Tränenkanal ist direkt mit der Nase verbunden), hat sie viel zu tun. Die Nasenschleimhaut ist in der kalten Jahreszeit ein Schwerstarbeiter. In der Nase wird die Luft gefiltert, befeuchtet und gewärmt. Hat es unser Riechorgan immer schön warm und ausreichend feucht, arbeitet es am effektivsten. Der Wärmebedarf gilt ebenso für den ganzen Körper: Eine – auch nur kurzfristige Abkühlung – erhöht die Infektanfälligkeit. Denn Schleimhäute ziehen sich bei Kälte zusammen. Dadurch werden sie schlechter durchblutet und die Effektivität der Abwehrzellen sinkt.

GESUND BLEIBEN – WAS MAN TUN KANN

„ABHÄRTEN“ ...

– darauf schwören viele, es ist aber nicht jedermanns Sache. Regelmäßig gut eingepackt ausgiebige Spaziergänge oder in die Sauna, Aufgüsse und danach ins kalte Becken abtauchen, stärkt das Immunsystem. Im Blut steigen Interferon und weiße Blutkörperchen an und unterstützen die Virenabwehr. Mit *Mate Tee* – einem südamerikanischen Elektrolytsender und Muntermacher – öffnen sich die Poren leichter, man schwitzt gleich noch besser und ist dabei nicht einmal in einen Mineralstoffmangel geraten, da der *Mate Tee* viel Kalium, Kalzium und Magnesium enthält.

REGELMÄSSIG DIE HÄNDE WASCHEN ...

– ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Doch während man an den Haltegriff in der U-Bahn vielleicht noch denkt (und Handschuhe anzieht), vergessen die meisten auf die Computertastatur oder das Lenkrad. Nach neuesten Untersuchungen können Viren bis zu 17 Tage auf berührten Oberflächen aktiv bleiben und sich so verbreiten. Noroviren (sie sind für Brechdurchfälle verantwortlich) etwa überleben auf Gegenständen bis zu einer Woche. Dennoch: 80 Prozent aller Keime werden über die Hände übertragen. Daher nicht ins Gesicht greifen, wenn man zuvor viele Hände geschüttelt oder „fremde“ Gegenstände angegriffen hat. Häufiges Einseifen oder ständiges Händedesinfizieren trocknet allerdings die Haut aus und in der Umwelt bauen sich dagegen leicht Resistenzen auf. Besser geeignet, da völlig unbedenklich, ist das *Biomimetik Desinfekt*, ein Desinfektionsmittel auf der Basis von Wasser, Salz und Sauerstoff, das auch – in die Luft gesprüht – Viren abtötet und Gerüche neutralisiert. Es beseitigt Erreger zuverlässig und ist unschädlich für Mensch, Tier und Umwelt.

SINGEN SIE ÖFTER ...

– Singen ist nicht nur ein emotionales Erlebnis, für den Körper ist es physiologisch gesehen ein Gewinn: Singen stärkt das

Immunsystem. In einer Studie untersuchten Mediziner den Speichel von Probanden, nachdem sie gesungen hatten: Es zeigte sich, dass Singen die Anzahl der Immunproteine steigert und nebenbei auch Stress reduziert.

TRINKEN SIE TEE ...

– und verzichten Sie lieber auf kalte Getränke. Viele heimische Kräutertees sind aber nicht so geeignet, da sie energetisch abkühlend wirken, selbst wenn sie heiß getrunken werden. Es gibt hingegen wunderbare Tees, wie den *Tulsi Tee* (ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet) oder den *Aronia Tee*, die nicht abkühlen und gleichzeitig Viren in Schach halten. Der *Aronia Tee* ist reich an OPC und Anthocyanen, wichtigen Antioxidantien mit Wirkung auf das Immunsystem. Er unterstützt bei Viren genauso wie bei Bakterien (z. B. Blasenentzündung). Außerdem reguliert der *Aronia Tee* auch noch Bluthochdruck und Blutzucker, oftmals in entscheidendem Ausmaß, weshalb der Tee bei Bluthochdruck- und Diabetes-Patienten sehr beliebt ist. Seine Antioxidantien machen den *Aronia Tee* zu einem wertvollen und sehr kostengünstigen Anti-Aging-Mittel! Wichtig: Nur mit 70 Grad aufbrühen, um die Inhaltsstoffe zu schonen. Schmeckt am besten mit Honig und Orangensaft.

SCHÜTZEN SIE DIE NASENSCHLEIMHAUT ...

– sie ist die Grenzpolizei, wenn es um Schnupfen & Co. geht. Das Wichtigste: Sie darf nicht austrocknen, durch Heizungsluft oder trocken-kaltes Winterwetter. Ein paar Tropfen *Baobaböl* täglich in beide Nasenlöcher pflegt die Schleimhäute und wirkt auch noch antiviral!

WEHREN SIE VIREN MIT STERNANIS AB ...

– Der *Sternanis* hat schon viele, die der Naturmedizin skeptisch gegenüberstehen, überzeugt. Niemand quält sich gern mit verstopfter Nase oder liegt gern mit Erkältung

im Bett. Darum ist gefragt, was schon vorbeugend und erst recht sofort bei den allerersten Krankheitsanzeichen hilft. *Sternanis* ist da goldrichtig. Seine Shikimisäure verhindert, dass sich das Virus von der befallenen Wirtszelle lösen und die nächste angreifen kann. Darum sollte man *Sternanis* Kapseln am besten immer bei sich haben, um jede Attacke im Keim zu ersticken. *Sternanis* hilft auch noch, wenn der Infekt schon begonnen hat. Doch ist eine Zelle einmal befallen, geht sie zugrunde und die Immunabwehr ist auf dem Plan, wodurch die lästige Verschleimung erst ausgelöst wird. Der nebenbei auch noch antibakterielle *Sternanis* kann dann aber dafür sorgen, dass die Infektion nicht nur schneller zum Stillstand kommt, sondern außerdem keine bakteriellen Sekundärfekte wie Bronchitis, Lungen-, Hals-, Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung auftreten. Bei geschwächten Menschen sind sie nicht selten und ein häufiger Grund für die Verschreibung von Antibiotika. Es gab schon Fälle, wo Menschen mit starker Antibiotika-Unverträglichkeit bzw. -resistenz Lungenentzündung mit *Sternanis* ausheilten. Das ist allerdings nur in Selbstverantwortung mög-





Auch Hund & Katz
können Infekte
bekommen. Eines der
wirksamsten Mittel
ist der Reishi Vitalpilz.
Einfach eine Kapsel
öffnen und über das
Futter streuen. Oft ist
der Infekt am nächsten
Tag schon vorbei.

lich und erfordert konsequent schonendes Verhalten. Husten haben allerdings schon viele mit *Sternanis* behandelt. Denn *Sternanis* wirkt auch schleimlösend.

PROBIEREN SIE ETWAS NEUES ...

– Wer Antibiotika vermeiden möchte, aber unter Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung im Anfangsstadium leidet, kann zwei Kolloide – als Flüssigkeiten zum Aufsprühen oder als Öl – anwenden. *Kolloidales Zink* und *kolloidales Silber* alle 15 Minuten abwechselnd in die Nase geträufelt bzw. auf die Nasenflügel gerieben, hat schon vielen richtig toll geholfen! Zusätzlich zum Einnehmen hilfreich bei Nebenhöhlen-, Mittelohr- oder Halsentzündung: *Tulsi Tee* und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*.

TRAINIEREN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT VITALPILZEN ...

– und zwar langfristig! Denn erst ab sechs monatiger Einnahme hat man alle Wirkungen der Vitalpilze voll ausgeschöpft. Dazu gehört auch ein trainiertes und daher

superfittes Immunsystem. Die Polysaccharide der Vitalpilze sehen ähnlich wie Erreger aus. Das Immunsystem lässt sich täuschen, wird wachsam, ohne aber erschöpfende Immunkaskaden zu starten. Ihre Triterpene wiederum wirken auch kurzfristig und sehr schnell. Sie bekämpfen Viren. Jeder Vitalpilz ist geeignet, ganz besonders aber der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* oder der *Coriolus*. Ihn setzt man immer dann ein, wenn man sehr verschleimt ist. Alle sind gut zur Lunge und helfen bei Bronchitis oder Halsentzündung. Man muss aber hochdosieren und greift zur doppelten Tagesdosis. Solche Dosierungen und mehr sind im asiatischen Raum durchaus üblich, während man in Europa, auch aus rechtlichen Gründen, eher gering dosiert.

KAUEN SIE KARDAMOM ...

– wenn sie eine Mandelentzündung bekommen. Gleich bei den ersten Anzeichen und konsequent alle zwei Stunden. Durchaus auch weitere hier genannte Maßnahmen setzen! Die Entzündung kann schon in ein paar Stunden vorüber sein.

SCHLIESSEN SIE VITAMIN-LÜCKEN ...

– das Immunsystem braucht die richtigen Werkzeuge, um gegen Viren effektiv zu sein. Zwei Vitamine stehen im Vordergrund. Vitamin C und Vitamin D. Ausgerechnet die beiden sind aber bei sehr vielen Menschen im Defizit! Vitamin C-Mangel tritt auf, da zu wenig Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse gegessen wird bzw. durch unreife Ernte nur wenig Vitamin C enthalten ist. Abhilfe schafft *Acerola Vitamin C*. Es ist zwar teurer als die günstige Ascorbinsäure, die ist allerdings aus Erdöl synthetisch hergestellt, was schon Bände spricht. *Acerola* hingegen ist ein Naturprodukt, das auch viel besser aufgenommen wird. Auf Extrakt achten, denn *Acerola*-Pulver enthält nur etwa 4 Prozent

Vitamin C, während ein 25-prozentiger Extrakt 25 Mal so viel Vitamin C bietet. Vitamin D ist am besten aus *liposomalem Vitamin D* aufnehmbar oder aus *Krillöl mit Vitamin D*, da die in beiden Produkten enthaltenen Phospholipide wie ein Emulgator auf das fettlösliche Vitamin D wirken und damit dem an sich schwer resorbierbaren Vitamin eine bevorzugte und direkte Aufnahme bieten.

VERSORGEN SIE SICH MIT ZINK, SILIZIUM UND EVENTUELL MIT EISEN ...

– Zinkmangel führt zu wiederkehrenden Infekten, da Zink so wichtig für das Immunsystem ist. *Acerola Vitamin C* wird etwa auch in Kombination mit Zink angeboten. Nimmt man *Zink* hingegen als Monosubstanz höher dosiert, auf gefüllten Magen achten, da einem sonst leicht übel darauf wird. Die eleganteste Zink-Versorgung erfolgt über *kolloidales Zink* – in wässriger (mit Sprüher) oder ölicher Form. Kolloide gehen auch über die Haut in den Körper und sind für die Zellen sofort verfügbar, da sie nicht erst verstoffwechselt werden müssen. *Silizium* aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger und wirkt besonders gut im Hals. Bei Halsschmerzen mit Wasser verdünnen und gurgeln. Wer – wie viele Frauen im gebärfähigen Alter, Kinder im Wachstum oder Sportler – Eisenmangel hat, wird ebenfalls infektanfälliger sein. Die besten Wege der Eisenversorgung sind *Eisenchelate*, das besonders gut aufgenommen und im Darm transportiert wird und *kolloidales Eisen*, das auch bei Resorptionsstörungen hilft. Es wirkt ebenfalls auch über die Haut (in Armbeugen sprühen).

PFLEGEN SIE IHREN DARM ...

– ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Eine intakte Darmflora spielt dafür eine große Rolle. Antibiotika zerstören sie. *Lactobac Darmbakterien* stellen das richtige Darmmilieu wieder her und können alles, was Darmbakterien können müssen, damit die genetisch bedingte persönliche Darmflora sich im geeigneten Milieu (richtigem pH-Wert) nach und nach wieder ansiedeln kann. Besonders günstig ist auch *Baobab*. Das afrikanische Fruchtpulver wirkt antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und fiebersenkend. Es hilft bei Husten, unterstützt die gesunde Darmflora und spendet viel natürliches Vitamin C. ✍