



Grippeviren, Corona und Co. – Diese Maßnahmen können Sie selbst ergreifen

Autor: Horst Boss

Medizinjournalist / Heilpraktiker

Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Herbst- und Winterzeit ist Grippezeit, dann verbreiten sich Viren rasant. Gerade in der Menschenmenge steigt die Ansteckungsgefahr enorm. Viel Bewegung an der frischen Luft sowie frisches Obst und Gemüse in allen Farben machen das Immunsystem widerstandsfähiger. Das ist wichtig, denn eine niedrige Raumlufffeuchtigkeit, in Verbindung mit niedrigen Temperaturen, fördert die Ansteckungsgefahr immens. Während Viren zwischen Mai und September auf der südlichen Halbkugel zum Angriff blasen, kommen sie bei uns, auf der nördlichen Halbkugel, dann zwischen Oktober und April so richtig zum Zug. Doch auch das ganze Jahr über ist man vor einer Grippe nicht gefeit. Das zeigt eindrucksvoll die aktuelle Corona-Situation, mittlerweile weltweit.

Führende Wissenschaftler warnen schon lange

Führende Wissenschaftler warnen längst immer wieder vor einer erneuten Grippe-Pandemie und werden jedes Jahr fast mitleidig belächelt, wenn diese wieder nicht eintrifft. Auf der anderen Seite werden rechtzeitige Warnungen bei Ausbrüchen, wie in der jüngsten Zeit, zurückgehalten. Funktionäre fürchten die Panik aus lauter Angst für die Folgen bei Nichteintreten geradestehen zu müssen. So wird das Volk so lange als möglich für dumm verkauft, mit fatalen Folgen.

Viele Grippeimpfungen sind gar nicht wirksam

Die Empfehlung zur Herstellung der jeweiligen Impfstoffe kommt jährlich von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei grenzt es fast schon an Hellseherei, jedes Jahr die gefährlichen Viren vorherzusagen und den Impfstoff daraufhin abzustimmen. Bis die Impfstoffe dann zur Verfügung stehen, dauert es jedes Mal ca. weitere sechs Monate. In dieser

Zeit kann das Virus aber mutieren (sich verändern) und der Impfstoff ist dann gar nicht mehr wirksam. Zudem hat bereits vor einigen Jahren der Wissenschaftler Dr. Peter Doshi, von der renommierten John Hopkins University, USA, weltweit recherchiert und herausgefunden, dass ca. 90 % der Grippeerkrankungen von ganz anderen Erregern verursacht werden, gegen die die jeweilige Grippeimpfung sowieso nicht wirksam ist. Prof. Stephan Ludwig (Virologe/Molekularbiologe), Universität Münster, wies ebenfalls bereits vor Jahren mit Nachdruck darauf hin, dass eine vorbeugende Behandlung mit Neuraminidasehemmern, wie zum Beispiel Tamiflu® mit dem Wirkstoff Oseltamivir, die Bildung von resistenten Grippeviren geradezu fördern und starke Nebenwirkungen zur Folge haben kann. Und ein Arzt schreibt im Deutschen Ärzteblatt zu den genannten Neuraminidasehemmern: Ich soll Neuraminidasehemmer mit den bekannten Nebenwirkungen verwenden, obwohl bewiesen ist, dass die Wirksamkeit nicht besser ist als bei Echinacea-Produkten. Wie soll ich angesichts dieser Fakten meine Patienten beraten? Leider bleibe ich bei diesem Thema ratlos. So viel zu den gewagten und sich selbst überschätzenden Aussagen „Wir sind gewappnet, wir haben alles im Griff.“

Schnell-Tests und Tests

Natürlich könnte man bereits nach einer Ansteckung feststellen, ob und welche Viren im Spiel sind. Doch, ob man sich infiziert hat, merkt man bei Corona halt erst 14 Tage nach einer Ansteckung, wenn die ersten Symptome auftreten. Zudem ist es gar nicht möglich, einfach ins Blaue hinein, die ganze Nation rein prophylaktisch zu testen. Labore schaffen in der Regel 15 Tests am Tag, dann sind sie bereits ausgelastet.

Manche Arztpraxen haben Geräte zur Auswertung von Schnelltests angeschafft. Das Problem ist aber, dass diese Schnelltests sehr ungenau sind und sehr häufig falsche Ergebnisse liefern. Ein fataler Humbug.

Ein amerikanischer Schnelltest sollte beim Corona-Virus (Covid-19) schnell Licht ins Dunkel bringen. Aber der Test funktioniert nicht, beziehungsweise nicht immer. Das musste die US-Gesundheitsbehörde CDC wohl jetzt einräumen. Dumm ist nur, dass die Tests bereits an 36 Länder für 160 000 Untersuchungen verschickt wurden.

Prof. Dr. rer. nat. Thomas Müller, Synlab MVZ Weiden Medical Care Center Ltd., Department of Molecular Diagnostics, setzt auf maximale Sicherheit. Trotz momentanem Stress nimmt er sich die Zeit und beantwortet meine Fragen sehr ausführlich und höflich. Die Quintessenz aus dem Telefonat: Momentan gibt es zwei Tests am Markt, um sehr sicher auf Viren zu testen. Ein Test wurde in der Charité Berlin entwickelt, der andere Test in Hamburg, von der Firma Altona Diagnostics. Beide Tests haben eine sehr hohe Sensitivität (gibt an, wie häufig der Test

bei Vorliegen einer bestimmten Krankheit positiv ist) und Spezifität (gibt an, wie häufig der Test bei gesunden Personen negativ ist). Man erwartet sehr sichere Trefferquoten, in Bezug auf Sensitivität und Spezifität, die weit über 90 Prozent, vielleicht bis nahe 100 Prozent liegen. Letztendlich dauert es immer drei bis vier Monate, bis die Erfahrungswerte zu einer optimalen Einstellung eines Tests führen. Die Auswertung erfolgt apparativ mittels Polymerase-Kettenreaktion (PCR) und läuft in mehreren Schritten ab. Der Test von Altona Diagnostics scheint allerdings schneller Ergebnisse zu liefern. Dabei können Viren, SARS allgemein und Corona zeitgleich getestet werden. Der Vorteil liegt klar auf der Hand. Bei dem hohen Patientenaufkommen können täglich mehr Proben analysiert werden. Bereits nach drei bis vier Stunden liegt das Ergebnis auf dem Tisch. Dieser zeitliche Korridor gilt übrigens auch für normale Grippeviren. Dann hat der Hausarzt immer noch genügend Zeit zu entscheiden, ob er, trotz der bisherigen Erkenntnisse zu sogenannten Neuraminidasehemmern, diese in den ersten ein oder zwei Tagen einsetzen will.

Darauf kommt es bei der Ansteckung an

Bei der Ansteckung kommt es immer darauf an, wie virulent (aggressiv, krankmachend) das Virus ist und wie viele Viren sie erreichen, bzw. über die Mund-/Nasen-Rachenschleimhaut in den Organismus eindringen können. Deshalb ist es immer wichtig, zu Erkrankten mindestens zwei Meter Abstand zu halten. Der Übertragung findet nämlich meistens über Tröpfcheninfektion statt. Ansonsten befinden sich Viren zum Beispiel an Türklinken und allen möglichen Gegenständen, wo sie Stunden und oft mehrere Tage überleben können, gerade auf trockenen Flächen. Manchmal verläuft die Erkrankung inapparent. Mit anderen Worten: Ein Patient zeigt überhaupt keine Symptome, steckt andere aber glatt an, ohne es selbst zu wissen. Da gibt es kein Entkommen.

Hilf´ dir selbst, dann hilft dir Gott

Solange die Schulmedizin, außer Quarantäne und symptomatischer Behandlung, nichts zu bieten hat, gilt weiter die Parole: „Hilf´ dir selbst, dann hilft dir Gott.“ Und dazu gehört an vorderster Front nun einmal ein gut funktionierendes Immunsystem. Abwehrgeschwächte Menschen, also Patienten z. B. mit Diabetes, Tumoren, Eiterherden an Zähnen und Mandeln, ungesunder Lebensweise (Alkohol, Nikotin, viel Chemie in der Nahrung), seelischem und körperlichen Stress, Allergien, Schimmelpilzbildung in Räumlichkeiten, häufige Medikamenteneinnahme (Antibiotika, Cortison, Schmerzmittel), zu viel Sonnenbestrahlung, Nieren- und Darmerkrankungen usw. haben meist schlechtere Karten.

Tipps

Waschen Sie öfter die Hände. Und zwar mindestens 30 Sekunden lang unter fließendem Wasser. Dabei bedarf es nicht immer Seife und das Wasser sollte nicht zu warm sein. Schließlich wollen Sie den Säureschutzmantel der Haut nicht zerstören. Die Viren werden auch so maximal aus den kleinsten Hautfältchen herausgespült. Meiden Sie Menschenmengen. Halten Sie anderen Menschen möglichst Abstand. Begrüßen Sie nicht mit Handschlag und hören Sie damit auf, sich ständig zu umarmen. Vermeiden Sie, sich wie gewohnt an Gesicht, Nase und Mund zu fassen. Lüften Sie immer wieder kurz die Räume. Und noch etwas: Niesen oder husten Sie nicht wild durch die Landschaft, sondern einfach in Ihre Armbeuge. Damit schützen Sie alle anderen.

Aber schauen wir uns einfach einmal an, welche Vorteile uns die Natur bietet:

Prof. Stephan Ludwig und renommierte Kollegen empfehlen den Extrakt aus der Zistrose (Cystus 052) Handelsname „Cystus Pandalis®“, bereits vorbeugend einzusetzen. Der antivirale Effekt der mediterranen Heilpflanze wirkt, je nach Virusart, bis zu 100-mal stärker als Neuraminidasehemmer“, so Ludwig. „Der großmolekulare Pflanzenextrakt aus der Zistrose fängt Viren schon im Vorfeld ab, sodass diese möglichst gar nicht erst in den Körper eindringen können.“ Und genau das ist der springende Punkt: Das Mittel wirkt physikalisch. Normalerweise dringen Viren über die Mund- bzw. Rachen- oder Nasenschleimhaut in den Körper ein und treiben dann ihr Unwesen. Durch das Lutschen des Pflanzenextrakts entsteht dort ein Schutzfilm. Viren und Bakterien werden von den großmolekularen Polyphenolen abgefangen, rundum eingehüllt und infolge auf dem normalen Weg durch den Körper abtransportiert und entsorgt. Prof. Holger Kiesewetter, Institut für Transfusionsmedizin an der Charité Berlin, stellte das Ergebnis seiner multizentrischen, prospektiven, randomisierten und placebokontrollierten Studie zur Behandlung von Infekten des oberen oder des oberen und unteren Respirationstraktes an 160 Patienten (80 mit Extrakt Cystus 052 und 80 mit Placebo) vor: „Die Wirksamkeit des Extrakts Cystus 052 ist bei viralen und bakteriellen Erregern vergleichbar stark. Während ein viraler Infekt des oberen Respirationstrakts im Allgemeinen nach zehn Tagen von selbst abklingt, geschieht dies mit dem Extrakt Cystus 052 schon ab dem dritten Tag und ist bereits nach fünf bis sechs Tagen ganz abgeklungen. Auch bei bakteriellen Infekten, die im Allgemeinen ohne Behandlung nach ca. 14 Tagen abheilen, halbiert sich in etwa die Erkrankungsdauer. Die Wirkung dieser Zistrosenunterart ist von den Erregern der Infekte unabhängig.“

Fieberbekämpfung mit Wadenwickel und Mädesüssblüten-Tee

Fieber ist per se gut, solange es die 40 Grad Celsius-Marke nicht überschreitet. Dringen Krankheitserreger in den Körper ein, dann werden diese vom Immunsystem bekämpft. Dabei werden Botenstoffe freigesetzt, die in den Hypothalamus (lebenswichtiger Teil des Zwischenhirns) gelangen und dort das Signal zur Erhöhung der Körpertemperatur geben. Dadurch wird u. a. der Stoffwechsel angeregt, die Muskelarbeit gesteigert sowie die Wärmeabgabe über die Haut gedrosselt. Die Folgen können Muskelzittern sowie kalte Hände und Füße sein. Durch die erhöhte Körpertemperatur wird das Abwehrsystem in die Lage versetzt, Eindringlinge besser bekämpfen zu können, indem die Abwehrzellen aktiviert werden. Viele Vorgänge laufen jetzt schneller ab. Dadurch kommt es aber auch zu einem erhöhten Sauerstoffbedarf. Dies kann aber wiederum bei Patienten mit kardialen (Herz) und pulmonalen (Lunge) Grunderkrankungen zu Komplikationen wie deutlicher Leistungsabfall oder Atemnot führen.

Bei hohem Fieber (jedoch nicht bei Schüttelfrost oder kalten Händen/Füßen) können Wadenwickel helfen. Ist das Wasser in den Wickeln kühler als die Körpertemperatur, dann kommt es zu einer Kühlung der Unterschenkel und somit zu einem Wärmeverlust des Körpers. Dadurch wird der Sympathikus angeregt, der Stoffwechsel aktiviert, die Blutgefäße verengen, der Blutdruck steigt und die Atmung wird tief. Diesen Vorgang kann man drei- bis viermal im fünf- bis zehnminütigen Rhythmus wiederholen. Bei Kindern sollte die Wassertemperatur 28 bis 32 Grad betragen. Bei Erwachsenen 16 bis 20 Grad. Bereits eine Senkung der Körpertemperatur um 0,5 Grad ist als Erfolg zu werten. Lässt man den Wickel aber länger dran, dann kommt es normalerweise zu einer umgekehrten Reaktion. Plötzlich wird der Parasympathikus aktiviert. Der Patient entspannt und die Blutgefäße stellen sich weit. So können Wadenwickel auch einschläffördernd wirken. Ein Wadenwickel besteht aus drei Lagen. Die erste Lage (Frottee/Baumwolle) kühlt direkt auf der Haut. Die zweite Lage hält das Wasser. Und die dritte Lage hält die Temperatur des Wadenwickels.

Mädesüssblüten (Mädesüssblüten Dr. Pandalis Bio Tee®) enthalten Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester. Diese werden in unserer Leber zu Salicylsäure umgesetzt und hemmen die Prostaglandinbildung. Zudem wirken sie, zusammen mit ebenfalls enthaltenen Flavonoiden, fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Mädesüssblüten enthalten außerdem pflanzlich gebundenes Heparin, das blutverdünnende und fibrinolytische Eigenschaften aufweist, da es auf zwei verschiedene Arten hemmend auf die Gerinnungskaskade wirkt: Es bindet an den im Blut zirkulierenden Proteaseinhibitor Antithrombin III. Dadurch bindet und hemmt dieser etwa tausendfach schneller bereits aktivierte Gerinnungsfaktoren wie Thrombin und Faktor Xa. Außerdem

verringert Heparin die Anzahl freier Calcium-Ionen im Blut durch Bindung. Die als Kofaktor für die Blutgerinnungskaskade benötigten Calcium-Ionen stehen dann nicht mehr für diese zur Verfügung. Daneben wird die fibrinolytisch aktive Serinprotease Kallikrein durch Heparin aktiviert. Daraus ergibt sich die Thromboseprophylaxe als weiteres Anwendungsgebiet. Dies ist nicht nur für chronische Venenleiden relevant, sondern auch für Menschen, die unter mangelnder Bewegung leiden, einen langen Flug vor sich haben oder aufgrund eines Schlaganfalls oder Herzinfarkt die Blutgerinnung hemmen müssen.

Ernährung

Gedünstetes Gemüse und frisches Obst, am besten nach Wahl des Patienten. Bei Grippe benötigt der Körper verstärkt Antioxidantien. Auch eine Hühnersuppe kann helfen. Eine amerikanische Studie um Dr. Stephen Rennard, Lungenspezialist an der Universität Nebraska, konnte zeigen, dass dieses Hausmittel tatsächlich positive Effekte bei Infekten hat. Gerade bei einer Erkältung werden zu Beginn viel zu viele weiße Blutkörperchen in der Nasenschleimhaut gefunden. Mit einer kräftigen Hühnersuppe werden diese Zellen zwar nur leicht, aber deutlich messbar reduziert. Infolge schwellen die Schleimhäute besser ab. Welcher Stoff dafür verantwortlich ist, weiß man aber bis heute nicht.

Pflanzliche Stoffe

Umckaloabo® (ein pflanzliches Antiinfektivum aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie) wirkt in dreifacher Hinsicht. Die Tropfen können Viren hemmen. Die Aktivität der Flimmerhärchen wird gesteigert. Dadurch wird der Schleim besser abtransportiert. Und, Bakterien wird das Anhaften und Eindringen an den Schleimhäuten erschwert. Etwa 90 Prozent der Atemwegsinfekte werden durch Viren und nicht durch Bakterien ausgelöst. Deshalb ist die Gabe von Antibiotika meist die falsche Therapie. Umckaloabo kann die Krankentage verkürzen, ist gut verträglich und für Kinder ab einem Jahr zugelassen. Zudem kommt es zu keiner Resistenzbildung.

Kamillentee wirkt entzündungshemmend. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell, beruhigend und krampflösend. Gerade bei Atemwegsinfekten mit Husten, Schnupfen und Schlafproblemen sind diese Wirkungen erwünscht. Auch das Inhalieren von Kamillendämpfen kann typische Erkältungssymptome lindern.

Holunderzubereitungen sind schweißtreibend. Durch die kurzzeitige Erhöhung der Körpertemperatur werden die körpereigenen Abwehrzellen aktiviert. Zudem wird der Körper zur Bildung von dünnflüssigem Schleim angeregt. Dieser kann dann leichter abgehustet

werden. Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und Frauen während der Stillzeit sollten von der Anwendung von Holunder absehen.

Lindenblüten haben ähnliche Eigenschaften wie Holunder. Doch vor Nebenwirkungen braucht man sich hier nicht zu fürchten.

Frau Prof. Karin Kraft, Lehrstuhlinhaberin für Naturheilkunde an der Universität Rostock, empfiehlt bei Begleitsymptomen, wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit u. a. Präparate aus Eibischwurzel, Salbeiblättern, Spitzwegerichkraut oder Isländisch Moos. „Die Wirksamkeit dieser Präparate wurde in klinischen Studien belegt. Sie können Entzündungen lindern und sind hervorragend verträglich“, so Kraft. Myrtol zum Beispiel ist ein Mischpräparat aus Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrten- und Zitronenöl. „Es wirkt abschwellend auf die Nasenschleimhaut und zudem schleimlösend, antientzündlich und antibakteriell. Und, es ist für Kinder ab sechs Jahren zugelassen“, berichtet Kraft. Allerdings gibt Kraft zu bedenken, dass Phytopharmaka, bei einer echten Grippe oder einer bakteriell verursachten Rhinosinusitis, nicht die alleinige Maßnahme sein sollten.

Brustwickel

Brustwickel werden bei Bronchitis und Husten empfohlen. Auch zusätzlich bei der medikamentösen Behandlung von Asthma oder einer Lungenentzündung.

Kalte Brustwickel wirken entzündungshemmend und fiebersenkend. Dazu streicht man mit einem Messer 250 bis 500 Gramm Magerquark, auf Körpertemperatur angewärmt, etwa einen halben Zentimeter dick auf das Innentuch und legt dieses auf den Brustkorb. Einen guten Effekt kann auch ein Brustwickel mit Lavendelöl bringen. Fünf Tropfen Lavendelöl auf einen Liter Wasser (2 Grad kühler als die Körpertemperatur) können beruhigend wirken, gerade vor dem Nachtschlaf.

Heiße Brustwickel setzt man bei hartnäckigem, krampfhaftem Husten ein. Jedoch nur, wenn der Patient kein Fieber hat. Dadurch kann die Bronchialmuskulatur entkrampfen, der Schleim kann sich lösen und anschließend besser abgehustet werden. Man kann es auch mit frisch gekochten und noch warmen, zerstampften Kartoffeln probieren. Die Kartoffeln speichern die Wärme (Achtung: Verbrennungsgefahr!) in Tüchern und werden so zu Wirkverstärkern.

Ob heiß oder kalt, geben sie Wasser ätherische Öle, wie z. B. Eukalyptus, Pfefferminze oder Thymian hinzu. Aber wie schon gesagt: Ein heißer Wickel darf nicht so heiß sein, dass die Haut damit verbrannt wird.

Übrigens: Der Körper verliert bei einer Grippe durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Einer Dehydrierung wirkt man am besten mit Wasser, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften entgegen. Mit viel trinken wird gerade zäher Schleim besser verflüssigt und kann leichter abgehustet werden. Zudem braucht Ihr Körper in einer solchen Situation Ruhe. Gönnen Sie ihm diese und kurieren Sie die Grippe aus.

Horst Boss

Medizinjournalist / Heilpraktiker

Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Peterbauerweg 7

83646 Wackersberg

eMail: kontakt@horstboss.de