

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

Neben Vorsorgemaßnahmen, wie die Hände mehrmals täglich zu waschen, Menschenmengen zu meiden usw., sollte man die Kraft der Natur unbedingt nutzen. Prof. Stephan Ludwig und renommierte Kollegen empfehlen den Extrakt aus der Zistrose (Cystus 052) Handelsname „Cystus Pandalis®“, bereits vorbeugend zu lutschen. Der antivirale Effekt der mediterranen Heilpflanze wirkt, je nach Virusart, bis zu 100-mal stärker als Neuraminidasehemmer“, so Ludwig. Damit können Viren bereits vor dem Eindringen in den Körper abgefangen werden. Hohem Fieber kann man zum Beispiel mit Wadenwickeln begegnen. Mädesüßblüten (Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee®) enthalten Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester. Diese hemmen die Prostaglandinbildung und wirken zusammen mit Flavonoiden (ebenfalls in Mädesüß) fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Auch Umckaloabo® (ein pflanzliches Antiinfektivum aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie) erschwert den Viren das Anhaften an den Schleimhäuten. Der Schleim kann damit besser abtransportiert werden. Kamillentee wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, beruhigend und krampflösend – gerade bei Husten und Schnupfen. Holunder wirkt schweißtreibend. Durch die kurzzeitige Erhöhung der Körpertemperatur werden die körpereigenen Abwehrzellen aktiviert. Lindenblüten haben ähnliche Eigenschaften wie Holunder. 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.

Bei Grippe benötigen Patienten vielerlei Antioxidantien en masse. Also gedünstetes Gemüse und frisches Obst nach Wahl. Auch eine Hühnersuppe sowie Brustwickel (richtig angewendet) können helfen. Bei Grippe verliert der Körper durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Einer Dehydrierung wirkt man am besten mit Wasser, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften entgegen. Trinkt man viel, dann kann gerade zäher Schleim besser verflüssigt und leichter abgehustet werden. Zudem braucht der Körper in einer solchen Situation Ruhe. Diese sollte man ihm gönnen und die Grippe auskurieren.

**Detaillierte Informationen zu den Corona-Testmöglichkeiten und ausführliche Beschreibung der Präventionsmöglichkeiten durch Hygiene, Ernährung, Phytotherapeutischen Mitteln und mehr finden Sie auf der Webseite des Naturheilbundes [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)**

### Autor:

Horst Boss  
Medizinjournalist / Heilpraktiker  
Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes e.V.  
Peterbauerweg 7  
83646 Wackersberg

eMail: [kontakt@horstboss.de](mailto:kontakt@horstboss.de)