

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten bei Vireninfektionen

von Gert Dorschner

- Ärztl. Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg;

Vors. Wiss. Beirat des Dt. Naturheilbundes (DNB) -

Facharzt f. Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren,

Akupunktur (A-Diplom), Master of Homöopathie (Univ. Sevilla), Ernährungsmedizin (DAEM)

inkl. Therapie-Tipps von HP Horst Boss und Rosina Sonnenschmidt

- Mitglieder des Wiss. Beirats des Dt. Naturheilbundes (DNB) -

Hier ist Naturheilkunde gefragt mit den klassischen immunstärkenden Maßnahmen wie

- ✓ Positives Denken, persönliche Spiritualität pflegen und v.a. Stressreduktion mit viel „Vitamin L“ =Lieben, Lachen, Lernen, Lebensfreude und Lust
- ✓ Eine gesunde, basenüberschüssige, vitalstoffreiche, pflanzeneiweißbetonte ovo-lacto-vegetabile (Low Carb-)Vollwert-Ernährung mit viel Zwiebel, Meerrettich, Knoblauch oder Bärlauch
- ✓ V.a. Vitamine A, B, C, D und Mineralien (K, Ca, Mg), Spurenelemente (v.a. Zink) und sekundäre Pflanzenstoffe (Antioxidantien, Antiinfektiva, Flavonoide u.a.)
Speziell gegen Viren: Vit. C-Hochdosis-Infusionstherapie!
- ✓ Genügend (Vormitternachts-)Schlaf/ Schlafhygiene auf strahlungsfreiem Bettplatz
- ✓ Gegen Viren brauchen wir Luft und Sonne! Luft verdünnt die Viren und Sonne/ UV-Licht tötet sie. D.h. genügend Bewegung an frischer Luft/ in der Natur oder unseren Parks mit der Farbe Grün. **Merke:** Auf der Straße und an der frischen Luft steckt man sich viel seltener an als zu Hause!
- ✓ Hydrotherapie: prophylaktisch zur Immunstärkung z.B. nach jedem Duschvorgang am Ende kalt abduschen oder **speziell gegen Viren:** Hypertherme Bäder bis 41°C über 10 Minuten oder heiße, trockene Luft. **Merke:** Die meisten Viren denaturieren bei >40°C!
- ✓ Darmsanierung (z.B. Omniflor® (1-0-1), Symbiolact pu® 1Btl./Tag, Combi Flora® flüssig o. Kps. 2xtgl. vor/zu den Mahlzeiten)
- ✓ Enzymtherapie (z.B. Innovazym® (2x3 nüchtern mit viel Wasser 1 Std. vor Mahlzeiten))
- ✓ Heiße Getränke, **am besten:** Immunstärkende, antientzündlich wirksame Tees, z.B. Salbei, Thymian, Kamille, Melisse, Pfefferminz, Holunder, Lindenblüten m. Zitrone u. Honig, - Mädesüss (z.B. Dr. Pandalis Bio-Tee®)
- ✓ Immunstärkende, antientzündlich und antiviral wirksame wirksame Naturheilpräparate wie z.B.: Prophylaktisch und therapiebegleitend:
 - > Contramutan-Tr. (3x20 Tr.) oder Imupret Tbl. (3x1)
 - > Präparate mit Salbeiblättern, Spitzwegerich, Eibischwurzel, Isländisch Moss (z.B. Phytostil®)
 - > Präparate aus Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrten- und Zitronenöl (z.B. Myrtol®)
 - > Cystus =Zistrose (z.B. Cystus Pandalis®) laut HP Horst BossTherapeutisch: -> Umckaloabo-Tr. (3x35Tr.)
- ✓ Evtl. homöopathische Ursachenbehandlung (lt. Dr. Rosina Sonnenschmidt):
Prophylaktisch: Darmsanierung inkl Klyso (morgens + abends) plus:
 1. Langzeitwirksames Vitamin C mit Zink und D3 (z.B. Cetebe Plus Abwehr®)
 2. Multi-Vitamin-Mineral-Antioxidantien-Komplex (z.B. Zellschutz AllVital®)Therapeutisch: 3. Die Plusmethode mit Arsenicum album C30 im Wechsel mit Gelsemium C30 je eine Woche