

Vorsicht Viren!

Wie man sich vor Viren und Bakterien schützt und was bei Grippe, Corona & Co. helfen kann

VON HORST BOSS

Dass in Zeiten, wie in diesen aber auch wirklich alles möglich ist, hat die jüngste Vergangenheit ausreichend gezeigt. Außerdem müsste endlich jedem klar geworden sein, dass der Menschheit keine Waffen gegen Viren zur Verfügung stehen, außer das eigene Immunsystem. Und hier hapert es gewaltig. Einfach deshalb, weil beispielsweise seelischer und körperlicher Stress das Immunsystem derart in die Knie zwingen können, dass die körpereigene Abwehr Angreifer, wie zum Beispiel Viren, Bakterien usw. nicht mehr ausreichend abwehren und vernichten kann. Ein weiterer Punkt ist, dass mittlerweile viele Menschen mit mehreren chronischen Erkrankungen gleichzeitig behaftet sind. Darunter fallen Diabetes, Darmbefindlichkeiten, Alkohol, Nikotin, Chemie in Nahrung, Schimmelpilzbildung in Räumen, Nieren- und Darmerkrankungen, häufige Einnahme von Medikamenten, wie Antibiotika, Cortison, Schmerzmitteln, Magensäurehemmer, Schwermetalle, Elektrosmog, wenig Schlaf, zu wenig Bewegung usw. Man könnte die Liste lange fortführen. Irgendwann ist das Immunsystem jedoch derart überlastet, dass es den vielen Aufgaben einfach nicht mehr gewachsen ist. Infolge wird man anfälliger für alle möglichen Erkrankungen, wie zum Beispiel auch Corona.

Bei der Ansteckung kommt es erstens immer darauf an,

wie virulent (aggressiv, krankmachend) das Virus ist, zweitens, wie viele Viren es schaffen, über Mund-/Nasen-Rachenschleimhaut oder Augen in den Organismus einzudringen und drittens, wie gut die eigene Immunabwehr funktioniert. 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 oft stundenlang und manchmal mehrere Tage überleben können, gerade auf trockenen Flächen. Nicht selten verläuft die Erkrankung inapparent. Mit anderen Worten: Der Patient zeigt zwar selbst keine Symptome, steckt andere aber glatt an, ohne es zu ahnen. Da gibt es kein Entkommen.

Man muss wissen,

dass auf unserer Haut und in unserem Körper über 100 Billionen Bakterien, Viren, Pilze usw. (Mikrobiom) hausen. Das sind insgesamt mehr Lebewesen als unser Körper Zellen hat. Ca. 80 Prozent davon befinden sich im Darm. Nur eine von 10 Zellen ist menschlich. Rund 90 Prozent dieser Zellen sind Bakterien. Der Zustand des Darms ist mitverantwortlich für unsere Gesundheit. Wir fühlen uns aber nur gesund, wenn sich unsere Darmflora im Gleichgewicht befindet. Jedoch ist das, wie bereits erwähnt, oftmals nicht mehr der Fall.

Dem Dilemma entgegenwirken kann man zum Beispiel mit einer **Mikrobiologischen Therapie**. Die mikrobiologischen Präparate, beispielsweise von Symbiopharm, mit lebensfähigen, gesundheitsfördernden Bakterien, helfen körpereigene Abwehrkräfte an den Schleimhäuten im Darm, in den Atemwegen oder im Vaginalbereich zu regulieren und so immer wiederkehrenden Infekten vorzubeugen. Eine gesunde und ausgewogene Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm, hilft dem Immunsystem unerwünschte Eindringlinge, wie beispielsweise krankheitserregende Bakterien und Viren zu erkennen. An der Darmschleimhaut aktivierte Immunzellen wandern im Körper und lassen sich an anderen Schleimhäuten nieder. Die Darmflora beeinflusst so auch die körpereigene Abwehr an den Schleimhäuten der oberen Atemwege. Aber auch im Darm selbst sorgen Bakterien für eine effektive Abwehr sowie beschwerdefreie Darmtätigkeit.

Frösteln, Fieber und Appetitlosigkeit

sind die ersten Anzeichen einer beginnenden viralen Erkrankung. Mit einem **Schwitzbad** (nicht bei Fieber!) erreichen wir, dass die Körpertemperatur ansteigt. Fieber ist keine Krankheit, sondern lediglich ein Symptom und sogar gut, solange die 40 Gradmarke nicht überschritten wird. Meistens sind akute Infektionskrankheiten - dazu zählen auch Erkältungskrankheiten, Grippe, Corona usw. - die Auslöser. Dabei werden Botenstoffe freigesetzt, die in den Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns) gelangen und dort das Signal zur Erhöhung der Körpertemperatur geben. Wie hoch die Körpertemperatur ansteigt, hängt wiederum von der Menge der Krankheitserreger ab, wie virulent (krankmachend) diese sind und davon, wie gut unser Immunsystem letztendlich funktioniert. Jedenfalls wird 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 werden Abwehrzellen aktiviert. Diese sind jetzt in der Lage, Eindringlinge viel besser zu bekämpfen. Viele Vorgänge laufen plötzlich schneller ab. Es kommt zu einem erhöhten Sauerstoffbedarf. Bei Patienten mit kardialen (Herz) und pulmonalen (Lunge) Grunderkrankungen, kann es dadurch jedoch zu Komplikationen kommen.

- 37,5 bis 38 Grad - erhöhte Temperatur
- 38,1 bis 39 Grad - Fieber
- 39,1 bis 41 Grad - hohes Fieber
- 41,1 und darüber - extrem hohes Fieber

Wer richtig krank und appetitlos ist,

sollte sich zum Essen keinesfalls zwingen. Der Körper beginnt nach spätestens 12 bis 14 Stunden Fasten mit Reinigungs-, Heilungs- und Regenerationsprozessen. Alte Zellbestandteile werden von Enzymen u. a. zu Aminosäuren und Lipiden aufgespalten und im Anschluss entweder wiederverwertet oder als Müll abtransportiert und ausgeschieden. Bei Patienten, die zum Beispiel unter einer Infektion mit Bakterien leiden, nur Wasser trinken und keine feste Nahrung zu sich nehmen, erhöht sich die Konzentration des Botenstoffs Interleukin-4 im Blut. Daraufhin wird die Produktion von Antikörpern angeregt, sodass Bakterien besser bekämpft werden können. Wird die Infektion allerdings von Viren verursacht, dann kann eine Mahlzeit mit gedünstetem Gemüse, etwas frischem Obst oder eine Hühnersuppe helfen. Daraufhin steigt nämlich der Botenstoff Interferon-gamma im Blut an. Infolge wird das Immunsystem ebenfalls aktiviert, doch diesmal die Vermehrung der Viren gehemmt. Wichtig ist eben, dass man bei Fieber viel trinkt. Am besten Wasser und Heilpflanzen-Tees.

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 einschlauffördernd 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.

Brustwickel

sind bei Bronchitis, Husten sowie Asthma und Lungenentzündung hilfreich. 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, man gibt stets ätherische Öle, wie z. B. Eukalyptus, Pfefferminze oder Thymian mit ins Wasser.

Einen guten Schutz

kann „**Cystus Pandalis®**“ (Extrakt Cystus 052 aus der Zistrose) bieten. Man lutscht bis zu achtmal täglich zwei Pastillen. Dabei bildet sich ein Film auf der Schleimhaut, der Viren einhüllt und dadurch das Eindringen in den Körper erschwert. Bedrohen Bakterien, wie zum Beispiel Streptokokken und Staphylokokken die Gesundheit, dann kann „**innova Spray Immun®**“ den Angriff im Hals-/Rachenraum vereiteln. Dabei handelt es sich um ein Enzym (Lysozym), das auch in Hühnereiweiß vorkommt. Lysozym wirkt gegen Bakterien, indem es die Zellwand der Eindringlinge bereits vor dem Eindringen in den Körper zerstört, sodass diese zugrunde gehen. Und **innovacym®** - als Enzymkombination aus Bromelain, Papain, Lysozym und wichtigen Mikronährstoffen – schützt die Zellen vor oxidativem Stress und aktiviert das Immunsystem gleichfalls. Auch „**Kremo 058®**“ (Oregano und Blätter der Schwarzen Johannisbeere) hat es in sich. Lutscht man 3-mal täglich jeweils zwei dieser Presslinge, über einen Zeitraum von zwei oder drei Wochen, dann hat man auch hier sehr gute Chancen, möglichst vielen Arten von Bakterien zu entkommen. **Umckaloabo®** zum Beispiel hemmt die Vermehrung der wichtigsten Erkältungsviren, steigert die Aktivität der Flimmerhärchen (damit der Schleim schneller abtransportiert werden kann) und erschwert das Anhaften und Eindringen von Bakterien an den Schleimhäuten im Mund-/Rachenraum ebenfalls.

Mädesüssblüten

(Mädesüssblüten Dr. Pandalis Bio Tee®) wirken fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Zudem enthalten die Blüten pflanzlich gebundenes Heparin, das blutverdünnende und fibrinolytische Eigenschaften aufweist. 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 Herzinfarkts usw. die Blutgerinnung hemmen müssen.

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit können Kräuter-Tees und Kräuter-Öl helfen

- Salbei: Gurgeln bei Halsschmerzen, wirkt entzündungshemmend
- Thymian: lindert Halsschmerzen und wirkt fiebersenkend
- Königskerze: dämpft Reizhusten und wirkt entzündungshemmend
- Huflattich: hilft gegen Husten
- Fenchel: kann Erkältungsbeschwerden, wie Husten und Schnupfen abschwächen
- Augentrost: gegen Schnupfen
- Holunder: wirkt fiebersenkend und stärkt die Abwehrkräfte
- Linde: hat eine schleimlösende Wirkung und hilft bei Fieber
- Eibisch: trockenen Reizhusten
- Spitzwegerich: Schleimstoffe schützen die Schleimhäute, bei Husten
- Isländisch Moos: bei Halsschmerzen und trockenem Husten

und

- Eukalyptus: Öl befreit die Atemwege

sowie

- Myrtol: wirkt abschwellend auf die Nasenschleimhaut, schleimlösend antientzündlich und antibakteriell (Mischpräparat aus Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrten- und Zitronen-Öl), für Kinder ab 6 Jahre zugelassen

Auch Homöopathie kann helfen

Aconitum

- trockene, heiße Haut, ohne Schweiß
- Beschwerden kommen plötzlich und heftig
- unruhig und ängstlich

Belladonna

- Kopf heiß, Hände und Füße kalt
- plötzlich und heftig
- Fieberträume, trinkt wenig

China

- Fieber kommt und geht
- schwitzt, besonders nachts
- ohne Durst

Ferrum phosphoricum

- plötzliches Fieber
- Haut trocken und heiß
- fühlt sich trotzdem relativ wohl

Phosphor

- friert auch bei Wärme
- Kopf und Hände heiß
- Verlangen nach kalten Getränken
- will nicht allein sein

Pulsatilla

- Fieber schwankt
- kein Durstgefühl
- schwitzt
- will nicht allein sein

Bei allen Empfehlungen

darf man andere Personen nicht einfach anhusten oder anniesen. Dies geht am besten in die Ellenbeuge, nicht in die Hände! Diese sollten immer gründlich gewaschen werden. Hier reichen kaltes Wasser und Seife, aber stets 20 bis 30 Sekunden lang, damit die Erreger auch aus den kleinsten Hautfältchen herausgespült werden. Am besten verwendet man Einmaltaschentücher. Und das regelmäßige Lüften von Räumen darf man auch nicht vergessen. Alkohol und Nikotin schwächen das Immunsystem zudem. Und ganz wichtig: Geben Sie Ruhe und schlafen sich, wenn möglich, gesund.

Horst Boss ist Heilpraktiker und Medizinjournalist sowie Buchautor, www.horstboss.de