


WAS VIREN AN- RICHTEN

...UND WIE MAN SIE STOPPT

Das Jahr 2020 wird als das Jahr des Corona-Virus in die Geschichte eingehen. Niemals zuvor in Europa haben sich so viele Menschen mit dem Thema Viren so intensiv auseinandergesetzt und niemals war die Betroffenheit der Bevölkerung über einen Feind im Mini-format so groß. Die Naturheilkunde hat nun natürlich auch nicht „das“ Mittel parat, nicht einmal Medikamente sind diesbezüglich genügend erforscht. Sie kann aber vielfältig unterstützen, damit die Körpersysteme besser für die Anforderungen gerüstet sind.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Obwohl ihr Aufbau sehr einfach ist und viele Regulationsmechanismen, die in höher entwickelten Lebewesen vorzufinden sind, fehlen, sind Viren oft sehr erfolgreich. Wie man anhand der COVID-19-Krise sieht, können sie durchaus tief ins Weltgeschehen eingreifen. Viren sind sehr anpassungsfähig und wandelbar, ihr Erbgut und ihre Oberfläche können sich beim Sprung von einer Spezies zu einer anderen verändern – daher kann von ihnen eine so große Gefahr ausgehen. Denn dann wirkt beispielsweise eine Impfung aus der Vorgängergeneration nicht mehr. Ändert sich ihre Oberfläche, können die zuvor gebildeten Antikörper nicht mehr an die neue Oberfläche andocken, um das Virus zu attackieren.

WIE SICH VIREN VERMEHREN

Lebewesen sind sie keine, daher streng genommen auch keine Mikroorganismen, obwohl sie meist so bezeichnet werden. Warum? Weil sie gar keinen eigenen Stoffwechsel haben und sich aus sich selbst heraus gar nicht vermehren können. Anders als die viel größeren Bakterien, die Lebewesen mit einem eigenen Stoffwechsel sind, sich außerdem wie die menschlichen Zellen durch Zellteilung vermehren, sind Viren völlig von ihrem Wirt abhängig. Sie benötigen eine lebende Zelle, an die sie sich anheften, in die sie eindringen und in die sie ihre Erbsubstanz einbauen können, um sich zu reproduzieren. Die Wirtszelle wird dabei komplett auf Virenproduktion umgestellt.

WIE „SUPERVIREN“ ENTSTEHEN

Forscher meinen, dass es kein Zufall sein kann, dass Fledermäuse und Flughunde, möglicherweise noch weitere exotische Tiere, für den Menschen gefährliche Viren übertragen können, dabei selbst aber nicht erkranken. Solche Tiere stehen mit mehreren großen Epidemien wie Corona Sars-CoV-2, Sars- und Mers-Coronaviren, HIV, Ebola- und Marburgviren in Zusammenhang. Ihr besonders starkes Immunsystem kurbelt die Virulenz der Viren zu „Superviren“ an, sodass sie sogar artenüberspringend unserem weit schwächeren Immunsystem gefährlich werden können. Meist geschieht das über einen Zwischenwirt. Wir erinnern uns noch an den HIV-infizierten Schimpansen, der im Kongo als „bush-meet“ verzehrt wurde – mit der Konsequenz von Aids auf der ganzen Welt. Eine Schlüsselrolle scheint dabei der antivirale Botenstoff Interferon-Alpha zu spielen. Unsere Zellen produzieren den Botenstoff normalerweise erst dann, wenn Viren in Zellen eingedrungen sind. Dann löst das Immunsystem selbst eine Entzündung aus, um das Virus zu vernichten. Bei Fledermäusen und Flughunden ist das anders – sie produzieren fortlaufend Interferon-Alpha,

können gleichzeitig aber die Entzündung meistern. Darum sind sie perfekte Virenzüchter. Was Artenschützer und Tierfreunde bis jetzt nicht geschafft haben, hat jetzt endlich die Corona-Krise ermöglicht: Wildtiermärkte in China sind nun geschlossen worden. Von ihnen geht ständige Gefahr für weitere Viren aus.

WAS TUN GEGEN VIREN?

Gegen Viren hat die Medizin medikamentös nicht viel zu bieten. Es gibt nur wenige nutzbringende Medikamente bei viralen Belastungen. Aufgrund ihrer Nebenwirkungen können sie nicht einfach verabreicht werden, sondern müssen überhaupt erst auf mögliche Wirksamkeit gegen jedes neue Virus getestet werden. Man baut im Großen und Ganzen auf Impfungen, doch die müssen bei neuen Erregern immer erst entwickelt werden. Das dauert lange und erfordert tiefgehende Prüfungen, denn Impfungen können fatale Folgen haben, wie der Schweinegrippe-Ausbruch vor neun Jahren gezeigt hat. Da wurden rund 30 Millionen Europäer mit dem

Ein dem europäischen Impfstoff beigefügter Hilfsstoff soll die Schäden ausgelöst haben. 5000 schwere Nebenwirkungen wurden dokumentiert, die Dunkelziffer liegt vermutlich weit, weit höher. Es kam zu allergischem Schock, Gesichtslähmungen, Zuckungen, Gefäßentzündungen und Gehirnentzündungen (Quellen: Der Standard, Der Spiegel, British Medical Journal). Kinder waren besonders oft betroffen. In Finnland und Schweden beobachtete man viele Fälle von Narkolepsie (Schlafkrankheit). Das ganze Leben ist in so einem Fall „verpfuscht“. Aktueller Stand: Die schwedische Regierung hat im Mai 2016 beschlossen, Betroffene mit bis zu einer Million Euro zu entschädigen, gegen GlaxoSmithKline laufen bis heute Gerichtsprozesse.

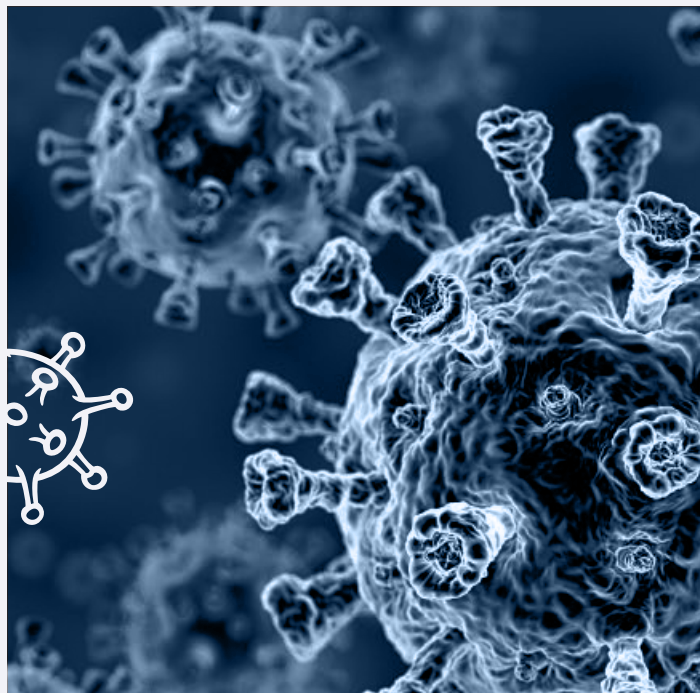
NATÜRLICHE IMMUNSTÄRKUNG

Was aber machen wir im Moment? Nur die Aufmerksamkeit auf Hände desinfizieren und Mundschutz zu richten, wird wohl zu wenig sein und am Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Infektion nichts ändern.

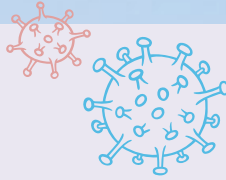
Für viele ist jetzt die Stunde der Naturheilkunde. Nicht, weil es eine Sicherheit gäbe, dass man mit Natursubstanzen gar nicht erkrankt, sondern, weil man damit den Körper auf vielfältige Weise für einen milderen Verlauf unterstützt und Begleitumstände verbessert. Darum gibt es auch in der Naturheilkunde nicht das „eine“ Mittel, sondern verschiedene, die Verschiedenes regulieren und mithelfen, dass man das Virus besser übersteht. Vergessen wir nicht, dass in China in mehreren Krankenhäusern individuell TCM-Kräuter zusätzlich zu Medikamenten gegeben wurden und dass die Zahl der Todesfälle dadurch geringer war.

Es gibt zwar noch keine direkt am neuen Corona-Virus erforschten Natursubstanzen,

doch man hat viele Forschungsergebnisse zu anderen Viren und noch mehr Fallberichte. Die Naturheilkunde ist immer schon eine Erfahrungsmedizin gewesen und denkt ganzheitlich, verlässt sich nicht auf ein einziges Mittel, sondern nutzt die Synergien der Natur. Und im Grunde ist das energetische



Schweinegrippe-Impfstoff Pandemrix von GlaxoSmithKline geimpft. Nebenwirkungen wurden schnell bekannt, aber zunächst vom Hersteller ignoriert, später auch von den zuständigen Länderbehörden, die den Impfstoff bereits eingekauft hatten. Irland impfte etwa weiter, obwohl bereits Warnungen vorlagen.



> ERFAHRUNGEN BEI NATURVÖLKERN

Neuartige Viren, gegen die ein Volk noch keine Antikörper gebildet hat, waren die Hauptursache für die Ausrottung der Indianerstämme Nord- und Südamerikas. Ein einfacher Schnupfen kann ganze Stämme auslöschen. Weiße Holzfäller, die in das Territorium indigener Völker eindringen, bringen auch heute noch den Tod mit. Doch genau da geben Natursubstanzen Grund zur Hoffnung, wie wir selbst erlebt haben. Wir haben intensive Erfahrungen mit der Wirksamkeit von Sternanis und Reishi Vitalpilz machen dürfen, etwa als wir in den Jahren 2012 und 2013 Expeditionen von „Rettet den Regenwald“ damit ausstatteten. Dazu muss man betonen, dass Indigene eine hohe Akzeptanz gegenüber Natursubstanzen haben und Medikamente oft ablehnen. Die Schamanen in den Dörfern haben bei der Ausgabe der mitgebrachten Natursubstanzen selbst mitgemacht, mischten sie mit frischen Beeren und anderen Früchten. Die Ergebnisse waren faszinierend. Durch den Sternanis starben isoliert lebende Indigene nicht mehr an eingeschlepptem Schnupfen und grippalen Infekten und der Reishi Vitalpilz erstaunte mit seiner genialen Wirksamkeit gegen Dengue Fieber, das von Stechmücken übertragen wird und oft tödlich verläuft. Alle, die damit behandelt wurden, überstanden die schweren Fieberschübe.

Mit Baobab gab es erstaunliche Erfahrungen im Senegal, wo sich die Bevölkerung mit diesem einfachen Fruchtpulver gegen Ebola schützte. Ob es wirklich funktionierte? Genau weiß man das natürlich nicht, doch im Senegal wurde niemand krank, obwohl die stark belasteten Nachbarländer viele Tote zu beklagen hatten. Der einzige Ebola-Patient im Senegal kam illegal über die Grenze aus Guinea, wurde zwei Wochen im Krankenhaus von Dakar isoliert und geheilt entlassen.

Austesten noch eine Erweiterung der Naturheilkunde, womit eine individuelle Stärkung des Einzelnen möglich ist, je nachdem, wo er oder sie eben Unterstützung braucht.

WENN DIE ENTZÜNDUNG UM SICH GREIFT

Das Problematische an besonders virulenten Viren wie COVID-19 ist, dass die Gefahr massiver Entzündungen in tiefen Lungenbereichen besteht. Flüssigkeitsansammlungen wären noch nicht das Schlimmste, doch massive Schleim- bzw. Fibrineinlagerungen in der Lunge können den Gasaustausch zwischen Lunge und Blut stören. Fibrinablagerungen sind Eiweißreste aus dem Entzündungsprozess. Im Zuge des Sauerstoffmangels werden die Lunge, alle anderen Organe und das Herz geschwächt. Wenn nicht sofort intensiv behandelt wird, oft sogar mit Herz-Lungen-Maschine und externer Sauerstoffanreicherung des Blutes, kann es – nicht nur bei alten Menschen – zum Lungenversagen und zum Multi-Organversagen kommen. Immunstärkung ist im Falle eines Virus also zwar total wichtig, aber nicht allein. Eine

Entzündung muss auch wieder abklingen können und damit das geschehen kann, gibt es Voraussetzungen. Zunächst muss man wissen, dass das Immunsystem selbst die Entzündung produziert, um eindringende Erreger wie Bakterien oder Viren unschädlich zu machen. Danach sollte es jedoch das Abklingen der Entzündung einleiten.

OMEGA-3-FETT-SÄUREN LÖSCHEN DEN FLÄCHENBRAND

Was ist aber nötig, um eine Entzündung wieder zu stoppen, das Immunsystem nach getaner Arbeit sozusagen wieder „zurückzupfeifen“? Es benötigt dazu entzündungslösende Substanzen – sogenannte Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine, mit deren Hilfe die Entzündungsreaktionen nach einer Infektion wieder heruntergefahren werden.

Nun die bahnbrechende Erkenntnis der Forscher, die erst Ende vergangenen Jahres gemacht wurde: Diese Resolvine & Co. werden aus Omega-3-Fettsäuren gebildet! Die in der Ernährung so seltenen Fettsäuren sind somit

sogar elementar für ein ausgewogenes Immunsystem und das Ende einer Entzündung! Das spielt nun einerseits eine große Rolle, wenn es darum geht, eine aus Infekten oft resultierende „stille“, unbemerkte und chronisch verlaufende Entzündung zu verhindern. Durch die chronische Entzündung entstehen viele freie Radikale, die oxidativen Stress erzeugen, die Zellen und sogar das Erbgut (DNA) angreifen und zu Krebs führen können. Immerhin sind dreißig Prozent der Krebserkrankungen auf solche „stille Entzündungen“ zurückzuführen. Auch Gefäßerkrankungen mit Herzinfarkt und Schlaganfall, Depressionen, Schlafstörungen, Übergewicht, Demenz, Diabetes Typ 2, Allergien, chronische Schmerzen, nicht-alkoholische Fettleber und Autoimmunerkrankungen werden häufig durch „stille“, nicht ausgeheilte Entzündungen verursacht. Es ist wohl kein Zufall, dass überall hier die Begleitung mit Omega-3-Fettsäuren oft maßgebliche Besserungen bringen.

KÖNNEN OMEGA-3-FETT-SÄUREN DIE PROGNOSE BEI COVID-19 VERBESSERN?

Ist es ein Zufall, dass gerade Koreaner und Japaner, die nachweislich die höchsten Omega-3-Spiegel im Blut haben, weniger hart mit COVID-19 zu kämpfen haben als Europäer und dort mehr Menschen überleben? Bei den Isländern hat die Hälfte der Infizierten keine oder nur sehr geringe Beschwerden, dasselbe gilt für Norweger. Italiener und Spanier hingegen konsumieren viel Olivenöl (Omega-9), haben aber traditionell in der Ernährung wenig Omega-3, da diese Fettsäure nur in wenigen und nicht erhitzbaren Speiseölen wie Lein- oder Hanföl sowie in Kaltwasserfischen ausreichend vorhanden ist. US-Amerikaner haben durch Fast Food Ernährung großen Omega-3-Mangel.

OMEGA-3 KÖNNTE ENTGLEISUNG DES IMMUNSYSTEMS VERHINDERN

Vermutlich unterstützt eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren – wozu natürlich auch Omega-3-Quellen wie Kaltwasserfisch, Leinöl, Hanföl oder Algenöl zählen – den Körper bei einer Infektion auch soweit gegen die lokale Entzündung vor Ort, dass es eventuell weniger leicht zu einer Entgleisung des Immunsystems und Entstehung einer Au-



> RESOLVINE, LIPOXINE, MARESINE UND PROTEKTINE

Sie stoppen die Entzündung bei einem Infekt wieder und haben vielfältige schützende Wirkungen auf die Lunge. Nur ein paar Beispiele aus der Forschung: Mäuse, die nicht in der Lage sind, Lipoxine aufzubauen, litten in einer Studie etwa während einer Infektion mit dem Syncytial-Virus unter einer erhöhten Lungenpathologie, wie sie auch bei COVID-19 auftritt. Protectin unterdrückte in einer Studie die Influenza-A-Virus-Vervielfältigung in Zellkulturen und erhöhte das Überleben von Mäusen bei einer schweren Influenza-Infektion. Resolveine wurden in einer Reihe von Tiermodellen in Bezug auf bakterielle Infektionen untersucht, verringerten den Schweregrad der Entzündung und senkten die Sterblichkeit, konnten aber etwa auch bei lokaler Anwendung die Schwere der Augeninfektion mit Herpes-simplex-Virus bei Mäusen lindern. Ebenfalls am Mausmodell konnte die schützende Wirkung der Maresine auf die Lunge gezeigt werden.

toimmunerkrankung kommt. Diese Gefahr besteht ja auch immer bei einem Virus, man denke nur an Diabetes Typ 1, ausgelöst durch einen grippalen Infekt.

KRILLÖL, HERZ- UND LUNGENFUNKTION

Da die Omega-3-Fettsäuren des *Krillöls* in die Zellmembranen eingelagert werden, sind sie für den Körper stets sofort verfügbar. Wir tragen unseren Bedarf an Entzündungshemmern nach etwa drei Monaten konsequent guter Omega-3-Versorgung demnach sogar ständig bei uns. Davon profitiert nun einerseits das Herz ganz besonders. Aber auch bei beginnenden Gefäßschäden sieht man, dass Omega-3-Fettsäuren antiarteriosklerotisch wirken, die Fließfähigkeit des Blutes verbessern, Cholesterin senken und gegen Gefäßverkalkung wirken. „Stille Entzündungen“ werden reguliert und der CRP-Entzündungswert (C-reaktives Protein) im Blut sinkt. Deshalb minimiert eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für plötzlichen Herztod, wie wir im vorigen LEBE Magazin beschrieben haben.

Außerdem ist *Krillöl* aufgrund seines hohen Cholin-Gehalts extrem förderlich für die Lungenfunktion, wie wir bei Mukoviszidose-Patienten sehen, deren Lungenfunktion sich um bis zu 80 Prozent verbessert hat und bei Menschen mit Anstrengungsasthma.

ASTAXANTHIN GEGEN CORONA: PATENT GEPLANT

Krillöl hat aufgrund seines Astaxanthin-Gehalts anderen Omega-3-Fettsäure-Quellen

aber möglicherweise noch einiges voraus. Ein biopharmazeutisches Unternehmen aus den USA möchte Astaxanthin als Waffe gegen COVID-19 patentieren lassen und hat dazu klinische Studien an COVID-19-Patienten begonnen. Astaxanthin soll vielversprechend sein, um das Immunsystem zu stärken und die extreme Entzündungsreaktion zu reduzieren, die aufgrund des Ansturms an körpereigenen Entzündungsbotschaften bei Patienten mit COVID-19 zu schweren Komplikationen der Atemwege führen kann. Gerade die hohen Spiegel bestimmter Entzündungsbotschaften führen zu offensichtlichen entzündlichen Symptomen wie leichten bis schweren Atemwegserkrankungen, hohem Fieber und Husten. Bei fortschreitender Krankheit zirkuliert unter anderem dieser „Zytokinsturm“ im ganzen Körper und löst einen Anstieg aktiver Immunzellen in der Lunge aus, was zu einer akuten Lungenveränderung wie Fibrineinlagerung, Beeinträchtigung des Sauerstofftransports, Versteifung und Organveränderung der Lunge und zu einem akuten Atemnotsyndrom führt, mit dem möglichen Nachspiel einer dauerhaften Schädigung des Organs.

In verschiedenen präklinischen und klinischen Studien wurde bereits gezeigt, dass Astaxanthin die Spiegel der entzündungsfördernden Botenstoffe IL-1, IL-6, TNF- und C-reaktives Protein (CRP) senkt, dabei nicht zur Immunsuppression führt und die Immunhomöostase wiederherstellt. Auch ein israelischer Astaxanthin-Produzent betont, dass Astaxanthin die Antikörperbildung erhöht und die Fähigkeit des Körpers verbessert, gegen Virusinfektionen zu kämpfen. Es wurde außerdem gezeigt, dass Astaxanthin die IgA-Sekretion



in der Nasen- und Mundschleimhaut erhöht und somit die Abwehrkraft deutlich stärkt, das heißt das Ansteckungsrisiko über Nase und Mund verringert.

Wenn all das schon von Astaxanthin allein zu erwarten ist, dann ist erst recht *Krillöl* – die Kombination von Omega-3-Fettsäuren, Astaxanthin und Cholin in einem einzigen Präparat – eine beachtenswerte Natursubstanz in der COVID-19-Pandemie, die es wert wäre, genauer erforscht zu werden.

WEITERE NATURSUB- STANZEN MIT MÖGLICHER BEDEUTUNG



ENZYME GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND FIBRINABLAGERUNGEN

Ohne *Enzyme* geht im Körper gar nichts. Das gilt einerseits für Verdauungsenzyme, die erst die Aufschlüsselung der Nahrung in ihre Bestandteile ermöglichen. Vor allem gilt das aber auch für Enzyme wie *Papain* oder *Bromelain*, die sogar entscheidend

sind, wenn eine Entzündung den Körper plagt. Während *Omega-3-Fettsäuren* so wichtig sind, weil sie Entzündungsprozesse stoppen, bauen Enzymketten die aus der Entzündung entstehenden *Fibrinablagerungen* ab. Genau diese Ablagerungen sind bei *COVID-19* so problematisch und erhöhen das *Sterberisiko*. Sie spielen aber generell bei jeder beliebigen Entzündung, auch jeder stillen Entzündung, bei jeder Grippe oder übergangenen Grippe eine wichtige

Rolle, denn es kann durch *Fibrinablagerungen* immer zu *Lungenentzündung*, *Lungenembolie* oder *Thrombose* kommen. Das kann auch noch in der Folgezeit geschehen. Abhilfe schaffen einerseits *Enzympräparate* mit *Papain* und *Bromelain*, andererseits kann auch etwa der *Papaya-Blatttee* verwendet werden. Wenn man ihn nur überbrüht und nicht stark einkocht, schmeckt er akzeptabel. Er wirkt *fibrin auflösend* und zusätzlich *antiviral*. Man kann



damit schon vorbeugend eventuell vorhandenes Fibrin aus vergangenen oder auch andauernden stillen Entzündungsprozessen auflösen und damit das Gefäßsystem an der Basis entlasten sowie nach einer überstandenen COVID-19-Infektion belastende Eiweißreste entfernen.

AMINOSÄURE LYSIN STOPPT DIE AUSBREITUNG VON VIREN

Die *Aminosäure Lysin* fehlt neben der *Aminosäure Threonin* am häufigsten. Das Immunsystem benötigt Lysin jedoch als Grundbaustein und ist bei einem Mangel schwach und anfällig für Infekte. Bekannt ist das vor allem vom Herpes-Virus, bei dem es bei Lysin-Mangel immer wieder zu Ausbrüchen kommt. Doch auch andere Viren haben leichteres Spiel, wenn Lysin fehlt. Etwa greift eine Erkrankung immer nur dann um sich und breitet sich in gesundes Gewebe aus, wenn Kollagenabbau stattfinden kann. Kollagenauflösende Enzyme werden durch Lysin gestoppt.

AMINOSÄURE THREONIN, WÄCHTER DES IMMUNSYSTEMS

Threonin ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die wir nicht selbst bilden können und die häufig fehlt. Sie ist von grundlegender Bedeutung für das Immunsystem, da sie für die Bildung von Immunglobulinen und Antikörpern benötigt wird. *Threonin* ist auch für eine gesunde Thymusdrüse wichtig, in der die „Wächter des Immunsystems“, die T-Lymphozyten, reifen.

Threonin fehlt oft bei schwachem Immunsystem, etwa bei Krebspatienten. Gibt man hier *Threonin*, wenn auch nur auf Verdacht, ohne dass man weiß, ob es wirklich fehlt, ist jede weitere Therapie erfolgreicher. Die Einnahmedosis richtet sich nach dem Körpergewicht (16 mg/kg) und muss immer auf den Tag verteilt werden, da *Threonin* Harnsäure abbaut und nicht zu viel auf einmal abgebaut werden sollte.

AMINOSÄURE GLUTAMIN UND SCHLEIMHAUTSCHUTZ

Glutamin ist die am häufigsten vorkom-

mende freie Aminosäure im Körper und sie ist basisch. Sie wird für alle sich schnell teilenden Zellen benötigt, wie vor allem die Zellen des Immunsystems und die Schleimhautzellen. Die Infektabwehr hängt sogar unmittelbar von genügend *Glutamin* ab, da es bei der Bildung von Lymphozyten und Makrophagen des Immunsystems laufend verbraucht wird. Hat man viel Stress oder hat man sich infiziert (=Immunstress), steigt der Bedarf von *Glutamin* nochmals enorm an, da Immunzellen umso schneller nachgebildet werden müssen. Isst man nun wenig oder gar nichts, weil man vielleicht hohes Fieber und keinen Appetit hat, dann ist die *Glutamin*-Versorgung infrage gestellt. Der Körper deckt dann zwar seinen unmittelbaren Bedarf über Depots in der Muskulatur bzw. in den Schleimhäuten, es hat dort aber eigentlich andere Aufgaben und Muskulatur und Schleimhäute werden geschwächt. Das wirkt sich umso negativer in Zeiten mit hohem Infektionsrisiko aus, denn *Glutamin* ist für eine starke Schleimhaut-Barriere gegenüber Einflüssen von außen wichtig. *Glutamin*-Mangel senkt die Abwehrkraft vor allem der Lunge und des Darms – wenn sie geschwächt sind, ist die Infekti-

ongefahr deutlich höher - und es kommt zu Schleimhautschäden (oft mit Spätfolgen wie Nahrungsmittelintoleranzen im Dünndarm, wie z. B. Glutenunverträglichkeit). Auch die Regeneration insgesamt und die Energiere-serven leiden unter Glutaminmangel. COVID-19-Patienten klagen über extreme Müdigkeit, was durch die hohe Anforderung des Im-munsystems erklärt werden kann.

SHILAJIT HUMINSÄURE, EIN WIRKVERSTÄRKER

Der *Shilajit* aus dem Himalaya zählt zu den seltenen Erden und dient als Wirkverstärker für Vitalpilze oder *Aloe vera*, die noch schneller und intensiver greifen. Er enthält sehr viele Spurenelemente in kolloidaler Form, die viele Funktionen im Körper haben und reinigt vor allem das Bindegewebe, speziell das des Darms, indem Gifte gebunden und ausgeschieden werden.

ALOE VERA TRAINIERT DAS IMMUNSYSTEM

Sie enthält, wie Vitalpilze, wirksame Poly-saccharide, die das Immunsystem anregen, und ist auch für diejenigen geeignet, die Vitalpilze nicht gut vertragen. Die *Aloe vera* wird am besten mit dem *Shilajit* kombiniert. Sie regeneriert den Darm und lässt sich auch gut mit *Enzymen* kombinieren.

STERNANIS, DIE VIRENBREMSE

Sternanis war ursprünglich der natürliche Ausgangsstoff einer neunstufigen Synthese zum Schweinegrippewirkstoff Oseltamivir (Tamiflu), wird heute allerdings nur noch syn-thetisch erzeugt. Er hemmt die Vermehrung von Viren. Der Einsatz ist umso erfolgreicher, je früher man mit der Einnahme beginnt und je konsequenter man entsprechend hohe Dosen im Akutfall (bis zu zehn Kapseln auf einmal, bis zu zweimal täglich) einsetzt. In der Vor-beugung wählt man normale Dosen (3x1 oder 3x2 Kapseln). Zusätzlich wirkt der *Sternanis* entspannend und erleichtert Stress, wärmend, lungenfördernd, schleim- und krampflösend. Bei viel Hitze - etwa hohem Fieber - ist er nicht mehr geeignet, da er wärmt und man bei Fieber eher Kühlung braucht. Da steigt man dann etwa auf *Baobab* um oder ergänzt den *Sternanis* damit.

ARTEMISIA OXIDIERT ERREGER UND SENKT FIEBER

Die *Artemisia annua* hilft bei Fiebererkrankungen, wie das bei Malaria bekannt ist. Sie oxidiert Erreger, während sie körpereigene Zellen nicht angreift. Dabei ist die *Artemisia annua* sehr vielseitig, bekämpft Plasmodien (Malaria-Erreger), hartnäckige Bakterien (wie Borrelien), Parasiten und Viren (wie Epstein-Barr), sogar beim Corona-Virus wird sie empfohlen. Aber auch hier gilt: Gut kombinieren, nicht allein auf die *Artemisia* verlassen, *Moringablatt* dazu nehmen. Bei viraler Belastung reichen meist 3x1 bis 3x2 Kapseln täglich. Bei akuten Schüben und geschwächtem vegetativem Nervensystem kann es sein, dass man nur eine Kapsel täglich verträgt, bzw. man immer nur eine Woche Einnahme mit fünf Tagen Pause abwechseln sollte. Die *Artemisia annua* gehört außerdem zu den Natursubstanzen, die natürliche Killerzellen zur Abwehr von Erregern am stärksten anregen können!

BAOBAB SENKT FIEBER UND STÄRKT DEN DARM

Es wird vielleicht erstaunen, dass der Ballaststoffspender hier genannt wird, jedoch spielt die Darmgesundheit bei der Abwehr von Viren eine gewisse Rolle. Bei einem optimalen Butyratstoffwechsel, für den Ballaststoffe hilfreich sind, können sich Viren nicht leicht anheften - und *Baobab* wirkt auch noch direkt antiviral. Die Senegalesen hatten in der Ebola-Krise *Baobab* als „Geheimwaffe“ gegen Ansteckung. *Baobab* wirkt auch lindernd bei Husten, senkt Fieber und kühlt, wirkt laut einer Studie in der Tagesdosis vergleichsweise so gut wie 500 mg Paracetamol. Er ist ein wichtiger Elektrolyt- und Vitamin C-Spender, oft überlebenswichtig bei heftigem Durchfall. Außerdem darf man nicht vergessen: Ist der Darm geschwächt, ist auch die Lungen-Energie schwach und das ist gerade bei COVID-19 die schlechteste Voraussetzung. Jedenfalls ist es auch günstig, *Lactobac Darmbakterien* dazu zu nehmen, um die Darmflora optimal zu stärken.

LÖWENZAHNWURZEL ODER BRENNNESSEL BEI FIEBER

Beide sind sehr gut zum Kühlen bei Fieber geeignet, wirken entzündungshemmend

und verfügen über sanfte Bitterstoffe, die für alle verträglich sind. Intensive Bitterstoffe wie Tausendguldenkraut sind bei Blutmangel nach der TCM hingegen kontraproduktiv, da durch die ausleitende Wirkung der Energieverlust noch weiter steigt. Blutmangel erkennt man z. B. an auffallender Blässe, blasser Zunge, blassem Zahnfleisch und blassem unteren Augenlid. Abhilfe schaffen, je nach Ursache des Blutmangels, der *Pleurotus Vitalpilz*, *Eisen-Chelat*, *Moringa* oder *Baobab*.

SILIZIUM REGT DIE IMMUNABWEHR AN

Das Spurenelement in besonderer Zubereitung regt die unspezifische Immunabwehr an und hilft so viele Erreger einzudämmen. Beim Auftreten des SARS-Virus 2003 wurde *flüssiges Silizium* sehr erfolgreich eingesetzt. *Silizium* hilft dabei nicht nur dem Immunsystem auf die Sprünge, es verbessert auch die Elastizität der Lungenbläschen und wirkt entzündungshemmend.

WEIHRAUCH, DIE GENIALSTE NATURSUBSTANZ BEI ENTZÜNDUNGEN

Mit dem *Weihrauch* liegt man nie falsch bei einer Entzündung. Er hemmt sie auf mindestens drei Wegen und entfaltet diese Wirkung gerade auch in der Lunge, wo er auf vielfältige Weise unterstützt. Boswel-liasäuren des *Weihrauchs* hemmen das so genannte Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Prozessen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Bei höheren Dosierungen hat er blutverdünnende Wirkung.

CURCUMIN, ENTZÜNDUNGSHEMMER UND IMMUNBOOSTER

Der indische Kontinent mit seinen 1,37 Milliarden Einwohnern hat vor allem ein Gewürz als tägliche Waffe gegen Infekte und Basis-Gesundheitsmittel: Curcuma. Stärker noch als Curcuma als Gewürz, ist der Hauptwirkstoff *Curcumin* (*Curcugreen*) in konzentrierter Form. Er senkt massiv Entzündungen, macht freie Radikale un-schädlich, stärkt Immunsystem, Lunge, Ge-

fäßsystem und Gehirn, führt Energie zu und entgiftet. *Curcumin* wird bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma, Bronchitis und Lungenentzündung eingesetzt. *Curcumin* wirkt ebenfalls blutverdünnend.

TULSI TEE GEGEN VIREN

Der erstaunliche *Tulsi Tee* ist auch gegen Viren sehr wirksam. Das Adenovirus, Auslöser von grippalen Infekten, lässt sich damit beispielsweise schnell in die Flucht schlagen, sogar so schnell, dass man bei ersten Anzeichen in größeren Mengen (1 Liter) den Infekt meist noch abfangen kann. Er wirkt auch antibakteriell und allgemein stärkend auf das Immunsystem und viele weitere Körpersysteme. Vor allem stärkt er auch die Nerven bei Ängsten und sonstigem Stress. Nicht anwenden bei Einnahme von Marcumar, da Tulsi Vitamin K1 enthält.

ZINK, EISEN, MANGAN, VITAMIN D UND VITAMIN C

Manche Nährstoffe braucht das Immunsystem zur Infektabwehr ganz besonders und es sollte dort kein Mangel herrschen. Das ist Zink (als *Zinkgluconat* oder als *kolloidales Zink*), Eisen (als *Eisen-Chelat* oder als *kolloidales Eisen*) und Mangan (als *kolloidales Mangan*), Vitamin D (als *liposomales Vitamin D*, als Vitamin D aus *Champignons* oder *Krillöl mit Vitamin D*). Zinkmangel ist sehr häufig, auch weil die meisten mit Schwermetallen belastet sind. Eisenmangel haben in erster Linie Kinder im Wachstum, Frauen im gebärfähigen Alter, Sportler und ältere Menschen sowie Vegetarier und Veganer. Mangan ist zum Glutamin-Aufbau und das für die Antikörperbildung notwendig. Vitamin D-Mangel sollte jetzt schnell ausgeglichen werden, denn die Spiegel liegen üblicherweise ab März, April - und wenn man nicht in die Sonne geht auch noch danach - am niedrigsten vom ganzen Jahr, sofern man nicht zusätzlich vorsorgt. Vitamin C (als *Acerola Vitamin C*) ist für das Immunsystem immer ein Thema, da ständig relativ viel verbraucht wird. Vitamin C und Vitamin D sind für gute Spiegel natürlicher Killerzellen (NK) sehr bedeutend und sie verstärken die NK-anregende Wirkung von Vitalpilzen. J



> VITALPILZE VORBEUGUNG UND INFECT-BEGLEITUNG

Sehr wirksam gegen Viren im Allgemeinen sind der *Agaricus blazei murill*, der *Maitake*, der *Coriolus*, der *Reishi*, der *Shiitake*, der *Cordyceps*, der *Pleurotus*, der *Auricularia* oder der *Chaga*. Jeder Einzelne kann das Immunsystem kurzfristig aktivieren und langfristig trainieren. Die Triterpene der Pilze wirken antiviral. Ihre Polysaccharide werden vom Immunsystem als Eindringlinge erkannt, weil ihre Oberflächen denen von Erregern ähneln. Dadurch wird die Anzahl von Leukozyten, Lymphozyten und natürlichen Killerzellen gesteigert, die bei vielen alten und immunschwachen Menschen reduziert ist. Das Immunsystem wird in Alarmbereitschaft versetzt, ohne gleich eine Immunkaskade loszutreten. In der Folge bleibt das Immunsystem wachsam, jedoch ohne Gefährdung in Richtung Autoimmunerkrankung (im Gegenteil, Vitalpilze werden bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt). Vitalpilze wirken blutverdünnend, daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern, zumindest zeitversetzt anwenden.

> CHAGA FÜR DIE LUNGE

Der *Chaga Vitalpilz* gilt in den nördlichen Ländern Sibirien und Russland nicht nur als Magen- und Darmheiler, sondern auch als Lungen-Heilpilz bei Lungenproblemen generell, also auch bei Bronchitis, Asthma, Husten und COPD. Er ist der Pilz mit den stärksten antioxidativen Kräften. Wer viel Stress hat, hat oft einen Mangel an Antioxidantien und ist dadurch auch anfälliger für Viren. COVID-19 ist so problematisch, weil die tiefen, unteren Bereiche der Lunge angegriffen werden können und der Entzündungsprozess tiefgreifend ist. Der *Chaga* wirkt entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd, wodurch die Schleimbildung der Lunge nachlässt. Er erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der *Chaga* macht trocken! Das ist gut bei Husten mit Schleim. Bei trockenem Husten hingegen, soll man zum *Chaga* kleine Mengen Marzipan essen oder Birnensaft trinken, das gleicht die trockene Wirkung aus. Dadurch wirkt der *Chaga* sehr intensiv und er wirkt breiter, ist nicht so limitiert in seinen Effekten, so wie wenn man etwas gut schmirt und es dann besonders gut laufen kann. Man kann den *Chaga* auch mit dem *Auricularia Vitalpilz* kombinieren, um zusätzlich befeuchtende und nährnde Wirkung auf die Schleimhäute zu erzielen.

> AURICULARIA BEI TROCKENEM HUSTEN UND FIEBER

Er ist der stärkste Pilz zum Ausleiten von Hitze und bei Fieber bzw. danach am wichtigsten. Er kühlt, nährt und befeuchtet die durch Entzündung und Fieber trockenen Schleimhäute. Das kann für die Lunge ganz entscheidend sein. Er senkt auch Bluthochdruck, hat aber von allen Vitalpilzen am stärksten blutverdünnende Wirkung, sogar im Ausmaß von ThromboAss. Das ist günstig bei Bettlägerigkeit, aber nicht zusätzlich zur Einnahme von Blutverdünnern.

> PLEUROTUS STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM AN DER BASIS

Alle Vitalpilze stärken das durch Feuchtigkeit geschwächte Milz-Qi, ganz besonders macht das der *Pleurotus Vitalpilz*. Denn laut TCM hebt der *Pleurotus* von allen Vitalpilzen das Milz-Qi am stärksten an. Warum das wichtig ist? Nach der TCM gehen virale Erkrankungen mit zu viel Feuchtigkeit im Körper einher. Die Feuchtigkeit erstickt das Milz-Qi, der Körper wird schwach und müde, der Qi-Fluss verlangsamt, das Immunsystem an der Basis geschwächt und in weiterer Folge dann auch das Lungen-Qi. Das ist aber gezielt zu stärken beim Corona-Virus, der sogar tiefe Schichten der Lunge befallen kann. Außerdem stärkt der *Pleurotus* die Darmflora bzw. wird sie unter seiner Anwesenheit noch schneller wiederaufgebaut.

> CORIOLUS GEGEN VERSCHLEIMUNG DER OBEREN ATEMWEGE

Er leitet vehement Feuchtigkeit und Schleim aus, vor allem aus den oberen Atemwegen. Er stärkt außerdem Milz-Qi und Lungen-Qi. Feuchtigkeit erkennt man an blasser, belegter Zunge, die angeschwollen ist und deshalb Zahnabdrücke auf den Zungenrändern zeigt. Er ist ein antiviral und antibakteriell wirkender Immunpilz, der T-Lymphozyten und natürliche Killerzellen anregt.

> CORDYCEPS STÄRKT GENERELL, FÖRDERT LUNGEN-QI UND DIE NIEREN

Ein starkes Nieren-Yang stellt ein Gegengewicht zur Entstehung von zu viel Feuchtigkeit dar. Daher ist der *Cordyceps Vitalpilz*, der das Nieren-Yang besser als alles andere anhebt, noch dazu antiviral wirkt und das Lungen-Qi fördert, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Begleitung von Infekten geeignet. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf. Er wirkt antidepressiv und reduziert Ängste, das ist ebenfalls wichtig bei COVID-19. Einzig bei zu viel Hitze im Körper ist der Yang-betonte Cordyceps weniger geeignet und durch den kühlenden *Auricularia* für die Unterstützung der Lungenschleimhaut zu ersetzen bzw. sind beide zu kombinieren.

> SHIITAKE VITALPILZ NUR BEI KÄLTE

Er ist der klassische Erkältungspilz der TCM. Doch er ist nur empfehlenswert bei Kälte. Wenn jemand hitzig ist, eventuell sogar Fieber hat, greift man lieber zu anderen Vitalpilzen.

> AGARICUS BLAZEI MURRILL FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Er gilt als einer der stärksten Immunpilze überhaupt mit breit gefächerten Wirkungen, auch für die Lunge.

> REISHI NUR IN KOMBINATION

Ungeachtet der vielen positiven Erfahrungen, die wir mit dem *Reishi* in vielerlei Hinsicht bisher gemacht haben, auch etwa bei Dengue Fieber oder Angina, setzt die TCM den *Reishi* bei akuten Infekten nicht ein. Er wird in China traditionell erst bei chronischen Geschehen oder wenn die Akutsituation schon vorbei ist, angewendet. In der allerersten „Ausbrütphase“ eines Virus beispielsweise vermeidet man ihn in der TCM, da er eventuell auch den Erreger stärken kann. Andererseits nährt er das Herzblut und das kann bei COVID-19 wieder wichtig sein. Man könnte der Problematik begegnen, indem man den *Reishi* noch mit einem anderen Vitalpilz kombiniert, etwa mit dem *Coriolus*. Im Prinzip wirkt aber auch der *Reishi* antiviral und stärkend auf das Immunsystem, speziell auch auf die Lunge, wirkt fiebersenkend und hemmt Entzündungen. Es geht also weniger um das „Ob“, sondern um das „Wann“ und das „Womit noch“ beim Einsatz von *Reishi*.

> MAITAKE VITALPILZ BEI BLUTHOCHDRUCK ODER DIABETES

Er ist für Bluthochdruck-Patienten und Diabetiker sehr geeignet, stärkt das Immunsystem und wirkt antiviral, besonders im Darmtrakt, wo er Entzündungen hemmt, die Darmflora stärkt, Übelkeit und Durchfall lindert.

> COPRINUS VITALPILZ BEI PATIENTEN MIT DIABETES

Er ist sehr kühlend, daher bei Fieber einsetzbar und für Diabetiker empfehlenswert, weil er den Langzeitzuckerwert senkt. Zusätzlich stärkt er das Milz-Qi und somit das Immunsystem an der Basis. Chronisch erhöhte Blutzuckerwerte beeinträchtigen die Immunabwehr und machen anfälliger für Infektionskrankheiten und deren Komplikationen.