

Erkältungskrankheiten – antivirale Pflanzen

Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressabbau sind die vier wichtigsten Faktoren für ein gesundes Immunsystem! Die richtige Handhygiene mit häufigem und mindestens 30 Sekunden langem Händewaschen ist uns ja mittlerweile hinreichend bekannt. Besonders die Covid-19 Erreger können außerhalb ihres Wirtes je nach Oberfläche, Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit mehrere Stunden bis zu einigen Tagen überleben.

Wichtig: Alle aufgezählten volksheilkundlichen Tipps haben die beste Wirkung wenn man bereits zu Beginn des Spätherbstes damit beginnt. Dabei ist es wichtig, auf eine große, Vielfalt zu achten: trinken sie alle paar Tage einen anderen Tee, wechseln Sie die Säfte durch, nehmen Sie immer wieder eine andere Fruchtzubereitung.

Die beste Versorgung an Vitaminen und gesunden Wirkstoffen erhalten Sie von regionalem, saisonalem frischen Bio-Gemüse und –Obst. Unsere heimischen Wintergemüse können durchaus mit Zitrusfrüchten oder exotischen Fruchtzubereitungen mithalten.

100g Zitronen haben roh 50,67 mg Vitamin C, mitgekocht 23,16 mg. Unsere heimischen Kohlarten sind hier gut mit dabei, z.B. mit 100 g Grünkohl roh 105 mg und gekocht immer noch 37mg.

Erste Studien zu Vitamin D bei Corona haben gezeigt, dass Patienten, die einen guten Vitamin D Spiegel hatten, die Krankheit wesentlich besser überstanden haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Therapeuten und lassen Sie sich gegebenenfalls den Vitamin D Spiegel testen ob Sie hier prophylaktisch etwas unternehmen können.

1. Vorbeugende das Immunsystem stärkende Maßnahmen:

Tees (wechseln Sie alle 3 Wochen durch)

Sie können sich gerne die Tagesmenge am Morgen zubereiten und den restlichen Tee in einer Thermoskanne aufbewahren.

Holunderblütentee mit **Thymian**: jeweils 1 EL der Kräuter, mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, den Tee abfiltern; mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Griechischer Bergtee, (*Sideritis scardica*), 1 EL, mit 1/2 l kochendem Wasser überbrühen, 5 Min. ausziehen lassen, täglich 2 Tassen trinken.

Spitzwegerichtee, Anistee, Lindenblütentee: Zubereitung oben.

Hagebuttentee: die getrockneten Hagebuttenschalen mindestens 3 Stunden, gerne aber auch über Nacht in kaltem Wasser ansetzen, 2-5 g für eine Tasse; den Kaltansatz am Morgen einmal aufkochen, absieben, trinken.

Schafgarben-Thymian Tee: jeweils 1 gehäufter EL Kräuter mit 600 ml kochendem Wasser übergießen, zudecken und 15 Minuten ziehen lassen, abfiltern, in Thermoskanne füllen, über den Tag auf 3 Tassen verteilt trinken.

Zistrostentee: 2 gestrichene EL Kraut, 1L Wasser, 10 Min leise köcheln lassen, absieben

Ingwertee: 1 daumengroßes Stück Ingwer sehr klein schneiden, mit 1 l kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, Hitze auf ein ganz schwaches Sprudeln reduzieren, 10 bis 20 Min köcheln.

Säfte

- **Holunderbeerensaft**: reinen Muttersaft ohne Zucker verwenden, morgens 1 Schnapsglas voll Saft in eine Tasse geben und mit heißem Wasser auf Trinktemperatur aufgießen, sofort warm trinken

- **Schwarzer Johannisbeerensaft**: Anwendung siehe Holunderbeerensaft, zum Müsli geben oder am Ende der Zubereitung in Nachspeisen einarbeiten.

- **Sanddornsafte**, **Aroniasafte**, **Acerolasafte** siehe Holunderbeeren- und Johannisbeerensafte
- **Frischpflanzensäfte**, z.B. Schwarzer Rettich (Reformhaus), z.B. von der Fa. Schoenenberger

Fruchtzubereitungen als Brotaufstrich

Hagebuttenmarmelade, **Sanddorn-Orangen Marmelade** und viele selbstgemachte Kreationen wie z.B. **Aronia-Birnen-Zwetschgen-Mus**, **Kornelkirsch-Gelee**, **Schlehen-Zwetschgen-Mus**. Alle Arten mit möglichst wenig Zucker herstellen, täglich 1 -2 Tl. direkt in den Mund

Essbare Wildkräuter

Das ganze Jahr über können bekannte Wildkräuter helfen, das Immunsystem zu stärken und zu regenerieren wie z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Gundermann, Spitzwegerich, Labkraut, Nelkenwurz, Knoblauchsrauke. Getrocknete Kräuter können im Winter als Pulver den fertigen Speisen zugegeben werden.

Viele sind zellschützend, immunmodulierend und oft auch antibakteriell und antiviral.

Hühnersuppe

mit viel frischem Gemüse 3-4 Stunden lang gekocht, erhöht, wenn sie schluckweiße und sehr heiß getrunken wird, den Abfluss der Nasensekrete. Die noch kochend heiße Suppe in Gläser abfüllen und jeden Tag 1 bis 3 Tasse trinken. Die Gläser mit Suppe können bis zu 7 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Koriander unterstützen die körpereigene Abwehr. Die Sulfinat, die Inhaltsstoffe der Lauchgewächse, hemmen nachgewiesener Weise das Wachstum von Bakterien.

Hausrezept von Ursel Bühring:

1 Stück Brot mit Butter und Honig bestreichen, Thymian darüber streuen und ½ Knoblauchzehe in ganz feinen Scheibchen darauf legen. 3 x täglich essen.

2. Wenn es einen „kalt“ erwischt hat:

In der kalten Jahreszeit sind die Schleimhäute schlechter durchblutet, durch die geringe Luftfeuchtigkeit in Räumen, sind sie auch trockener. So wird das Gewebe schlechter versorgt, Stoffwechsel und Abtransport sind langsamer, die „hauseigene Immuntruppe“ kommt dadurch nicht so gut voran und arbeitet weniger effektiv.

Jetzt brauchen Sie viel **Ruhe** und **körperliche Schonung!**

Unbedingt auf eine **ausreichende Luftfeuchtigkeit** in den Räumen achten. Bei zu trockener Raumluft sind die Flimmerhärchen in den Bronchien ebenfalls zu trocken. Hier ist es wichtig die Raumluft zu befeuchten, feuchte Tücher im Raum aufhängen oder auf den Heizkörper legen - besonders bei trockenem Husten. Schalen mit Wasser aufstellen und z.B. 1 Tr. äth. Pfefferminzöl hinein geben, im Schlafzimmer zum Schlafen 1 Tr. äth. Lavendelöl.

Sofort viel heiße Flüssigkeit trinken. Wenn nichts anderes vorhanden ist kann man auch nur heißes Wasser trinken, ansonsten einen zum Symptom passenden Tee.

Bei Verkühlung, sehr kalten Füßen, frösteln: zuhause gleich ein ansteigendes **Fußbad** nehmen, mit 37°C beginnen, Wasserkocher mit heißem Wasser vorbereiten und neben sich stellen; ständig heißes Wasser nachgießen bis eine Temperatur von 42°C erreicht wird. Dauer insgesamt 20 Min.

Grippebad: wer ätherische Öle zu Hause hat, kann diese mit einem Emulgator wie Sahne, Meersalz oder Honig mischen. Sie benötigen etwa 10 - 12 Tropfen für ein Vollbad z.B. 4 Tr. äth. Lavendel-Öl, 4 Tr. äth. Latschenkiefer-Öl, 4 Tr. äth. Cajeput-Öl oder Eukalyptus.

Salbeitee für den Hals; **Thymiantee** bei Husten; **Zistrosentee** bei trockenem Reizhusten;

Holunder-Lindenblüten-Mädesüßblütentee bei leicht erhöhter Temperatur;

Schleimhaltige Tees wie z.B. **Lindenblütentee**, **Wilde Malve**, **Eibischwurzeltee** (Kaltansatz!), **Isländisch Moos Tee** (Kaltansatz) helfen bei brennenden Halsschmerzen;

Tee – hustenreizstillend und auswurfördernd: Eine Kräutermischung herstellen mit: 10g Fenchel, 25g Spitzwegerich, 25g Malvenblätter (Malva sylvestris) 10g Thymian, davon 1 EL für ¼ l kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, 3-4 x tägl. 1 Tasse heiß trinken.

Tee zum Gurgeln: 1 EL Zistrosentee mit 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen und 10 Min. leise köcheln lassen, absieben, in Thermoskanne aufbewahren, 3-5 x täglich damit gurgeln

Schnupfenöl: Für ein 10 ml Fläschchen, Sonnenblumenöl oder Sesamöl, ätherische. Öle: 2 Tr. Thymian, 2 Tr. Cajeput, 2 Tr. Lavendel. Für sehr empfindliche Nasen genügt ein Öl mit 2 Tropfen. Das Nasenöl wird mehrmals täglich um die Nase und vorsichtig in die Nase einmassiert. Bei trockener Nasenschleimhaut, verstopfter Nase, wunder Nase.

Ingwer Komresse: 300 – 500 ml Wasser auf 70°C erhitzen, 2 EL Ingwerpulver zugeben, einen Brei anrühren, auf ein Tuch streichen, auf die Brust oder auf den Rücken zwischen die Schulterblätter legen. Zwischentuch und Wolldecke darüberlegen, 20-40 Min. einwirken lassen. Sollte ein brennendes Gefühl entstehen, die Komresse sofort abnehmen. Gut mit lauwarmen Wasser abwaschen. Empfindliche Haut einölen.

Einfaches Mundspray: Einen starken Tee aus Zistrose herstellen, in ein kleines 50 ml Sprühfläschchen abfüllen. Tagsüber und auch nachts, sooft es erforderlich ist 2 bis 3 Sprühstöße auf die Mundschleimhaut geben. Tee täglich frisch zubereiten, das Fläschchen täglich vor der Wiederbefüllung gründlich reinigen.

Meister-Elixier

Zutaten: 500 ml Bio Apfelessig (naturtrüb und nicht erhitzt), 5 Knoblauchzehen, 1 kl. Zwiebel, 1 frische, sehr scharfe Chilischote (beim Schneiden unbedingt Handschuhe tragen!), 1 Daumen großes Stück Ingwer, 1 gehäufter EL geriebener Meerrettich, 1 Kleinfinger großes Stück Kurkuma (auch hier Handschuhe tragen).

Zubereitung: Alle Zutaten werden zerkleinert und in ein ca. 700 ml großes verschließbares Glas gegeben. Mit Apfelessig aufgießen, Glas verschließen und kräftig durchschütteln. Das Ansatzglas an einem kühlen Platz 3 Wochen lang täglich mehrmals schütteln. Danach wird der Ansatz abgeseigt und in eine Flasche gefüllt. Das Elixier kühl lagern, aber bitte nicht im Kühlschrank.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate

Anwendung: Vorsichtig mit 1 TL beginnen, gurgeln und hinunter schlucken, oder pur einnehmen oder in ein ½ Glas Wasser geben und trinken.

Kurweise täglich 1 TL morgens und abends, drei Wochen lang, dann drei Wochen Pause machen. Die Kur kann über den Winter hindurch mehrmals durchgeführt werden.

Meerrettich-Honig: 2 EL frisch geriebenen Meerrettich, 2 EL Biohonig, verrühren, 3- 5 TL täglich

Räucherungen: Wacholder, Engelwurz, Thymian, Alant, Weihrauch

Inhalieren mit ätherischen Ölen z. B. **Thymian, Pfefferminze, Eukalyptus,**

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser in einen Topf oder eine große Schüssel gießen und ca. 2-3 Tropfen von einem der Öle hinzugeben. Dann das Gesicht über die Schüssel halten, den Kopf mit einem großen Handtuch abdecken und zehn Minuten lang durch die Nase tief ein- und ausatmen.

Inhalieren mit Kräutern: 2 EL von dieser Kräutermischung: 20 g Lindenblüten, 20 g Kamillenblüten, 5 g Salbei, 5 g Thymian, für jeweils 1 Liter Wasser. Die Kräuter ins kochende Wasser geben und 5 Min. ziehen lassen. Inhalieren wie oben beschrieben.

Achtung: Für Kinder müssen immer die Auswahl der Pflanzen mit dem Kinderarzt abgesprochen werden. Starke ätherische Öle können bei Kleinkindern eine Atemlähmung hervorrufen.

Kinder dürfen keine heißen Dämpfe mit ätherischen Ölen einatmen.

Ätherische Öle zur Raumbeduftung: in ein Duftlämpchen Wasser einfüllen und je nach Raumgröße 3-5 Tropfen ätherisches Öl zugeben.

Eukalyptus, Teebaum, Thymian (**Typ Thymol**), Rosmarin, Cajeput, Ravintsara, Majoran, Neroli

Raumspray zur Luftdesinfektion

Eine Sprühflasche für 100ml

90 ml eines geruchlosen Alkohols (z.B. Prima Spirit) mit ca. 70% Volumenalkohol oder Bio-Ethanol in die Sprühflasche füllen

40 bis 60 Tropfen ätherischen Öle zufügen, kräftig schütteln, mehrmals tägl. im Raum versprühen.

Raumdesinfektion eignen sich: z.B. Fichten-, Tannennadel oder Latschenkiefer, Eukalyptus globulus, Ravintsara, Pfefferminze, Lavendel, Teebaum, Zimt, Thymian, Zitrone, Orange und Mandarine.

3. Antiviral wirkende Heilpflanzen

Echter Dost (Oreganum vulgare): wirkt antibakteriell, antiviral, fungizid, wirkt gut auf die Atemwege

Blutwurz: z.B. als desinfizierendes Mundspray, die Schleimhautmembran wird widerstandsfähiger gegen eindringende Hustenviren

Salbei: entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, antiviral

Thymian: wirkt erwiesenermaßen antiviral und antibakteriell

Zistrose, (Cystus incanus): hat mit ihren hohen Polyphenolgehalt eine gute antibakterielle und antivirale Wirkung, schützt die Schleimhäute. Gut für unterwegs sind die Lutschpastillen. Zistrose wirkt antioxidativ gegen freie Radikale

Purpur-Sonnenhut, Echinacea: unterstützt das Immunsystem, hat eine in vitro nachgewiesene antivirale Wirkung, (virusabtötend und virusvermehrungshemmend)

Kapland-Pelargonie -> Umkaloabo (Pelargonium sidoides/reniforme): hat eine immunmodulierende, antibakterielle und antivirale Wirkung

Ingwer: bei viraler Infektion der Atemwege, stärkt das Immunsystem

Viele der angegebenen Kräuter gibt es auch als Tinktur zu kaufen.

Alle Informationen sind sorgfältig ausgewählt und geprüft, sie ersetzen keinen Arztbesuch. Bitte beraten Sie sich im Krankheitsfall unbedingt mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.