

Virale Atemwegsinfekte

Naturheilkundliche Vorbeugung, Behandlung und Nachsorge

Virale Atemwegsinfekte sind eine Domäne der Pflanzenheilkunde. Auch Vitalstoffe und Vitalpilze bieten ein großes Repertoire für die Unterstützung unseres Immunsystems im Vorfeld, zur Behandlung im Krankheitsfall und für die Rekonvaleszenz. Aber bei Influenza- und Corona-Viren ist Vorsicht geboten: Sie können Komplikationen, wie schwere Lungenentzündungen, mit tödlichem Ausgang verursachen. Wann und in welcher Form sind also naturheilkundliche Maßnahmen zu empfehlen?

Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer

Ein vorweg: Erkältungsviren plagen uns jeden Herbst und Winter. Jeder Mensch leidet durchschnittlich an 2,5 Atemwegsinfekten pro Jahr. Meist sind die Erreger ungefährliche **Rhinoviren** (Schnupfen- und Erkältungsviren). Eine typische Komplikation solcher banaler Atemwegsinfekte ist die **Sinusitis** (Entzündung der Nasennebenhöhlen) und gegen sie ist ein hervorragender Pilz gewachsen: **Shiitake** (Anwendung: 2 x 300 mg Shiitake-Extrakt pro Tag, 1 Monat lang). ABER – besonders in Zeiten wie diesen gilt: *Sobald bei Atemwegsinfekten Atemnot auftritt, ist sofort ein Krankenhaus aufzusuchen!*

Bei allen richtigen und wichtigen Forschungen für wirkungsvolle Arzneimittel gegen Corona- und Influenza-Viren sollten wir allerdings nicht unser Immunsystem vergessen. Es hat sich über Jahrmillionen entwickelt, um Erreger erfolgreich zu bekämpfen. Eine naturheilkundliche Therapie bei Infektionserkrankungen setzt deshalb auch immer an zwei Punkten an: der Bekämpfung der Erreger und der Unterstützung des Immunsystems.

Präventive Maßnahmen

Unser Immunsystem ist in besonderem Maße auf eine **optimale Vitalstoffversorgung** angewiesen. Es empfiehlt sich daher eine tägliche Grundversorgung mit einem Multi-Vitalstoffpräparat, das die Vitamine des B-Komplexes, die Vitamine A, C, D und E, die notwendigen Spurenelemente und pflanzliche Antioxidantien, sogenannte Phytamine, enthält, am besten jeweils mindestens 100 % der empfohlenen Tagesmenge.

Wer sein Immunsystem vor der Erkältungswelle noch zusätzlich unterstützen will, kann dies mittels einer mehrwöchigen **Echinacea-Kur** (Roter Sonnenhut) oder mittels einer **Vitalpilz-Kur** tun. Für letztere wählt man am besten eine Kombination aus **Agaricus-, Reishi- und Shiitake-Extrakten**. Dabei wirkt Shiitake auf das Immunsystem im Darm, Agaricus und Reishi auf das Immunsystem im gesamten Organismus. Aufgrund der β -Glukane, Triterpene und Polyphenole in Vitalpilzen wirken diese immunmodulierend, d.h. sie regen ein wenig aktives Immunsystem an und dämpfen ein überaktives Immunsystem und stellen so die ideale Balance wieder her. ►





Purpur-Sonnenhut
(*Echinacea purpurea*)



Echter Thymian
(*Thymus vulgaris*).
Sein ätherisches Öl wirkt
sekretolytisch und
bronchospasmolytisch.

Orthomolekulare Therapie

Tritt dann der „Ernstfall“ – die Infektion – ein, kann das Immunsystem zusätzliche Unterstützung gebrauchen:

Vitamin C hat weitreichende Wirkungen auf das Immunsystem. Ein **Vitamin C Ester**-Präparat bietet die beste Aufnahme aus dem Darm und reichert sich besonders gut in unseren weißen Blutkörperchen an. Während einer Erkältung nehmen Sie am besten 2 x tgl. 600 mg Vitamin C Ester ein.

Vitamin D schützt nicht nur vor Osteoporose, sondern unterstützt auch das Immunsystem. Wir können Vitamin D selbst bilden, allerdings brauchen wir dazu Sonneneinstrahlung direkt auf die Haut und die ist in der kalten Jahreszeit nicht ausreichend gegeben. Deshalb empfiehlt sich zumindest im Herbst und Winter eine Substitution von 1000 I.E. Vitamin D täglich zur Prophylaxe. Die Vitamin D Substitution kann im Erkältungsfall auf 3000 I.E. pro Tag erhöht werden. Um in der Dosierung variabel bleiben zu können, verwenden Sie am besten ein Flüssigpräparat. Bitte beachten Sie, dass man Vitamin D auch überdosieren kann und dies gesundheitliche negative Folgen haben kann.

Zink hat wie Vitamin C weitreichende Wirkungen auf unser Immunsystem; deshalb werden beide bei Infekten gerne kombiniert (20 - 30 mg Zink täglich).

Selen (100 µg täglich) unterstützt als Spurenelement antioxidativ wirksame Enzyme.

NAC (N-Acetyl-Cystein) möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen. Es ist in Europa weitgehend unbekannt. Dabei ist es die Vorstufe eines unserer bedeutendsten endogenen Antioxidantien, dem Glutathion. NAC wird u.a. eingesetzt bei Atemwegserkrankungen mit zäher Sekretbildung, zur Schleimverflüssigung und Auswurf-förderung bei Husten. Empfehlenswert sind Kapseln ohne Zusatzstoffe. (Siehe auch Seite 4 und folgende dieser Ausgabe.)

Mykotherapie

Als Immunmodulatoren werden Vitalpilze natürlich auch im Erkrankungsfall eingesetzt. Die Kombination aus **Agaricus-, Reishi- und Shiitake** Extrakt ist auch hier gängig, die Dosis aber entsprechend erhöht. Bei Reizhusten und Reizzustände der Atemwege, auch corona- und influenzabedingt, ist der Vitalpilz **Chaga** die richtige Wahl. Chaga schützt in besonderem Maße Schleimhäu-

te und fördert ihre Regeneration, außerdem ist Chaga ebenfalls ein potenter Immunmodulator.

Einige ehemals Covid-19 Erkrankte leiden auch nach milden Verläufen und überstandener Erkrankung (kein Virus mehr nachweisbar) an **Reizzuständen der Atemwege**, die sich in einem ständigen Hustenreiz äußern. Hier empfehle ich eine Kombination aus **Chaga, Hericium und Cordyceps**. Chaga lässt die angegriffene Schleimhaut ausheilen, Hericium beruhigt das überreizte Nervensystem und Cordyceps erhöht die Sauerstoffaufnahme ins Blut.

Bei Covid-19 Erkrankten kann es zu kurzfristigen, einige Tagen andauernden **Beeinträchtigungen des Geruchs- und Geschmackssinns** kommen, Symptome, die tatsächlich charakteristisch für diese Erkrankung sind. Bislang ist nicht geklärt, ob langfristige Folgeschäden im zentralen Nervensystem zu möglichen Folgeerkrankungen von Covid-19 zählen. Sollten Geruchs- und Geschmacksausfälle bemerkt werden, empfehle ich die Einnahme von Hericium, dem Vitalpilz für das Nervensystem. Chaga und Hericium können auch kombiniert werden.

Je schwerer die Krankheitsverläufe von Influenza und Corona Infektionen sind, desto länger dauert in der Regel auch die **Rekonvaleszenz**. Hier hilft **Reishi** (2 x 300 mg Reishi Extrakt tgl. für mindestens 1 Monat). Ist die **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit** während der Rekonvaleszenz besonders beeinträchtigt, kann **Cordyceps** unterstützen.

Phytotherapie

Heilpflanzen wirken auf unterschiedliche Weise auf die Erreger und die Atemwege.

Echinacea-Kur zur Prophylaxe

Tinktur des Roten Sonnenhutes:

3x täglich 5 bis 25 Tropfen (abhängig vom jeweiligen Präparat), 5 Tage lang, 2 Tage Pause. Diesen Zyklus 5 Wochen lang wiederholen. Da es unterschiedlichste Präparate gibt, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke über die entsprechende Dosierung beraten.

Phytobiotika wirken keimwidrig gegen eine Vielzahl von Erregern, auch Viren. Dabei unterstützen sie die körpereigene Abwehr und fügen unserer Darmflora keinen Schaden zu:

► Polyphenole

Die **Zistrose** zum Beispiel enthält eine Vielzahl von Polyphenolen, die sich an Viren anheften können (dies ist für Influenza-Viren nachgewiesen). Es gibt Fertigpräparate in Kapselform, bewährt haben sich aber auch Tinktur und Spray, denn in dieser Form werden die Wirkstoffe fein auf der Rachenschleimhaut verteilt. Je früher in der Infektionsphase „gesprüht“ wird, desto besser kann eine Virusausbreitung auf der Schleimhaut unterbunden werden. Zistrosen-Spray wird deshalb auch für die Prophylaxe empfohlen, wenn z.B. ein Kontakt zu erkälteten Personen bestand oder besteht. ►

Vitalpilze bei viralen Atemwegsinfekten

Immunprophylaxe	Kombination aus Agaricus, Reishi und Shiitake
Erkältung	Kombination aus Agaricus, Reishi und Shiitake oder Chaga
Sinusitis	Shiitake
Beeinträchtigung des Geruchs- und / oder Geschmackssinns	Hericium
Rekonvaleszenz	Reishi, ev. mit einer Beigabe von Cordyceps
Gereizte Atemwege nach überstandener Infektion	Kombination aus Chaga, Hericium und Cordyceps

► **Senfölglykoside**, im Besonderen jene von **Kapuzinerkresse** und **Meerrettich** wirken gegen eine Vielzahl von Bakterien und nachgewiesenermaßen auf jeden Fall gegen Influenzaviren. Senföle werden über Lunge und Nieren ausgeschieden und deshalb bevorzugt bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten eingesetzt – als Fertigpräparat oder Tinktur.

► **Ätherische Öle** wirken oftmals keimwidrig und duften auch noch angenehm. Sie können sowohl prophylaktisch wie auch während einer Erkältung eingesetzt werden. Sie dringen tief in die Atemwege ein und entfalten dort ihre Wirkung.

**Unser
Tipp**

Ätherische Ölmischungen als „Virenschreck“

Die ätherischen Öle im gleichen Verhältnis mischen und 2 bis 3 Tropfen der jeweiligen Mischung im Diffuser vernebeln.

Wohlriechende Mischungen zur Prophylaxe und für leichte Fälle:

- Eukalyptus (globulus und / oder citriodora und / oder radiata)
- Zypresse und / oder Fichte und / oder Kiefer
- Pfefferminze, Myrte und Lavendel

„Strenger“ riechende Mischung bei stärkerer Beeinträchtigung:

- Ravintsara, Wintergrün, Eukalyptus radiata, Zitrone und Pfefferminze

Woran wir bei einer Erkältung am meisten leiden, ist die funktionelle Einschränkung der sogenannten „**Clearence**“- Funktion des Flimmerepithels. Die Schleimhaut unserer Atemwege hat auf ihrer Oberfläche zahlreiche Flimmerhaare, die vom Schleim eingefangene Fremdkörper (z.B. Staub oder Erreger) wieder Richtung Kehlkopf transportieren, sodass sie abgehustet oder



verschluckt werden können. Bei Rhinovirus-Infektionen wird der Schleim in der Regel zähflüssig und kann schlechter abgehustet werden. Bei Corona- und Influenza-Viren werden die Schleimhäute trocken und gereizt. Zur Verflüssigung eines zähen Schleims **bei produktivem Husten** werden Pflanzen mit **Saponinen** eingesetzt wie **Efeu, Königskerze** und **Schlüsselblume**.

► **Schleimstoffe**, wie z.B. in **Spitzwegerich, Eibisch** und **Malve**, kommen bei Reizhusten zur Befeuchtung und zum Schutz trockener Schleimhäute zum Einsatz. Zur Unterstützung des Flimmerepithels werden bei jeder Hustenart Aromatika verordnet. Aromatische Pflanzen bilden ätherische Öle. Das wichtigste Aromatikum für die Atemwege ist der Thymian. **Thymian** wirkt keimhem-



Stärken Sie Ihr Immunsystem: Bewegung in frischer Luft, bioaktive Pflanzenstoffe, Vitalpilze und ausgewählte Mikronährstoffe.

mend, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend und steigert die Abwehrkräfte. Er wird in der Regel als Tee zum Trinken und zur Inhalation aufgebrüht. Rutscht ein Atemwegsinfekt eine Etage tiefer, entwickelt sich eine **Bronchitis**. Die beste Bronchitis-Pflanze ist der **Efeu**. Auch er wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, krampflösend, beruhigend und phytobiotisch und wird als Tinktur verordnet.

Wird das Allgemeinbefinden durch **leichtes Fieber** zusätzlich beeinflusst, ist **Bettruhe** angesagt. **Holunder-** und **Lindenblüten-Tee** oder Tinktur wirken mild fiebersenkend und können bedenkenlos unterstützend eingenommen werden. Auch eine **Mädesüß-Tinktur** kann helfen: sie wirkt leicht schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. ■

Bewährte Hustentees



Bei Reizhusten:

- 10 g Malvenblüten
- 10 g Eibischwurzel
- 10 g Spitzwegerichblätter
- 10 g Huflattichblätter (*)

Zubereitung:

1 EL Kräuter pro Tasse (200 ml) mit kaltem Wasser übergießen und 2 Stunden ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich schluckweise trinken.

() Huflattich enthält Pyrrolizidinalkaloide, deshalb PA freien Huflattich verwenden oder den Huflattich weglassen.*

Bei produktivem Husten:

- 10 g Königskerzenblüten
- 10 g Schlüsselblumenwurzel
- 10 g Thymiankraut
- 5 g Fenchelsamen

Zubereitung:

Teemischung mörsern (die Fenchelsamen müssen angestoßen werden). Mit heißem Wasser übergießen und 10 min mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. 1 l über den Tag verteilt trinken.

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer
Heilpraktikerin
Merianweg 20 | 89075 Ulm
info@pranaki.de
www.pranaki.de

