

Andreas Brieschke

# Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln

Heilpflanzen, natürliche Heilmittel und  
Hausmittel sicher und nachhaltig anwenden

Das  
Immunsystem  
natürlich  
stärken



**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



**ANDREAS BRIESCHKE**

# Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln

**Heilpflanzen, natürliche Heilmittel und Hausmittel  
sicher und nachhaltig anwenden**

**Das  
Immunsystem  
natürlich  
stärken**

Für Klaus – one love

## 6 **VORWORT**

## 11 **VIRUSERKRANKUNGEN: DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

### 12 **Die faszinierende Welt der Viren**

12 Was sind Viren?

15 Prinzipien der Virusabwehr

16 Vom Nutzen der Viren

### 17 **Allgemeine Behandlungsmaßnahmen**

18 Schlaf

19 Wasser

21 Frische Luft

22 Bewegung

23 Ernährung

### 24 **Wie unser Immunsystem funktioniert**

24 Die natürliche Resistenz

26 Das unspezifische Immunsystem

27 Das spezifische Immunsystem

29 Unsere innere Ärztin

31 Darmflora und Immunsystem

33 Was tun bei Fieber?

36 Der Umgang mit Stress

## 41 **VIRUSERKRANKUNGEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN BEHANDELN**

### 42 **So können Sie sich schützen**

44 Wie werden Viruserkrankungen übertragen?

47 Wichtig: Mund- und Nasenhygiene

### 50 **Die klassische Erkältung: Der grippale Infekt**

<b>52</b>	<b>Virale Erkrankungen der Atemwege und der Lunge</b>
52	Schnupfen
60	Nasennebenhöhlenentzündung
66	Mittelohrentzündung
72	Heiserkeit und Hustenreiz bei Rachen- und Kehlkopfentzündung
74	Husten bei Bronchitis
91	Pseudokrupp
93	(H)RSV – das (Humane) Respiratorische Synzytial-Virus
96	Virale Lungenentzündung
102	Erkältung, echte Grippe oder Covid-19?
<b>112</b>	<b>Virusbedingte Durchfallerkrankungen</b>
112	Humane Noroviren
114	Humane Rotaviren
115	Behandlung der Magen-Darm-Grippe
<b>123</b>	<b>Die virale Hepatitis</b>
<b>125</b>	<b>Infektionen mit Herpesviren</b>
126	HHV-1: Lippenherpes
129	HHV-2: Genitalherpes
130	HHV-3: Windpocken und Gürtelrose
133	HHV-4: Pfeiffersches Drüsenfieber
134	HHV-5: Zytomegalie
135	HHV-6 und -7: Drei-Tage-Fieber
136	HHV-8: Auslöser seltener Erkrankungen
<b>136</b>	<b>Kinderkrankheiten</b>
136	Masern
139	Röteln
139	Mumps
<b>141</b>	<b>Seltene Viruserkrankungen</b>
<b>142</b>	<b>Rekonvaleszenz</b>
142	Die Erholung danach
150	Spätfolgen vermeiden

## 155 **HELFER AM WEGESRAND: HEILPFLANZEN**

### 156 **Pflanzenheilkunde: Eine der ältesten Heilweisen**

157 Zubereitungen und Anwendung

160 Die antivirale Wirkung von Pflanzenstoffen

### 164 **Heilpflanzen gegen Virusinfekte**

164 Ingwer

167 Meerrettich

171 Zistrose

173 Johanniskraut

178 Kapuzinerkresse

181 Melisse

184 Salbei

186 Schöllkraut

189 Sonnenhut (Igelkopf)

192 Süßholz

196 Taigawurzel

198 Thymian

201 Weitere antivirale Heilpflanzen

205 Propolis: Hilfe aus dem Bienenstock

## 209 **ANHANG**

209 **Ein Wort zur Homöopathie**

212 **Bezugsquellen**

213 **Alle Teerezepturen im Überblick**

214 **Register**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,



seit dem Frühjahr 2020 ist der breiten Öffentlichkeit schmerzlich bewusst geworden, welchen Einfluss Viren und von ihnen verursachte Krankheiten auf unser persönliches und gesellschaftliches Leben nehmen können. Die Corona-Pandemie hat die Welt verändert und unser Bewusstsein für die Endlichkeit des Daseins geschärft.

Leider wurde im öffentlichen Diskurs eine ganz wesentliche Frage nur selten gestellt: Was erhält uns gesund? Man könnte auch fragen: Wie stärken wir unsere Resilienz, unser Immunsystem, wie helfen wir ihm und verhindern so schwere Verläufe? Aktionismus, schlechte Kommunikation und mediale Angstmache gehören nicht dazu, sie wirken nachgewiesenermaßen negativ auf das Immunsystem.

Um an dieser Stelle nicht missverstanden zu werden: Schulmedizin hat ihre absoluten Berechtigung und erzielt im Bereich lebensbedrohlicher Notfälle große Erfolge. Sie rettet Leben, und die Arbeit der Kolleginnen und Kollegen in den Krankenhäusern verlangt mir hohen Respekt ab.

Komplementäre Medizin, die ich eben als ergänzend und nicht „alternativ“ zur Schulmedizin begreife, hat ihre große Qualität im Bereich der Vorbeugung und der Behandlung funktioneller Erkrankungen, also bevor etwas „richtig schlimm“ ist. Sie verhindert so schwere Verläufe.

Ich möchte keine Entweder-oder-Diskussion aufmachen. Die Frage nach der „richtigen“ Medizin ist etwas für Ideologen, für



die praktische Arbeit mit erkrankten Menschen ist sie völlig irrelevant. Eine Behandlung basiert auf der Beziehung und individuellen Entscheidungen von behandelnder und erkrankter Person, ein immer und allgemein gültiges richtiges Vorgehen kann es dabei nicht geben.

Wir sollten uns aber nichts vormachen: Menschen sind keine reparierbaren Maschinen, und das eine immer wirksame Mittel, das die Pharmakologie erträumt, gibt es nicht. Die Behörden kaufen immer wieder einmal für Millionen von Steuergeldern Mittel, deren behauptete Wirksamkeit einer nachträglichen wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhält. Der Staat agiert da ähnlich wie ein Individuum, das für viel Geld vermeintliche Wundermittel von zweifelhaftem Nutzen erstet. Die eine Wunderpflanze oder das Biowundermittel gegen Viren gibt es nämlich auch nicht, auch wenn Sie im Internet viele solche angeboten bekommen.

Gleichwohl gibt es eine Fülle von seriösen Studien mit Hinweisen auf eine unterstützende und heilende Wirkung vieler Heilpflanzen und anderer Naturheilmittel bei Viruserkrankungen. Ein pragmatischer Umgang mit der Situation liegt in der Kombination und rhythmischen Anwendung vieler verschiedener Maßnahmen.

### **Wie Sie dieses Buch optimal nutzen**

Dieser Ratgeber hat die Absicht, dem Wortsinn gerecht zu werden, er soll also Rat geben. Sie werden in diesem Buch eine Fülle von Möglichkeiten und Mitteln kennenlernen, deren Ziel es ist,

Ihre Gesundheit zu stärken und im Erkrankungsfall lebensbedrohliche Verläufe zu vermeiden. Um möglichst großen Nutzen aus dem Buch ziehen zu können, lesen Sie es am besten quer. Fragen Sie, was Sie wissen möchten. Beginnen Sie mit dem Kapitel oder Thema, das Sie am meisten interessiert. So können Sie einzelne virale Erkrankungen nachschlagen und im Bedarfsfall mit den Tipps zur Behandlung loslegen.

In diesen Kapiteln finden Sie viele Querverweise auf Hintergrundinformationen, die zum Verständnis der Anwendungen beitragen. Vielleicht interessiert Sie auch eine bestimmte Heilpflanze oder Sie wollten schon immer mal wissen, wann und wie man Zwiebelwickel richtig macht. Natürlich können Sie auch direkt mit den Hintergrundinformationen starten und sich über die Welt der Viren, Schüßler-Salze oder das allgemeine naturheilkundliche Vorgehen belesen. Ein Register am Ende des Buches erleichtert Ihnen die Suche.

In jedem Fall ist dieser Ratgeber eine Einladung, praktische Erfahrungen zu machen und so mehr und mehr Möglichkeiten zur Verfügung zu haben, selbst etwas zu tun. Es ist dabei sehr sinnvoll, nicht alle Maßnahmen auf einmal anzuwenden (weniger ist mehr), sondern sich diese Stück für Stück zu erschließen, zu erleben, was Ihnen guttut, und so ihre eigene, individuell zugeschnittene Hausapotheke zu erstellen. Dennoch ist es auch mein Wunsch, Ihnen ein Verständnis der Körperfunktionen, der Erkrankungen und der daraus resultierenden Logik von Behandlungsansätzen zu vermitteln. Ich bin überzeugt, dass Mittel besser wirken, wenn man ihre Sinnhaftigkeit nachvollziehen kann. Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte sind kraftvolle Werkzeuge der Gesunderhaltung gerade bei der Behandlung viraler Erkrankungen.

Dabei erkläre ich naturheilkundliches Vorgehen immer so: Wir klopfen an zehn Türen, und wenn wir an jeder Tür zehn Prozent Besserung bekommen, ist alles gut. Bekommen wir nur

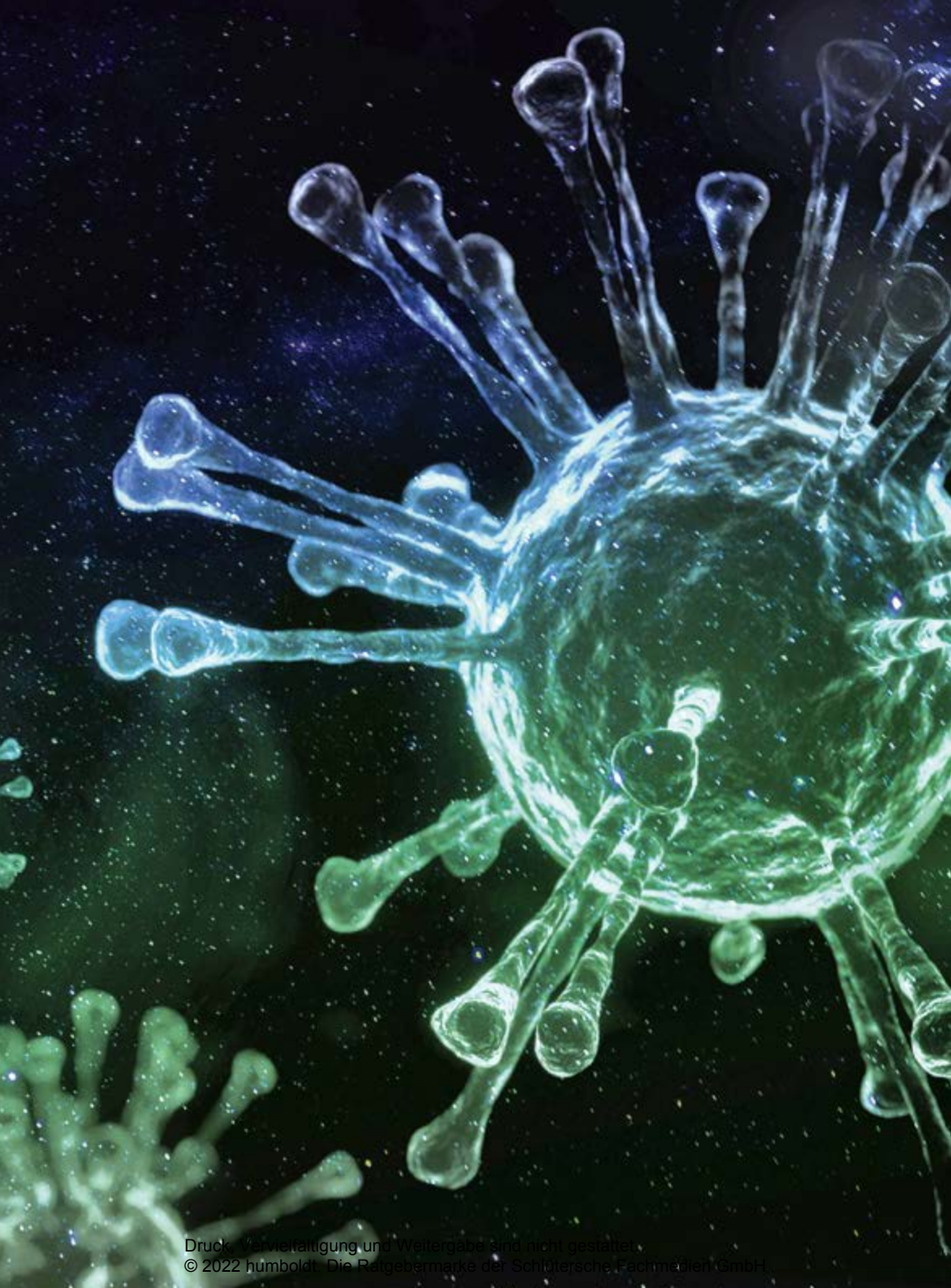
an einer Tür zehn Prozent, haben wir trotzdem etwas erreicht. Die Realität wird irgendwo dazwischen liegen. Beim nächsten Mal werden wir dann aus einer gebesserten Situation erneut an zehn Türen klopfen und immer so weiter. Genauso funktioniert auch ein prophylaktisches Vorgehen: Wir ergreifen eine Summe von Maßnahmen und wechseln diese immer wieder ab, um Gewöhnung zu vermeiden, und sorgen so die ganze Zeit für unsere Gesundheit. Wenn ich z. B. durch Gurgeln mit antiviral wirksamen Pflanzen wie etwa Thymian die Viruslast in meinem Rachenraum für zwei Stunden um angenommene 30 Prozent reduziere, habe ich kein Wundermittel gegen Corona gefunden, aber dennoch etwas Wirksames getan. Esse ich dazu Meerrettich und gehe im Wald spazieren ... Sie verstehen die Idee.

Das hier dargestellte Vorgehen ist das Ergebnis von über 25 Jahren Arbeit mit vielen tausend Patientinnen in meiner Naturheilpraxis. Ich bin diesen Menschen sehr dankbar für ihr Vertrauen und für viele berührende Erfahrungen, die ich machen durfte. Einige davon erzähle ich in diesem Buch. Großer Dank gilt auch unseren „älteren Geschwistern“, den stets hilfsbereiten Heilpflanzen, und all den wunderbaren Menschen, von denen ich lernen durfte.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und beste Gesundheit. Möge dieser Ratgeber zu Ihrer Gesundheitsförderung beitragen!



PS: Ich freue mich über Zuschriften und Erfahrungsberichte. Über meine Arbeit und meine Person können Sie sich auf [www.andreas-brieschke.de](http://www.andreas-brieschke.de) und [www.brieschkeundfreunde.de](http://www.brieschkeundfreunde.de) informieren.



# VIRUSERKRANKUNGEN: DAS SOLLTEN SIE WISSEN

In diesem Kapitel finden Sie die wichtigsten wissenschaftlichen Informationen über Viren zusammengefasst und einfach erklärt. Davon werden Behandlungsoptionen abgeleitet und einige weiterführende Gedanken entwickelt – auch zum potenziellen Nutzen dieser scheinbaren “Feinde”. Anschließend folgen praxiserprobte Tipps zur Allgemeinbehandlung und eine Erläuterung dessen, was uns gesund erhält: unser Immunsystem. Zum Abschluss erfahren Sie, warum Fieber hilfreich ist, übertriebener Stress krank macht und wie Sie mit beidem umgehen können. Dabei lernen Sie die ersten hilfreichen Heilpflanzen kennen.



## Die faszinierende Welt der Viren

Viren lehren uns immer wieder das Fürchten, zuletzt Corona, davor die Schweinegrippe, aber auch Ebola, HIV und andere sind uns noch gut im Gedächtnis. Das lateinische Wort virus bedeutet nicht von ungefähr Gift.

Es gibt viele Wege, sich dem Phänomen Virus zu nähern, von denen ich einige mit Ihnen teilen möchte. Sicher ist nur, dass sich in Naturzusammenhängen Schwarz-Weiß-Denken verbietet. Es gilt ein „Sowohl als auch“, denn nichts ist nur schlecht oder nur gesund. Dies drückt sich lustigerweise auch in unserer digitalen Welt aus, wenn man davon spricht, dass etwas „viral geht“. Dies meint einerseits eine rasant schnelle Verbreitung, ist dabei aber durchaus positiv konnotiert und gleichsam eine Hommage an die Fähigkeiten der Viren. Ein Computervirus ist dagegen eindeutig unerwünscht.

### Was sind Viren?

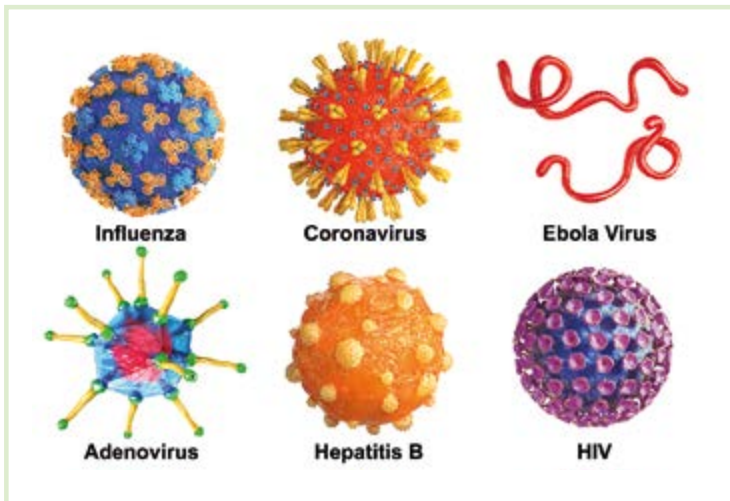
Stellen wir zunächst die Frage, was Viren überhaupt sind, eröffnet sich uns eine faszinierende Welt voller unglaublicher Formen und Impulse. Letztlich sind Viren der Übergang von der unbelebten zur belebten Natur und damit die Grundlage allen Lebens und unserer Ökosysteme. Viren existieren vermutlich schon seit Anbeginn des Lebens. So konnten bereits an über 280 Millionen Jahre alten Fossilien Viren nachgewiesen werden.

Die Angaben über die Anzahl der existierenden Viren schwanken je nach Quelle sehr stark. So sind laut Wikipedia derzeit über 3000 Viren bekannt. Eigentlich eine recht geringe Zahl angesichts der Tatsache, dass fast zwei Millionen Spezies von Viren als Wirtszellen genutzt werden. Der Teufel steckt hier im Detail, nämlich dem Wörtchen „bekannt“: Es gibt eine riesige Anzahl von derzeit noch unbekanntem Viren. So schätzen Wissenschaftler die vorhandene Anzahl auf etwa 300.000 Viren allein in Säugetieren,

Viren konnten schon an über 280 Millionen Jahre alten Fossilien nachgewiesen werden.

und das Museum für Naturkunde Berlin spricht auf seiner Webseite von über 100 Millionen Virustypen. Viren befallen alle Lebensformen, also Mensch, Tier und Pflanze gleichermaßen, nicht einmal Bakterien sind vor ihnen sicher. Es gibt Viren wie das Tabakmosaikvirus auf Pflanzen, und letztes Jahr musste ich mit ansehen, wie sich ein Teil meiner Bienen mit dem Chronischen Paralyse-Virus herumschlug, um zwei Beispiele zu nennen.

Es gibt einen regelrechten Stammbaum der Viren. Die Virologie teilt sie in verschiedene Familien ein, z. B. die Schnupfen auslösenden Rhinoviren, von denen etwa 200 verschiedene bekannt sind. Auch Herpes- oder Coronaviren sind solche Gruppen. Bei aller vorhandenen Vielfalt finden wir immer das gleiche Prinzip: Viren sind im Prinzip genetische Informationen, die sich vervielfältigen wollen. Sie benötigen dafür aber eine lebendige Zelle, weil sie selbst nicht dazu in der Lage sind. Dafür programmieren sie die Zelle so um, dass diese neue Viren bildet. Diese Fähigkeit wird im Prinzip auch in der Gentechnik genutzt, um neue gewünschte Gene ins Erbgut bestehender Organismen einzubauen.

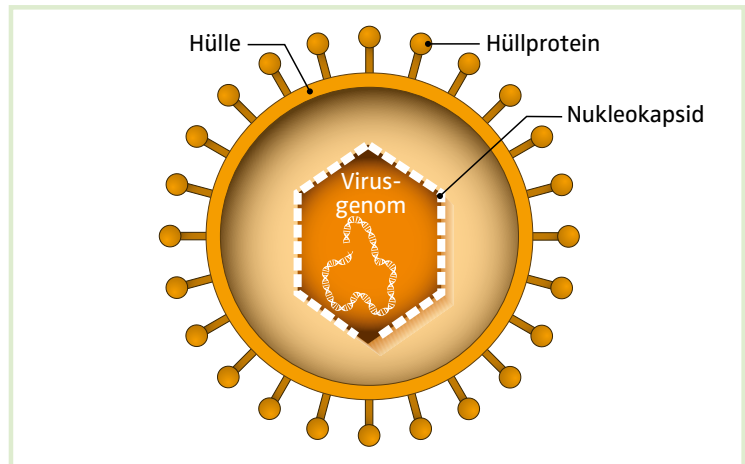


Viren – eine faszinierende Welt voller unglaublicher Formen und Impulse.

Grob vereinfacht finden wir eine Eiweißhülle und darin eine Nukleinsäure (DNA oder RNA), eben die Erbinformation. Die Wissenschaft unterscheidet dann RNA-Viren von DNA-Viren. Hinzu kommt eine Struktur, die in der Lage ist, die Virusgenetik in die Wirtszelle zu schleusen, ein Art Bohrer.

Man kann sich einen Virus als Raumsonde vorstellen, in der ein Alien schläft. Landet diese Sonde (das Virus) auf einem Planeten (der Zelle), werden zunächst die Beine ausgefahren (das Virus dockt an). Im nächsten Schritt wird der Bohrer ausgefahren und das Alien gelangt durch diesen in den Körper des Planeten hinein. In der Folge werden sämtliche vorhandenen Ressourcen manipuliert und zur Produktion vieler neuer Raumsonden inklusive Aliens genutzt. Wenn der Planet verbraucht ist, platzt er auf und Tausende von neuen Raumsonden fliegen ins Weltall, um sich neue Himmelskörper zu suchen. Ein besonders geeigneter Himmelskörper wird erhalten und dauerhaft als Virenfabrik genutzt. Viren verfügen also über spezifische genetische Informationen, können sich aber nicht selbst vermehren. Sie sind daher strenggenommen keine Lebewesen.

Aufbau des Influenzavirus, einem RNA-Virus.





## Der Vermehrungszyklus der Viren

LEBENSPHASE	WAS PASSIERT GEAU?
Adsorption: Anheften	Die Virusinfektion beginnt damit, dass sich der jeweilige Virus an bestimmten Oberflächenstrukturen einer Zelle anheftet. Diese Strukturen sind mehr oder weniger spezifisch für bestimmte Zielzellen.
Penetration: Eindringen	Das Virus dringt in die Zelle ein, indem er durch die Membran hindurchwandert (je nach Virusart auf unterschiedliche Weise), z. B. durch Verschmelzen mit der Membran.
Uncoating: Freisetzen	Das Virus „legt nun seinen Mantel (coat) ab“ und seine Erbinformation, die Nukleinsäure (je nach Virus DNA oder RNA), wird frei.
Replikation: Vermehrung	Die Zelle beginnt nun gezwungenermaßen, die Nukleinsäure des Virus zu vervielfältigen und dann auf dieser Grundlage die Viruseiweiße, also die Hülle des Virus, nachzubauen. Dafür werden die zelleigenen Strukturen und Ressourcen genutzt.
Assembly: Zusammenbau	Die Viruskomponenten werden zu einem neuen fertigen Virus zusammengesetzt.
Freisetzung	Die fertigen Viren werden aus der Zelle geschleust. Bei behüllten Viren geschieht dies durch Knospung und die Zelle bleibt erhalten. Unbehüllte Viren füllen die Zelle zunehmend aus und am Ende platzt diese auf (Wirtszellyse).

## Prinzipien der Virusabwehr

Aus dem Bild mit der Raumsonde ergeben sich bereits die wesentlichen Abwehrmechanismen oder Behandlungsprinzipien von Viruserkrankungen, deren Anwendung wir später besprechen werden:

- das Virus selbst zerstören, was recht schwierig ist, da es sich um vergleichsweise kleine, gleichsam minimalistische und sehr stabile Strukturen handelt
- die „Landing“, also das Anheften erschweren oder verhindern, indem die Oberfläche der Zelle mit „Schmierseife“ behandelt wird oder gezielt die „Beine der Raumsonde“ attackiert werden
- den „Bohrer“ abstumpfen oder einhüllen

Es gibt verschiedene Mechanismen, um Viren abzuwehren.

- die Oberfläche stabilisieren und härten, damit der „Bohrer“ nicht oder nur schwer eindringen kann
- virusbefallene Zellen als Ganzes zerstören, also die „Virusfabrik“ selbst möglichst schnell arbeitsunfähig machen

Allerdings sind Viren oft sehr stabil und daher schwer zu zerstören. Man könnte sie sich wie intelligente Kristalle vorstellen. Tatsächlich befinden sie sich evolutionär zwischen dem Mineralreich und den Lebewesen. Sie können in ihrer kristallinen Form teilweise sehr lange unter ungünstigsten Bedingungen überdauern und werden erst beim Kontakt mit einer potenziellen Wirtszelle „lebendig“. Anders als Antibiotika gegen Bakterien funktionieren die Virostatika der Industrie daher gegen Viren oft nur mäßig bis gar nicht. Daher scheint bei vielen viralen Erkrankungen ein polypragmatisches Vorgehen sinnvoll, das heißt, möglichst viele erfolversprechende Maßnahmen gleichzeitig auszuführen. Hier hat Naturheilkunde eine Menge zu bieten. Ein auf den „Erreger“ verengtes Denken ist wenig zielführend.

### Vom Nutzen der Viren

Es erscheint zunächst fragwürdig, ob überhaupt ein Nutzen besteht. Schaut man sich aber beispielsweise das menschliche Genom genauer an, so lässt sich feststellen, dass ein nicht unerheblicher Teil unserer Erbinformation viralen Ursprungs ist. Wir haben uns also im Laufe der Evolution mit etlichen Viren so arrangiert, dass wir die vorhandene genetische Information in unsere genetische „Bibliothek“ eingebaut haben und diese immer weitergeben. Da die Evolution nichts Unnötiges tut und Fehlversuche meist mit Aussterben der jeweiligen Spezies ahndet, muss ein gewisser Nutzen bestehen, und sei es nur, dass der „Waffenstillstand“ dazu geführt hat, den jeweiligen Virus und womöglich seine Verwandten für uns ungefährlich zu machen. Wahrscheinlicher ist aber, dass die genetische Information uns auch darüber hinaus genutzt hat.

# VIRUSERKRANKUNGEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN BEHANDELN

In diesem Kapitel lernen Sie die Übertragungswege von Virusinfekten und wichtige Schutzmaßnahmen kennen. Dann besprechen wir alle gängigen Viruserkrankungen und ihre Behandlung mit Heilpflanzen und Naturheilmitteln. Die Reise geht von den Atemwegen über Grippe und Corona zu Durchfallerkrankungen und Herpes, um nur einige Stationen zu nennen. Den Abschluss bildet der vielleicht wichtigste Teil, die Rekonvaleszenz: Es geht um eine gute Erholung und den Wiederaufbau des Immunsystems nach einer Viruserkrankung.

## So können Sie sich schützen

Alle hier vorgestellten Maßnahmen sind praxiserprobt und schaden definitiv nicht.

Sie werden in diesem Buch eine Fülle von Möglichkeiten kennenlernen, Viruserkrankungen zu behandeln. Je nach Erkrankung und Schwere des Verlaufs können Sie vieles zunächst selbst tun. Die hier vorgestellten Maßnahmen sind praxiserprobt und schaden definitiv nicht. Es gibt aber klare Grenzen, die eine professionelle, gegebenenfalls auch schulmedizinische Behandlung erfordern und im schlimmsten Fall sogar einen Krankenhausaufenthalt. Naturheilkunde ist toll und sollte medizinischer Standard sein, aber manchmal braucht es doch die Notfallmedizin. Es geht mir nicht um einen ideologischen Streit über den richtigen Weg oder darum, Widersprüche aufzumachen, sondern darum, die jeweils beste, wirksamste und gleichzeitig unschädlichste Therapiemöglichkeit zu wählen. Dies geschieht ganz im Sinne der hippokratischen Tradition und deren Grundsatz *primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare*, was übersetzt „erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig sein, drittens heilen“ bedeutet.

Sie sollten die in diesem Buch vorgestellten Mittel auch nicht alle auf einmal nehmen, sondern die Behandlung stufenweise aufbauen. Sie lernen so die Wirkung der einzelnen Maßnahmen besser kennen und einschätzen. Dies könnte wie folgt geschehen:

1. Prävention/Vorbeugung
2. Allgemeinmaßnahmen (nicht-arzneilich)
3. Heilpflanzen und Schüssler-Salze
4. Komplex- und Einzelhomöopathika
5. Phytotherapeutische Standardpräparate

Die fünf Punkte sind als Orientierung gedacht, selbstverständlich können Sie auch mehrere Dinge gleichzeitig tun. Suchen Sie für die Stufen 3 bis 5 ruhig mal eine erfahrene Heilpraktikerin auf, die Sie begleitet. Oft ist die Investition in ein Honorar für Beratung, Untersuchung und kundige Rezeptur sogar preiswerter, als viel Geld für Selbstmedikation in der Apotheke auszugeben.

### Tipp

Bei schweren Verläufen, meldepflichtigen oder gar lebensgefährlichen Erkrankungen ist der Gang zum Schulmediziner oder sogar ins Krankenhaus angezeigt. Hier kommt dann die Selbstmedikation oder naturheilkundliche Behandlung an ihre Grenzen, kann und sollte aber weiterhin unterstützend eingesetzt werden.

Wir betrachten zunächst ausführlich Erkrankungen, die einer (Selbst-)Behandlung mit natürlichen Mitteln gut zugänglich sind. Dazu gehören die klassischen Erkältungskrankheiten, Atemwegserkrankungen bis zur Lungenentzündung, Erkrankungen des Verdauungssystems und Herpes-Infektionen. Covid-19 bekommt ein eigenes Kapitel, die sogenannten Kinderkrankheiten werden thematisiert und auch seltenere Viruserkrankungen abrundend erwähnt. Dabei beschreibe ich jeweils die Verläufe und Infektionswege und bespreche verschiedene Behandlungsansätze und Naturheilmittel.

Ein wichtiges Thema, nämlich die Erholung oder Rekonvaleszenz, bekommt ein eigenes Kapitel. Dieser Aspekt ist bislang leider stark unterbelichtet, zeigt seine extreme Wichtigkeit aber aktuell umso mehr, beispielsweise angesichts vieler Long-Covid-Fälle. Hier hat Naturheilkunde eine Menge zu bieten.

Im vorangegangenen Kapitel habe ich die therapeutischen Prinzipien gegen Viren genauer erläutert. An dieser Stelle sei Folgendes kurz rekapituliert: Denkt man über die Möglichkeiten antiviraler Therapie nach, ergeben sich drei mögliche Ansatzpunkte:

- direkte Zerstörung des Virus selbst
- Verhinderung des Andockens des Virus an die Zellen bzw. der Einschleusung von Viruserbinformation in die Zelle
- Zerstörung virusbefallener Zellen, um die Reproduktion zu unterbinden

All dies kann unsere Abwehr leisten, wenn sie sonst gute Bedingungen vorfindet. Die ersten beiden Punkte lassen sich auch von außen durch Medikamente bewerkstelligen, die dritte ist eine der Kernaufgaben des Immunsystems. Eine Stimulation desselben durch Medikamente ist möglich.

### Wie werden Viruserkrankungen übertragen?

Während der Corona-Pandemie wurde die Frage nach Infektionswegen zum ersten Mal breit öffentlich diskutiert. Es ist wichtig, sich klarzumachen, wie ein Virus übertragen werden kann, um sich effektiv schützen zu können. Die Desinfektion von Einkaufswagen ist, wenn man Coronaviren betrachtet, hilfloser Aktionismus. Bezogen auf beispielsweise Noroviren ist sie dagegen höchst sinnvoll. Im Wesentlichen gibt es fünf mögliche Übertragungswege:

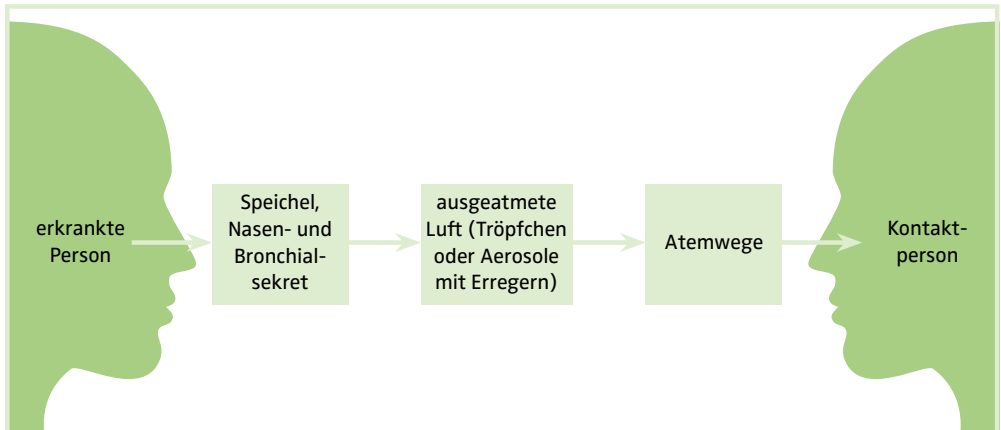
- Tröpfcheninfektion
- Übertragung durch Aerosole
- Schmier- oder Kontaktinfektion
- Austausch von Körperflüssigkeiten
- Übertragung durch Insektenbisse oder -stiche

Manche Viren können auch mehrere Wege nutzen. Im Folgenden finden Sie die Infektionswege im Überblick.

#### Tröpfcheninfektion

Ein häufiger Infektionsweg und lange Zeit die Hauptvorstellung bezüglich einer Übertragung durch die Luft. Durch Niesen, Husten, Schreien oder einfach Ausatmen gelangen Tröpfchen mit infektiösen Viruspartikeln in die Luft. Durch Einatmung gelangen sie auf die Schleimhäute des Gegenübers und lösen so die Ansteckung aus. Die Tröpfchen sind relativ groß und bleiben daher nicht lange in der Luft.

Die Tröpfcheninfektion ist wohl der bekannteste Infektionsweg.



### Aerosolinfektion durch Aerosole

Aerosole bestehen aus viel kleineren Teilchen als Tröpfchen, es sind ganz feine Sprühnebel, in denen sich aber auch Viruspartikel befinden. Aerosole bleiben viel länger in der Luft und können daher auch infektiöses Material übertragen, wenn man einen leeren, aber ungelüfteten Raum betritt, in dem sich vorher Erkrankte aufgehalten haben. Aerosole produzieren wir bei jedem Ausatmen.

Vor einer Infektion über die Atemluft durch Tröpfchen oder Aerosole schützt am besten das Tragen von Atemschutzmasken. Häufiges Lüften ist eine weitere extrem wichtige Maßnahme. Die Atemluft wird so verdünnt und verwirbelt, dass die mögliche Viruskonzentration für eine Infektion einfach nicht mehr ausreicht. Eine Infektion an frischer Luft ist daher auch nach Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Aerosolforschung extrem unwahrscheinlich.

Folgende Viruserkrankungen werden aerogen, also durch Einatmung übertragen (Auswahl): Schnupfen, Husten und Erkältungskrankheiten, echte Grippe, SARS, Covid-19, Windpocken, Pfeiffersches Drüsenfieber, Masern, Mumps, Röteln.

**Tröpfchen- oder Aerosolinfektion:** Durch Einatmung gelangen Tröpfchen auf die Schleimhäute des Gegenübers und lösen so die Ansteckung aus.

## Die klassische Erkältung: Der grippale Infekt

Erkältungskrankheiten werden von weit über 200 Viren ausgelöst.

Was wir umgangssprachlich als Erkältung oder grippalen Infekt und manchmal auch als Grippe bezeichnen, ist eine klassische Viruserkrankung. Da es weit über 200 Viren aus verschiedenen Familien gibt, die Erkältungskrankheiten auslösen, sind diese nicht klar definiert. Eine Impfung macht daher logischerweise keinen Sinn. Grippale Infekte verlaufen in der Regel unangenehm, aber nicht gefährlich. Hier ist es wichtig, sie von der echten Grippe (Influenza) zu unterscheiden, die eine durchaus lebensbedrohliche Krankheit sein kann (siehe Seite 103). Die häufigsten Auslöser von Erkältungskrankheiten sind Rhinoviren, Coronaviren und das RS-Virus, die zusammen für etwa 90 Prozent der Infektionen verantwortlich sind.

Der Begriff Erkältung speist sich vor allem aus dem Erleben bei Erkrankungsbeginn, typisch sind Frösteln und Kältegefühl. Dabei ist äußere Kälte zwar ein Faktor, man kann sich aber auch in überheizten Räumen „erkälten“, sprich einen viralen Infekt einfangen. Interessanterweise entsteht das Kältegefühl aufgrund von Botenstoffen, die nach einer Virusinfektion ausgeschüttet werden und den Impuls zu einer Erhöhung der Körpertemperatur geben. Dadurch wird die Wärme erst zentralisiert, was das Frösteln auslöst, und später entsteht sinnvollerweise Fieber.

Ich finde ein simples Prinzip sehr hilfreich, um die Gefahr einer Erkrankung einschätzen zu können und so rechtzeitig schon vorbeugend etwas zu tun. Es ist die „Warm-satt-trocken-Regel“ für Gesundheit. Es sollten immer mindestens zwei der drei Bedingungen erfüllt sein, dann ist eine Erkrankung recht unwahrscheinlich. Das bedeutet, dass sich ein Mangel an einem Faktor recht gut tolerieren lässt, wenn aber zu kalt auch noch nass oder hungrig kommt, wird es kritisch. Ein weiterer Faktor ist Stress,



der nachgewiesenermaßen immunsuppressiv wirkt, also unsere Abwehr schwächt.

Haben Sie das Gefühl, etwas „auszubrüten“, also zu erkranken, sind die folgenden Maßnahmen sehr sinnvoll. Häufig gelingt es mit folgenden Maßnahmen, eine Erkrankung zu vermeiden.

### Behandlung von Erkältungen im Anfangsstadium

SYMPTOM	MITTEL	BEMERKUNGEN
allgemeines Krankheitsgefühl	Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	Unterstützt im Frühstadium eines Infekts das Immunsystem. Wichtig ist eine häufige Anwendung: Nehmen Sie halbstündlich 1 Tablette oder als „heiße Drei“, das heißt, 10 Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise über eine Viertelstunde trinken, gegebenenfalls nach einer Stunde wiederholen. Wenn am nächsten Tag die Erkrankung fortschreitet, ist die weitere Anwendung sinnlos.
Kältegefühl	Ingwer	Verwenden Sie frischen Ingwer aus biologischem Anbau und bereiten aus einem etwa 2–3 cm langen Stück eine Thermoskanne Tee. Je länger dieser zieht, desto schärfer und wärmer wird er. Trinken Sie die ganze Kanne über 1–2 Stunden aus. Sie können gerne andere antivirale Pflanzen wie Zistrose oder Thymian hinzufügen.
erhöhte Temperatur	Mädesüßblüten	Bereiten Sie sich einen Tee zu, 1 TL auf 1 Tasse, mehrere Tassen am Tag.
Schwächegefühl	Holunderbeeren-saft	Sie erhalten Holunderbeeren-saft mittlerweile recht preiswert in jedem Naturkostladen. Trinken Sie abends 1 große Tasse (gut 250 ml). Den Saft einmal stark erhitzen oder kurz aufkochen und nach dem Abkühlen auf Trinktemperatur 1 Löffel guten Honig vom Imker des Vertrauens zusetzen. Tipp: Sie können dem Holundersaft auch Ingwer, Zimt und andere Gewürze zusetzen und so eine Art Punsch herstellen, der lecker und heilsam ist.

Außerdem ist es sinnvoll, ein bis zwei Tage auf tierisches Eiweiß zu verzichten, dem Körper fällt es dann leichter, den Infekt zu „verdauen“. Die häufige Appetitlosigkeit hat einen biologischen Sinn. Essen Sie außerdem Meerrettich, Knoblauch und Zwiebeln, um die natürliche antivirale und antibiotische Wirkung der enthaltenen Senfölglykoside zu nutzen.

Treten weitere Symptome wie Schnupfen oder Husten auf, orientieren Sie sich anhand der entsprechenden Kapitel. Der Infekt ist dann fortgeschritten und erfordert je nach Symptomatik andere bzw. weitere Maßnahmen.

## Virale Erkrankungen der Atemwege und der Lunge

### Schnupfen

Die wohl bekannteste virale Erkrankung ist gleichzeitig wohl die banalste: der Schnupfen. Allen wohlbekannt läutet er den Beginn einer Erkältung ein, und hier reicht das Spektrum der möglichen Verläufe bekanntlich bis zur Lungenentzündung. Die Schnupfenviren sind gleichsam die Wegbereiter für alles Folgende. Im Schnupfen finden wir daher bereits alle Ingredienzen für eine ordentliche Erkältungskrankheit und natürlich auch jede Menge Ansätze für Heilmittel und naturheilkundliche Anwendungen.

#### Tipp

Meine wundervolle Kollegin Conny Brose sagt immer: „Jede Erkältung beginnt mit kalten Füßen“, und tatsächlich verhindert eine Nacht mit Wollsocken meist, dass aus einem leichten Schnupfen etwas Schlimmeres wird – außerdem schlafen viele Menschen mit warmen Füßen besser, was zur Heilung nicht unerheblich beiträgt.

Es beginnt mit einer Störung der Schleimhautfunktion, meist durch Kälte. Bei Kälte und Trockenheit wird die Schleimhaut schlechter durchblutet und trocknet aus. Die Schutzfunktion des Schleims geht verloren, und der Abtransport desselben mit den darauf sitzenden Staubpartikeln und eben auch Viren (im Falle des Schnupfens Rhinoviren) wird erschwert.

So können sich die Viren zunächst festsetzen. Durch die schlechtere Durchblutung fehlen außerdem Antikörper und andere Werkzeuge der körpereigenen Abwehr. Die Viren beginnen daher recht ungestört mit dem Versuch, die Schleimhautbarriere zu überwinden. Dieser Versuch löst eine Reaktion des Körpers aus: die klassischen Schnupfsymptome. Diese können in ihrem Verlauf variieren und müssen auch nicht alle vorhanden sein. Typisch sind folgende Symptome.

### **Fließschnupfen**

Das Nasensekret läuft wasserklar und reichlich, was an sich kein großes Problem und mit Taschentüchern therapierbar ist. Solange alles läuft, kann sich nichts festsetzen und schlimmer werden. Möchten Sie dennoch etwas zusätzlich tun, empfiehlt sich das Schüßler-Salz Nr. 8 Natrium chloratum D6, 5 x täglich 1 Tablette.

Wenn das Sekret aber direkt wund macht (und nicht das häufige Naseputzen), die Haut rot wird und schmerzhaft entzündet ist, empfiehlt es sich, eine Heilsalbe zu verwenden, wobei die individuelle Verträglichkeit sehr unterschiedlich ist. Ich persönlich verwende Ringelblumensalbe, aber zur Not geht fast immer Penaten®, auch wenn der optische Eindruck nicht ganz so ansprechend ist. Als homöopathisch aufbereitetes Einzelmittel hilft in dieser Situation die Küchenzwiebel, Allium Cepa D6, stündlich 3 Globuli.

„Ein Schnupfen  
hockt auf der  
Terrasse, auf dass  
er sich ein Opfer  
fasse“ – dichtete  
schon Christian  
Morgenstern.

## Heilpflanzen gegen Virusinfekte

### Ingwer

Ingwer ist eine ausdauernde Heilpflanze aus dem asiatischen Raum, die mittlerweile auch in anderen subtropischen oder tropischen Gegenden angebaut wird, z. B. in Afrika und Südamerika. Auch gibt es mittlerweile eine Varietät, die auch in den hiesigen Breiten wächst, zumindest im Gewächshaus, wie ich bei einem Besuch im Naturkostladen meines Vertrauens feststellen durfte. Wirksamer erscheinen mir aber weiterhin die Produkte aus fernerer Ländern.

Ingwer ist hierzulande in den letzten etwa zehn Jahren recht bekannt und beliebt geworden, verfügt er doch über eine Reihe von gesundheitsfördernden und heilenden Eigenschaften. Im asiatischen Raum sind diese schon sehr lange bekannt, und Ingwer wird dort als Gewürz und Heilmittel vielfältig genutzt. Dies drückt sich schon in der Anbaumenge aus, die bei weltweit über vier Millionen Tonnen jährlich liegt.

Ich persönlich trinke gerne mal abends einen Ingwertee, insbesondere wenn ich mal wieder durch Wind und Wetter Fahrrad gefahren bin und eine Erkältung an die Tür klopft. Ist diese schon da, darf es auch eine ganze Kanne sein. In der Regel ist diese Maßnahme ausreichend, um eine Erkrankung zu verhindern. Wichtig zu wissen ist, dass die frische Wurzel deutlich wirksamer gegen Viren ist, da sich die Inhaltsstoffe beim Trocknen verändern.

Wir verwenden medizinisch oder auch in der Küche das fleischig-faserige Rhizom, also den Wurzelstock der Pflanze. Im Querschnitt ist dieser gelblich und hat einen typisch aromatischen Geruch. Wenn Sie eine frische Ingwerwurzel einpflanzen, können Sie beobachten, wie die Pflanze herauswächst. Sie ist vom Aussehen mit einem Schilf vergleichbar und wird in der Natur oder im Anbau bis zu anderthalb Meter hoch. Der kolbenartige Blütenstand ist auffallend groß und besteht aus vielen Einzelblü-

ten, bei denen Kelch- und Kronblätter miteinander verwachsen sind. Die Einzelblüte ist gelb-grün mit einer roten Mitte. Die noch attraktiveren Blüten der verwandten Gelbwurz findet man mitunter in Blumenläden.

Ingwer (*Zingiber officinalis*) gehört in die Familie der Ingwergewächse oder Zingiberaceae. Zu seinen bekannteren Verwandten gehören die Gelbwurz (Kurkuma), Galgant und Kardamom. Er enthält eine Reihe von pharmakologisch wirksamen Inhaltsstoffen, unter anderem etwa drei Prozent ätherisches Öl, das alleine etwa 150 Komponenten aufweist. Hinzu kommen Scharfstoffe, die Gingerole, organische Säuren wie Vitamin C (Ascorbinsäure) und Mineralien. Wie so oft in der Pflanzenheilkunde ist der Gesamtextrakt der Pflanze am wirksamsten.

Die Heilwirkung von Ingwer ist vielfältig und in einer Reihe auch klinischer Studien belegt. Im Wesentlichen lässt sich Ingwer wohl über die Wärmewirkung begreifen. Diese ist direkt erfahrbar. Wenn Sie einen stärkeren Ingwertee längere Zeit ziehen lassen, wird dieser sehr scharf und wirkt schweißtreibend. Die Verdauung wird gefördert, die Magen und Darmbewegung angeregt und Blähungen verschwinden. Eine Wirkung gegen Übelkeit gilt als sicher. Nun muss auch die körpereigene Abwehr als Verdauungsprozess gedacht werden und diese wird durch Wärme deutlich verbessert, der Körper „verdaut“ also Viren und Bakterien viel besser. Dies wird durch die vielfältigen ätherischen Öle mit antiviraler Wirkung unterstützt. Zusätzlich wird die Entzündungsbereitschaft im Körper vermutlich durch die organischen Säuren reduziert. Die Anwendung ist bewährt und problemlos, frische Rhizome oder Auszüge sind deutlich wirksamer gegen Viren.

In jüngster Zeit wird Ingwer zudem vermehrt auf antitumorale Wirkstoffe hin untersucht. Begreift man Krebs als einen Kälteprozess, bei dem etwas (der Tumor) aus dem allgemeinen Fließen herausfällt und ein Eigenleben entwickelt, erscheint dies ange-

Die Heilwirkung von Ingwer ist vielfältig und lässt sich im Wesentlichen wohl über die Wärmewirkung begreifen.

sichts des Wärmepotenzials der Pflanze nur logisch. Allerdings ist bei postulierten Wunderwirkungen gegen Krebs immer große Skepsis geboten.

### Ingwer auf einen Blick

MOTTO	„INGWER WÄRMT DURCH“
botanischer Name	Zingiber officinalis
Eigenschaften und Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• enthält ätherische Öle, Scharfstoffe (Gingerole), Vitamin C und andere organische Säuren, Mineralien</li> <li>• wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, außerdem erwärmend, verdauungsfördernd und gegen Übelkeit auch in der Schwangerschaft</li> </ul>
Anwendungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zur Erwärmung und Vorbeugung von Erkältungskrankheiten</li> <li>• bei viralen Infekten einzeln oder in Mischung</li> <li>• als Ingwerwickel bei obstruktiven Atemwegserkrankungen und Lungenentzündung zur Verbesserung der Atmung</li> <li>• bei Übelkeit in der Schwangerschaft oder postoperativ nach Narkosen</li> <li>• bei Reiseübelkeit in Mischung mit Hopfen</li> <li>• als Gewürz</li> <li>• als Nahrungsmittelzusatz (Ginger Ale, Gingerbread)</li> </ul>
verfügbare Zubereitungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als frisches Rhizom aus dem Naturkostladen</li> <li>• als frisch gepresster Saft oder in Smoothies</li> <li>• als Teedroge aus der Apotheke</li> <li>• als alkoholischer Auszug (Tinktur)</li> <li>• als alkoholfreies Konzentrat</li> </ul>
potenzielle Problematik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine</li> </ul>

## Meerrettich

Meine erste Begegnung mit Meerrettich in freier Wildbahn werde ich wohl nie vergessen. Meerrettich ist im Sand des Berliner Umlandes gar nicht so selten. Ich kannte bereits verschiedene Zubereitungen, meist die harmlose Variante mit Sahne. Der Effekt auf die Nase, das heftige Kribbeln und anschließende Niesen war mir also wohlbekannt, hatte mich aber nur unzureichend vorbereitet. Wir hatten wilden Meerrettich gegraben und waren nun dabei, diesen zu reiben. Dabei werden große Mengen der in der Wurzel enthaltenen Senfölglykoside frei. Die Reizung der Schleimhäute war so stark, dass ich nach einer gewissen Zeit meine tränenden Augen nicht mehr öffnen konnte. Die Muskulatur weigerte sich einfach, mein Körper schützte sich selbst. „Gerettet“ hat uns dann ein Freund, der alle Fenster aufriss und für frische Luft sorgte.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*) ist eine Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler oder Cruciferaceae bzw. Brassicaceae. In dieser Familie finden sich unter anderem alle Kohlarten, die Kressen, Senf, Raps und verschiedene Heilpflanzen wie Hirtentäschel und Goldlack. Der in letzter Zeit als Superfood gehypte Meerrettichbaum oder Moringa ist ein entfernter Verwandter. Das zu Sushi gereichte Wasabi ist eine Zubereitung aus japanischem Meerrettich, und in Bayern und Österreich ist Kren, wie die Pflanze dort genannt wird, ein wichtiger Teil der Küche, vor allem zu Fleisch.

Meerrettich ist eine ausdauernde Staude, die sehr alt werden kann. Sie imponiert durch ihre großen, leicht gewellten Blätter, die über 60 cm lang werden können und noch unter trockensten Bedingungen grün sind. Die mögliche Verwechslung mit Wiesenampfer lässt sich durch einen Geschmackstest sehr schnell klären. Auch die Blätter sind von scharfem Geschmack. Gekaut dienen sie als Auflage bei Insektenstichen. Die ganze Pflanze kann mit ihrem traubigen Blütenstand bis zu einem, manchmal ein-einhalb Meter hoch werden.

Die Blüte ist weiß und besteht, typisch für Kreuzblüter, aus vielen für sich unscheinbaren Einzelblüten, die deutlich riechen. Insgesamt tritt die Blüte aber angesichts der grünen Fülle der Blätter in den Hintergrund. Medizinisch und in der Küche verwenden wir die Wurzel. Diese geht als Pfahlwurzel sehr tief in den Boden, manchmal fast einen Meter tief, und hat eine Reihe von Nebenwurzeln. Es ist daher kein Problem, ein Stück der Pflanze abzustechen und in den eigenen Garten einzuladen.

Meerrettich ist ein echter Überlebenskünstler. Er verträgt extreme Temperaturen, sowohl Hitze als auch Kälte bis minus 50 °C, und kommt mit langer Trockenheit gut klar. Einzig stauende Nässe ist ihm unangenehm.

Die Wurzel enthält schwefelhaltige ätherische Öle, die eine belegte antibiotische, antivirale und pilzwidrige Wirkung haben.

Die Wurzel enthält eine ganze Reihe interessanter Inhaltsstoffe, an erster Stelle stehen die Senfölglykoside, schwefelhaltige ätherische Öle, die wir auch von den verschiedenen Laucharten und natürlich dem Senf kennen. Sie haben eine belegte antibiotische, antivirale und pilzwidrige Wirkung. Außerdem enthält die Wurzel beträchtliche Mengen an Vitamin C, verschiedene B-Vitamine und viele Mineralien.

Anwendung findet Meerrettich als verdauungsförderndes Gewürz. Ich kann nur empfehlen, ihn besonders in der Erkältungszeit zum Teil des Speisezettels zu machen. Verwenden Sie der Einfachheit halber Zubereitungen aus Bio-Meerrettich ohne Sahne und ohne Schwefelung. Diese dient nur dem Erhalt der Farbe. Ein Abdunkeln ist aber ein natürlicher Vorgang und tut Wirkung und Geschmack keinen Abbruch. Gern können Sie auch auf dem Markt eine frische Wurzel kaufen und selbst reiben, aber bitte bei offenem Fenster. Essen Sie Meerrettich einfach auf Brot zu Käse oder Wurstwaren. So tun Sie täglich auch ohne großen Kochaufwand vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit.

Medizinisch wird die Wurzel als Tee oder in Standardpräparaten angewendet. Sie hat sich gegen eine Vielzahl von Bakterien, unter anderem auch gegen multiresistente Staphylokokken (be-



sonders gefürchtete Krankenhauskeime), als wirksam erwiesen. Er hilft zudem, Bakterientoxine zu entgiften, und wirkt entzündungshemmend. In jüngsten Studien hat sich gezeigt, dass Meerrettich in Kombination mit Kapuzinerkresse Grippeviren in menschlichen Lungenzellkulturen komplett hemmt. Die Pflanze kann also mit gutem Erfolg bei allen grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten, besonders bei Stirnhöhlenbeteiligung, eingesetzt werden.

Auch eine deutliche Wirkung gegen Pilze und Hefen ist nachgewiesen. Meerrettich verhilft also auch einer gestörten Darmflora zu neuem Gleichgewicht. Er wirkt verdauungsfördernd, blähungswidrig und regt den Gallenfluss an, kann allerdings etwas magenreizend sein. Außerdem setze ich die Pflanze gern und erfolgreich in Teemischungen gegen Harnwegsinfekte ein.



Meerrettich sollten Sie besonders in der Erkältungszeit auf Ihrem Speisezettel haben.

## Meerrettich auf einen Blick

MOTTO	„DIE RETT ICH MIT RETTICH“
botanischer Name	<p>Armoracia rusticana</p> <p>Meerrettich bedeutet vermutlich mehr, also größerer Rettich, Kren kommt aus dem Slawischen und bedeutet „Wurzel“.</p>
Eigenschaften und Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• enthält schwefelhaltige Senföle bzw. Senfölglykoside wie Sinigrin und Allicin, außerdem pflanzliche Farbstoffe, bis zu 0,2 % Vitamin C, Vitamin B1, B2 und B6, Eisen und viele Mineralien</li> <li>• wirkt antibakteriell auch auf MRSA (multiresistente Staphylokokken), antiviral und pilzwidrig, stärkt die Darmflora, regt den Gallenfluss an und fördert Entgiftungsvorgänge, verbessert die Eiweißverdauung und wirkt entzündungshemmend</li> </ul>
Anwendungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliches Antibiotikum, Versuch auch bei multiresistenten Keimen</li> <li>• antiviral bei grippalen Infekten, auch Covid-19</li> <li>• löst bei Sinusitis den Sekretstau</li> <li>• bei Harnwegsinfekten</li> <li>• stärkt das Immunsystem</li> <li>• bei Blähungen und Verdauungsproblemen</li> <li>• bei Störungen der Darmflora, vor allem Pilz- und Hefebelastung</li> <li>• zur Förderung der Entgiftungsvorgänge</li> <li>• gekaute Blätter äußerlich als Auflage bei Insektenstichen</li> <li>• traditionell zur Verhinderung und Behandlung von Skorbut</li> <li>• als Gewürz zur Förderung der Eiweißverdauung</li> <li>• allgemeine Gesundheitsförderung und Stärkung</li> </ul>
verfügbare Zubereitungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als Teedroge</li> <li>• Standardpräparat Angocin® Antiinfekt mit Kapuzinerkresse</li> </ul>
potenzielle Problematik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann in höheren Dosen magenreizend sein (Standardpräparate), im Tee mit Schleimdrogen kombiniert unproblematisch für den Magen</li> </ul>

## Register

- (H)RSV 93  
 (Humanes) Respiratorisches  
 Synzytial-Virus 93
- Alkoholische Auszüge 159  
 Antibiotika 32  
 Atemnot  
 – (H)RSV 93  
 – Pseudokrupp 91  
 Atemwegserkrankungen 52  
 Ätherische Öle 82, 161  
 Ausleitung 147  
 Ayurveda 48
- Bach-Nelkenwurz 204  
 Badewanne 159  
 Bakterien,  
 bei Schnupfen 55  
 Beifuß, einjähriger 202  
 Bewegung 22  
 Bitterstoffe 149, 162  
 Brandwunden 175  
 Braunelle 201  
 Bronchitis  
 Husten 74
- Covid-19 106  
 – Unterschied zu Grippe/  
 grippalem Infekt 101
- Dampfbad 60  
 Darmflora  
 und Immunsystem 31  
 Drei-Tage-Fieber 135  
 Durchfallerkrankungen 112,  
 118
- Echinacea 146, 189, 190  
 Echte Grippe 101  
 Eisenmangel 143  
 Entgiftung 147  
 Entsäuerung 147  
 Epstein-Barr-Virus 133  
 Erbrechen 115  
 Erholung 142  
 Erkältung 50  
 Ernährung 23, 144
- Farbstoffe, pflanzliche 162  
 Fieber 33  
 Fließschnupfen 53
- Gastroenteritis 112, 115  
 Genitalherpes 129  
 Gerbstoffe 161  
 Grippaler Infekt 50  
 Grippe 103  
 Grüner Tee 204  
 Gurgeln 48  
 Gürtelrose 131
- Heilpflanzen  
 – als Standardpräparate 159  
 – gegen Virusinfekte 164  
 Heilpflanzen 156  
 Heiserkeit 72  
 Helmkraut 202  
 Hepatitis 123  
 Herpesviren 125  
 Herpes Zoster 131  
 Holunder 203  
 Homöopathie,  
 Wirkung und Anwen-  
 dung 209  
 Honig,  
 bei Husten 91
- Husten  
 – bei Bronchitis 74  
 – Entstehung 76  
 – Heilpflanzen 78  
 – Homöopathie 89  
 – krampfartiger/anfalls-  
 weiser 85  
 – schleimiger mit Aus-  
 wurf 82  
 – trockener Reizhusten 78,  
 79  
 Hustenreiz 72  
 Hustensaft 88
- Igelkopf 146, 189  
 Immunsystem  
 – Funktionsweise 24  
 – und Darmflora 31  
 Influenza 103  
 Infrarotlampen 61  
 Ingwer 164  
 Ingwerwickel 99  
 Insektenbisse/-stiche,  
 Virenübertragung 47
- Johanniskraut 173
- Kapland-Pelargonie 203  
 Kapuzinerkresse 178  
 Kehlkopfentzündung 72  
 Kieselsäure 151  
 Kinderkrankheiten 136  
 Kneippsche Anwendungen 20  
 Kontaktinfektion 46  
 Körperflüssigkeiten,  
 Virenübertragung 47

- Laryngitis 72  
Lippenherpes 126  
Lüften 21  
Lungenentzündung 96  
Lungenerkrankungen 52
- Magen-Darm-Grippe 112, 115  
Masern 136  
Meerrettich 167  
Melisse 181  
Mineralien auffüllen 143  
Mittelohrentzündung 66  
Mononukleose 133  
Mumps 139  
Mundgeruch 198  
Mundhygiene 47
- Nahrungsergänzungsmittel 144  
Nasenhigiene 47  
Nasennebenhöhlenentzündung 60  
Nasenspülung 48  
Noroviren 112
- Ölziehen 48  
Organische Säuren 162  
Otitis media 66
- Pfeiffersches Drüsenfieber 133  
Pflanzenschleime 79  
Pflanzenstoffe, antivirale Wirkung 160  
Pharyngitis 72  
Pneumonie 96  
Polyphenole 161  
Propolis 205  
Pseudokrapp 91
- Rachenentzündung 72  
Reizhusten 78, 79  
Rekonvaleszenz 142  
Resistenz 24  
Ressourcen auffüllen 143  
Rotaviren 114  
Röteln 138
- Salbei 184  
Saponine 82, 162  
SARS-CoV-2 106  
Schlaf 18, 142  
Schmierinfektion 46  
Schnupfen  
– Bakterieninfektion 55  
Schnupfen 52  
Schöllkraut 186  
Schüßler-Salze, Wirkung und Anwendung 212  
Senfölglykoside 149  
Sinusitis 60  
Sonnenhut 146, 189, 190  
Spätfolgen vermeiden 150  
Stockschnupfen 54  
Stress 36  
Süßholz 192
- Taigawurzel 196  
Thymian 198  
Tinkturen 159  
Tröpfcheninfektion 44
- Viren  
– Behandlungsprinzipien 15  
– Definition 12  
Viruserkrankungen  
– Maßnahmen 42  
– seltene 141  
– Übertragungswege 44  
Vitamine 144
- Wasser 19  
Wasserdost 203  
Weißdorn 151  
Wildfruchtsäfte 151  
Windpocken 130  
Wirbeldost 201
- Zistrose 171  
Zitronenmelisse 181  
Zoonosen 107  
Zungeschaben 48  
Zwiebelwickel 67  
Zytomegalie 134

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3046-8 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3047-5 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3048-2 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Shutterstock – gorillaimages, jopelka, JIANG HONGYAN, Dionisvera, Tetiana Rostopira, AmyLv, Lubo Ivanko, xpixel, Valeriia Anisimovaa, Quang Ho  
*Andreas Brieschke:* 172, 176, 178

*Herzlichen Dank, Clemens Schröder, für das schöne Portrait:* 6

*Stock.adobe.com:* MIA Studio: 10/11; sveta: 13; designua: 14; Nataliia: 35; Africa Studio: 40/41; stockshoppe: 48; Nico Jende: 64; bilderzweig: 68; designua: 76; christiane65: 154/155; orestligetka: 169; Václav Mach: 182; Greg Mailaender: 190; Lumistudio: 199; mehmet: 205

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Andreas Brieschke ist Heilpraktiker, Dozent, Autor von Fachartikeln, Körpertherapeut sowie Trainer für Körperwahrnehmung und Stressvermeidung. Der Experte für Heilpflanzen ist seit einem Vierteljahrhundert als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seit 20 Jahren unterrichtet er u. a. Pflanzenheilkunde, Anatomie, Physiologie, Biochemie und Embryologie in der Heilpraktikerausbildung. Er gibt außerdem seit vielen Jahren Kurse für Eltern über Naturheilkunde bei Kindern, leitet Heilkräuterspaziergänge und vieles mehr. Seine Herzensangelegenheit ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Gesundheitskompetenz von Menschen. Andreas Brieschke lebt mit seiner Familie und seinen Bienen in Berlin.



## Gegen Viren sind viele Kräuter gewachsen!

Die Natur stellt unserer Hausapotheke viele pflanzliche Mittel bereit, die uns effektiv gegen Viruserkrankungen helfen. Der erfahrene Heilpraktiker Andreas Brieschke stellt Ihnen eine Fülle von erprobten und sicheren Möglichkeiten vor – immer mit dem Ziel, Ihre Gesundheit zu stärken und im Erkrankungsfall lebensbedrohliche Verläufe zu vermeiden. Von den Atemwegen über Grippe und Covid-19 zu Durchfallerkrankungen und Herpes: In diesem Ratgeber finden Sie die besten Rezepturen und Behandlungsmöglichkeiten – schnell und verlässlich. Oft vernachlässigt, aber ebenso wichtig ist die Rekonvaleszenz: Sie erfahren, wie Sie sich gut erholen und Ihr Immunsystem nach einer Viruserkrankung wieder aufbauen.

### Das spricht für dieses Buch:

- Der Autor verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Heilpraktiker in eigener Praxis
- Mit bewährten Rezepturen und konkreten Anwendungsanleitungen
- Viele tabellarische Übersichten zu Behandlungsmöglichkeiten und bewährten Mitteln

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3046-8



9 783842 630468

19,99 EUR (D)

**Die häufigsten viralen  
Erkrankungen und die besten  
naturheilkundlichen Strategien.**