

VIRENHEMMER

AUS DER PFLANZENWELT

Leider ist noch kein Kraut gegen Covid-19 gewachsen. Aber es gibt viele Heilpflanzen, die unser Immunsystem allgemein stärken können, die unsere Schleimhäute schützen oder uns nach einer überstandenen Infektion zu kräftigen vermögen.

Extrakte der **Zistrose** sollen verhindern, dass Viren überhaupt in die Schleimhaut der Mund-Rachen-Region eindringen können. Man kann Lutschtabletten oder Tee davon kaufen.

Sonnenhut (Echinacea) festigt die Schleimhautmembran und macht sie widerstandsfähiger gegen eindringende Viren. Die Tinktur muss daher schon bei den allerersten Anzeichen einer Infektion eingenommen werden, um ihre Wirksamkeit zu entfalten.

Die Engelwurz wirkt schleimlösend bei Husten und stärkt das Immunsystem. Die Wurzel wird über Nacht in Wasser kalt angesetzt und am nächsten Morgen kurz aufgekocht. Man kann dem Tee zur Wirkverstärkung auch noch Thymian begeben.

Süßholz verlangsamt oder beendet das Eindringen von Viren in die Zellmembran. Es verbessert außerdem die Immunabwehr durch Stimulation der Interferonproduktion. Zuviel Süßholztee sollte nicht bei erhöhtem Blutdruck, Kaliummangel oder während der Schwangerschaft getrunken werden

Kapland-Pelargonie soll die Bakterienanheftung an Schleimhäuten verhindern und die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen der Bronchien erhöhen, damit der Schleim besser abgehustet werden kann. Außerdem wird die körpereigene Immunabwehr verbessert. Erhältlich sind Tabletten und Tropfen.

Kunigundenkraut oder Wasserdost ist ähnlich wie der Sonnenhut eine der stärksten immunanregenden einheimischen Kräuter. Das bitter schmeckende Kraut wird im Kaltwasserauszug 12 h ziehen lassen. 2 Tassen pro Tag genügen. Man sollte die Kur nicht länger als 2 Wochen durchführen, sonst könnten Nebenwirkungen an der Leber durch die enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide auftreten

Schwarze Johannisbeeren haben eine immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung auf die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum.

Olivenblätter wirken entzündungshemmend und immunstärkend. Sie sind als Extrakt oder Tee erhältlich.



Der **Schwarze Holunder** kann als Holunderbeerensaft zur Stärkung des Immunsystems getrunken werden oder als Holunderblütentee zu Beginn eines Infektes, um die schweißtreibende, fiebersenkende und auch immunstimulierende Wirkung zu nutzen.

kende und auch immunstimulierende Wirkung zu nutzen.

Rosenwurz fördert die Genesung nach chronischen Erkrankungen und Infektionen. Gleichzeitig wirkt das Kraut immunstimulierend und entfaltet anti-

GESUNDE ERNÄHRUNG IN ZEITEN VON COVID-19

Um das Immunsystem zu unterstützen, sollte man sich ausreichend mit Vitamin C und D, sowie Zink versorgen.

Die empfohlenen Tagesdosen betragen 1000 mg Vitamin C und 50mg Zink und 1500-2000IE Vitamin D.

Um mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin D richtig verstoffwechseln zu können, braucht es Sonneneinstrahlung auf die Haut. Das heist, gehen Sie täglich mindestens 30 min an die frische Luft!

Nahrungsmittel, die viel Vitamin C enthalten sind beispielsweise Zitrusfrüchte, Hagebutten,

Vitamin D ist hauptsächlich in fettem Seefisch vorhanden, aber auch in Avocados oder Steinpilzen.

Den höchsten Zink-Gehalt pro 100 g Lebensmittel findet man in Austern! Für die Alltagsküche kann man jedoch auch auf Weizenkleie oder Hülsenfrüchte zurückgreifen.

Die Senföle, die in Meerrettich enthalten sind, verbessern die Durchblutung und Durchfeuchtung der Mund- und Nasenschleimhaut und tragen so zu einer verbesserten Immunabwehr bei.

Auch Bärlauch wirkt viren-dämpfend.#



**Und so halten sie ihr Gegenüber
ganz
leicht auf Abstand:**



Knoblauch und Zwiebeln – roh und hochdosiert genossen – wirkt durch das Allicin außerdem antiviral.

Naturhof Fassmannsreuther Erde e.V.

www.fassmannsreuther-erde.de