

## Fragen und mögl. Lösungen zur PRÄVENTION bezüglich COVID 19, Grippe, Erkrankungen überhaupt

Was wird getan seit März 2020 um eine Covid19 Erkrankung zu verhindern außer  
der täglichen Forderungen: MNS, Händewaschen und -desinfektion, Abstand halten, Niesen und Husten in der Armbeuge.

Gibt es Untersuchungen wer angesteckt wird und wer nicht. Nicht alle Menschen in Ischgl sind erkrankt. Nicht alle K1 – Personen erkranken.

Gibt es eine Blutgruppenbevorzugung, ist ein gutes starkes Immunsystem eine der Lösungen?

Um Immunsystem zu stärken, dazu können Dienstleister und Angehörige viel beitragen.

\*Ernährung überdenken (**Kräuter, auch „Unkraut“ und Gemüse mit antiviraler und antibakterieller Wirkung**), Raumluft mit antiviralen ätherischen Ölen z.B. Ravintsara oder auch ein Gemisch aus versch. Ölen anreichern.

\*Jeden morgen und abend einen Tropfen **Ravintsara** (Primavera) auf Handfläche - reiben und Einatmen.

\*Tägliche Spaziergänge im Wald, Bewegung, Sport als Teil der **ARBEIT = Überlebensarbeit**.

Lesenswertes Buch:

**Mit den Bäumen wachsen wir in den Himmel – Clemens G. Arvay**

**Vom gleichen Autor: „Der Biophilia-Effekt“; „Der Heilungscode der Natur“; „Wir können es besser“ (Zusammenhang zwischen Umweltzerstörung und Corona-Pandemie**

<https://pflanzenanzen.de/pflanzentipps/nutzpflanzen/kraeuter/Pflanzen-mit-antiviraler-Wirkung>

Ein Auszug:

### Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)K

**Heilwirkung**

Wie der **Meerrettich** enthält auch die Kapuzinerkresse **Senfölglykoside**, die die Vermehrung von Viren, Bakterien und Pilzen hemmen. Besonders wirksam ist dabei das flüchtige Benzylsenföl. Es tötet Bakterien und Keime ab und **unterbindet die Vermehrung von Influenza-Viren**. Kapuzinerkresse wird

häufig gegen **Harnwegsinfekte, Grippe und grippale Infekte** sowie **Bronchitis** und **Sinuitiseingesetzt**.

### **Anwendung**

Um die Heilwirkung der Kapuzinerkresse zu nutzen, kannst Du frische oder getrocknete Blätter verwenden. Zur Behandlung von Infekten bereitest Du einfach einen **Tee** aus den zerkleinerten Blättern zu. Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems empfiehlt es sich, die Speisen regelmäßig mit den frischen Blättern und Blüten der Pflanze zu würzen.

Besonders gut wirkt die Kapuzinerkresse **in Kombination mit Meerrettich**.

Diese Mischung lässt sich sowohl frisch als auch getrocknet leicht selber herstellen.

## Zistrose (*Cistus creticus*)

### **Beschreibung & Anbau**

Weil die Zistrose aus dem Mittelmeerraum stammt, sind die Kleinsträucher bei uns nur bedingt winterhart. Wer die anmutigen Pflanzen im Garten kultivieren möchte, braucht einen **sonnigen und geschützten Platz**, am besten in Südlage. Während der kalten Jahreszeit musst Du Deine Zistrose mit einer Vlieshaube schützen.

Einfacher ist die **Kultur im Kübel** auf der Terrasse oder am Balkon. Überwintert werden Zistrosen im Topf an einem kühlen, frostfreien Ort. Die mediterranen Gewächse bevorzugen nährstoffarmes, sandiges Substrat mit einer guten Durchlässigkeit.

### **Heilwirkung**

Den Blättern der Kretischen Zistrose wird eine antivitale Wirkung zugeschrieben. In wissenschaftlichen Versuchen konnte durch Extrakte aus der Zistrose sogar die Vermehrung von **Ebola** Erregern unterbunden werden.

Allerdings sind sich die Forscher bezüglich der Wirksamkeit zur Bekämpfung viraler Infekte nicht einig.

In Griechenland hat die Kretische Zistrose als Heilpflanze eine lange Tradition. Sie wird als antibiotisches Mittel gegen bakterielle Infektionen und Erkältungen eingesetzt. Auch zur **Vorbeugung von Grippe** wird die Zistrose gerne verwendet.

### **Anwendung**

Aus den getrockneten Blättern der Zistrose lässt sich ein Tee oder ein **Sud** zubereiten, der getrunken oder eingenommen werden kann, und sich auch zur Spülung des Rachenraumes eignet. Darüberhinaus gibt es auch **Lutschtabletten**, Hautcremes oder Sprays, die Zistrosenextrakt enthalten, zu kaufen.

## Purpur-Sonnenhut (Echinacea)

### Beschreibung & Anbau

Der attraktive Koblütler stammt ursprünglich aus Nordamerika und macht hierzulande im Staudenbeet eine gute Figur. Je nach Art wird die Staude zwischen 40 und 100 Zentimeter hoch. Ab Ende Juni schmückt sie sich mit schönen rosaroten Blüten. Aufgrund seiner Anpruchslosigkeit ist der Sonnenhut bei Hobbygärtnern sehr beliebt. Am besten entwickeln er sich an einem **sonnigen Standort in humusreicher Erde**.

Wenn Du die Echinacea im Topf kultivieren möchtest, solltest Du eine kleinwüchsige Art wählen und sie in Kräuternerde pflanzen. Dünge Deinen Sonnenhut im Topf alle sechs bis acht Wochen mit einem organischen Flüssigdünger.

### Heilwirkung

Dem Purpur-Sonnenhut wird die Fähigkeit Infekte abzuwehren und das **Immunsystem anzukurbeln** nachgesagt. Er soll entzündungshemmend, antioxidativ und teilweise antiviral und pilzhemmend wirken. Häufig eingesetzt wird er bei **Atemwegs- und Harnwegsinfekten**. Auch wenn die Wirksamkeit unter Medizinern umstritten ist, so kam die Europäische Arzneimittel Agentur dennoch zu dem Ergebnis, dass sich Echinacea-Päparate positiv auf den Verlauf von **Erkältungen** auswirken. (**Apotheke: Echinaforce**)

### Anwendung

Aus den oberirdischen Pflanzenteilen des Purpur-Sonnenhut lässt sich ein **Saft** pressen, der tropfenweise eingenommen wird. Einfacher ist die Zubereitung eines **Tees**. Darüber hinaus ist eine ganze Reihe an Fertigpräparaten erhältlich.

## Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

### Beschreibung & Anbau

Wer genug Platz im Garten hat, sollte auf jeden Fall einen Holunderstrauch pflanzen. Seine Blüten und Früchte lassen sich auf vielfältige Weise in der Küche und in der Heilkunde einsetzen. Vögeln und Insekten dient die Pflanze als Nahrungsquelle und Lebensraum.

Holunder **gedeiht auf nahezu jedem Boden**, besonders gut entwickelt er sich jedoch in feuchtem, lehmigem Substrat mit hohem Humus- und Kalkgehalt. In kleineren Gärten lässt sich der Strauch auch einstämmig als kleiner Baum ziehen. Die Blüten werden von Mai bis Juni geerntet, die Früchte reifen zwischen Ende August bis etwa Mitte September.

### Heilwirkung

Die Früchte des Schwarzen Holunder sind reich an Vitamin C und **Anthocyanen**. Sie gelten als Antioxidans und wirken außerdem **entzündungshemmend** und **fiebersenkend**. Einigen Studien zufolge sollen sie sich bei der Behandlung der **Infuenza** als wirksam erwiesen haben. Auch den Blüten werden immunstärkende und fiebersenkende Eigenschaften zugesprochen.

### **Anwendung**

Ernte die Blüten kurz nach dem Aufblühen und trockne sie. Mit kochendem Wasser übergossen ergeben sie einen **schweißtreibenden Tee**, der das Schwitzen bei fiebrigen Erkrankungen unterstützt und die Heilung von Masern und Scharlach fördert.

Die Beeren helfen Erkältungen und **Infekte abzuwehren** indem sie die Abwehrkräfte steigern. Aus ihnen lässt sich mithilfe eines Dampfensafters ein **Saft** zubereiten. Vor dem Verzehr müssen Holunderbeeren unbedingt erhitzt werden. In rohem Zustand sind sie schwach giftig und können Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Zur Behandlung grippaler Infekte mit Schüttelfrost kannst Du Holunderbeerensaft mit Holunderblütentee mischen und eventuell noch frisch gepressten Ingwersaft hinzufügen.

## **Ingwer (Zingiber officinale)**

### **Beschreibung & Anbau**

Ingwer wird in den Tropen und Subtropen kultiviert. Mit ihrem zitronig-scharfen Aroma hat die exotische Knolle mittlerweile jedoch die Küchen rund um den Globus erobert. Aufgrund ihrer mangelnden Winterhärte kann Ingwer hierzulande zwar nicht im Garten angebaut werden – einer Kultur im Topf auf Terrasse oder Balkon steht aber nichts im Wege.

Weil die Wurzel in die Breite wächst, sollte das Pflanzgefäß einen Durchmesser von mindestens 30 Zentimeter haben. Als Substrat ist eine Mischung aus Blumenerde und Humus optimal. Gieße Deinen Ingwer mit kalkfreiem Regenwasser. Stelle den Topf an einen warmen und geschützten Platz, direkte Sonneneinstrahlung sollte jedoch vermieden werden. Fällt die Temperatur unter 18 °C, empfiehlt es sich, die Pflanze ins Haus zu holen. Nach etwa neun Monaten kannst Du das erste mal ernten.

### **Heilwirkung**

Gingerole, Shogaole und ätherische Öle sind für den feurigen Geschmack des Ingwers verantwortlich. Ingwerwurzel schmeckt nicht nur köstlich, sie wirkt auch antibakteriell, antiviral und antiparasitär. Darüber hinaus regt die scharfe Knolle die Verdauung an und bringt Linderung bei **Übelkeit**. Sie wird gerne gegen **Husten, Fieber, Infektionskrankheiten, rheumatische**

**Gelenksbeschwerden,**  
**Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden** eingesetzt.

### **Anwendung**

Du kannst Ingwer sowohl frisch, als auch als Pulver verwenden. Verwende das Gewürz regelmäßig zum Kochen. Auf diese Weise unterstützt Du Dein Immunsystem und kannst von den positiven Wirkungen der Heilpflanze profitieren.

Wer sich eine höhere Konzentration wünscht, kann täglich eine Tasse **Ingwertee** genießen. Dazu wird die gerieben Wurzel mit kochendem Wasser übergossen. Auch Ingwerpulver eignet sich zur Zubereitung eines Tees. Um viralen Infekten die Stirn zu bieten, kannst Du **geriebenen Ingwer mit geriebenem Meerrettich und fein geschnittener Kapuzinerkresse vermischen.**

Weiter natürlich Salbei, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Ringelblumenblätter und Blüten, Gundelrebe, Jiaogulan (Kraut der Hundertjährigen), . . . . . (abwechselnd feingeschnitten im Salat)

## **Weiterführende Studien & Infos**

1. <https://m.simplyscience.ch/teens-liesnach-archiv/articles/was-ist-ein-virus.html>
2. <https://www.naturpharmazie.de/nachrichten/traditionelle-heilkraeuter-wirken-antiviral>
3. <https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkraeuter-pflanzen-aus-aller-welt/antivirale-heilkraeuter-und-heilpflanzen-gegen-viren>
4. <https://www.medmix.at/antiviral-wirksame-heilpflanzen/?cn-reloaded=1>
5. [https://www.researchgate.net/publication/321973291\\_Starke\\_Pflanzen\\_gegen\\_clevere\\_Viren](https://www.researchgate.net/publication/321973291_Starke_Pflanzen_gegen_clevere_Viren)