



Antivirale und Immunsystem stärkende Naturheilmittel

Es gibt eine Vielzahl an Heilpflanzen, die antiviral wirken, weil sie z.B. die Viren am Einnisten auf der Schleimhaut hindern können.

Das heißt aber nicht, dass sie auch zuverlässig vor einer Corona-Virus Infektion schützen. Sie unterstützen das Immunsystem und stärken die Abwehrfunktion des Körpers.

Der Körper benötigt für einen ausreichenden Schutz auch das Sonnenhormon Vitamin D3 mit K2 und ausreichend Vitamin C. Dazu noch Magnesium.

Für die meisten Infektionskrankheiten sind Bakterien oder Viren verantwortlich.

Wird die Infektion nachweislich durch **Bakterien** verursacht, helfen Antibiotika meist schnell.

Bei **viralen Infekten** ist man allerdings häufig auf die Kraft unseres **Immunsystems** angewiesen. Wie Sie Ihren Körper mit antiviralen Heilkräutern und antiviralen Heilpflanzen unterstützen können, erfahren Sie in der folgenden Liste:

Mit einem starken Immunsystem kann ein möglicher Krankheitsfall abgeschwächt verlaufen.

- **Zeolith** bekämpft wirksam Bakterien, Pilze und **Viren**

Durch eine signifikante Verbesserung des Immunsystems unter dem Einfluss dieses Naturminerals können Bakterien, Pilze und **Viren** wirksam vom eigenen Körper bekämpft werden.

Die Einnahme des pulverisierten Präparats führt durch den Abbau von Giftstoffen zu einer Vermehrung der Abwehrzellen, die Infektionen jeder Art effizient bekämpfen können. Viele Alternativmediziner empfehlen bei wiederkehrenden Entzündungen die kombinierte Einnahme von Zeolith und hochdosiertem Vitamin C in frischem Obst und Gemüse.

Eine Reduzierung von Entzündungsprozessen kommt nicht nur der allgemeinen Gesundheit, sondern auch dem Aussehen der Haut zugute, die unter dem heilenden Einfluss von Zeolith eine verbesserte Feuchtigkeit und Widerstandsfähigkeit erhält und weniger Unreinheiten und Pickel aufweist. (Siehe Kräuterbrief Februar 2020)

- **Zistrose** oder **Cistrose** (*Cistus incanus*) (Favorit gegen Erkältungsviren).

Die antibakterielle und antivirale Wirkung ist verblüffend. Als eine Art Zauberpflanze mit der Lizenz zum Töten bekämpft **Cistus(Cistrose)** neben Bakterien auch Pilze und **Viren**. Es wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis, neutralisiert freie Radikale, steigert die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend bei rheumatischen Erkrankungen, regt das Nervensystem an, entschlackt und schwemmt Schwermetalle und Gifte durch die Polyphenole aus dem Körper.

Dass die Polyphenole in Wirklichkeit diesen Effekt entfalten, das zeigen Laborversuche. Ein Extrakt aus Zistrosenblättern (CYSTUS-Lutschtabletten) wirkt gegen verschiedene Modellorganismen aus dem Reich der Bakterien, Pilze und Viren. Da im Augenblick kein effektives Mittel gegen Grippe oder Erkältungen verfügbar ist, kommt dem antiviralen Effekt erhebliche Bedeutung zu.

Die aus der Zistrose erzeugten Halbpastillen schützen die Schleimhäute vor dem Eindringen der Viren (z.B. CYSTUS 052 Bio Halbpastillen; wegen der hohen Nachfrage bundesweit ausverkauft)

Cistus-Lutschtabletten von Kräuterhaus Sanct Bernhard sind noch erhältlich. (Siehe Kräuterbrief September 2018)

- **Gojibeere**

Aufgrund ihres ungewöhnlich hohen Gehalts an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, das sich in der Form in keiner anderen Frucht finden lässt, steigt die Nachfrage an den Beeren stetig. In asiatischen Ländern wird die Beere seit Jahrhunderten zur **Unterstützung des Immunsystems**, der **Stärkung von Herz, Leber und Niere**, der **Steigerung der Potenz** und der **Behandlung von Herzerkrankungen und Bluthochdruck** verwendet. Des Weiteren soll Goji die **Sehkraft verbessern** und Schwindel und Kopfschmerzen beseitigen.

Getrocknete Bio Gojibeeren schmecken sehr angenehm. (Siehe Kräuterbrief Januar 2020)

- **Sonnenhut (Echinacea)**

In den letzten Jahren wurde Echinacea in Europa und den USA eines der bedeutendsten Arzneimittel in der Selbstmedikation. Die Extrakte werden wegen der entzündungshemmenden, immunstimulierenden Eigenschaften eingesetzt.

Laborversuche mit unterschiedlichen Echinacea-Zubereitungen zeigten eine direkte **antivirale Aktivität** gegen verschiedene Viren (*HSV-1, HSV-2, Influenza A2, VSV, Herpes labialis, Herpes genitales* und *Herpes zoster*).

Außerdem zeigte sich eine indirekte Aktivität gegen Viren, die durch die Anregung des Immunsystems vermittelt werden. Diese Wirkung wurde jedoch nicht in allen Experimenten bestätigt.

Mehrere Studien zeigten, dass *Echinacea*-Zubereitungen Dauer und Schwere einer Erkältung deutlich mindern können. (Siehe Kräuterbrief Oktober 2016)

- **Influenzinum** (Grippenosode (Influ.))

Bei dieser homöopathischen Arznei handelt es sich um eine sog. Nosode, d.h. das Präparat wurde aus menschlichen oder tierischen Krankheitsprodukten hergestellt, in diesem Falle besteht die Ausgangssubstanz aus **Virenstämmen** von asiatischer und gewöhnlicher Grippe.



Diese Nosode wurde von dem Homöopathen Nebel in die Materia medica eingeführt. Sie hat inzwischen bei vielen in der homöopathischen Praxis den Platz eines Routinemittels bei Erkältungsepidemien eingenommen. Viele Praktiker geben Influenzinum als Prophylaktikum im Herbst, wenn eine Grippe im Winter befürchtet wird.

- **Ionisch-kolloidales Silber; half schon mal – gegen SARS**

Ionisch-kolloidales Silber hilft gegen eine Reihe tödlicher Coronaviren und kann auch beim neuen chinesischen Coronavirus COVID-19 helfen. Herbert Slavin, M.D., ist Gründer und Direktor des Institute of Advanced Medicine, *Lauderhill in Florida, USA*, schreibt:

„In der Studie wurden verschiedene ionische Silber- und Kupferspiegel getestet, um festzustellen, ob sie gegen den humanen Coronavirus-Stamm 229E wirksam sind, einen Stamm, der in der Laborforschung häufig als Ersatz für das SARS-Virus verwendet wird.“

Die Forschung zeigte eine signifikante Reduktion des Virus innerhalb von 1 Stunde (90 %) und eine Reduzierung der Viruskonzentration unter die Nachweisgrenze nach 24 Stunden Exposition (99,99 %).“

Siehe unter: <https://www.gesundbuch-verlag.com/silber-ionen-gegen-coronavirus-covid-19/>

- **Propolis**

Propolis, auch Kittharz genannt, ist ein Produkt aus dem Bienenstock. Bienen stellen es aus Wachs, Speichelsekret und Baumharzen als natürliches Breitbandantibiotikum her. Schon am Einflugloch schützt es als „Desinfektionsschleuse“ den Stock vor Bakterien, Pilzen und **Viren**.

Seit Jahrtausenden bekannt ist die antimikrobielle Eigenschaft von Propolis. Laborversuche belegen die Wirksamkeit gegen Bakterien, Pilze und Viren.

Schwerpunkt der Anwendung sind Hauterkrankungen, Wundheilung von Verletzungen und Verbrennungen, sowie Infektionen.

Die traditionelle Medizin nutzt seit Jahrtausenden die antibiotischen Eigenschaften von Propolis, ohne genau zu wissen, was der Wirkung zu Grunde liegt. Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer heilten mit Propolis.

- **Thymian (Thymus vulgaris)**

Sowohl Thymianöl als auch der Inhaltsstoff Thymol wirken antibiotisch und **antiviral**. Thymian eignet sich daher zur Behandlung von Bronchitis, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute sowie kleineren Wunden. Daneben sind eine krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften des Thymians belegt. Bei Beschwerden der Mund-/ Rachenschleimhäute ist Thymian ebenso empfehlenswert, wie bei Katarrhen der oberen Luftwege, Bronchitis oder Keuchhusten. Weitere traditionelle Anwendungsgebiete des Thymians sind unter anderem rheumatische Beschwerden und Verdauungsprobleme. Unterschiedliche Produkte wie Öle, Extrakte, Tabletten, Kapseln, Hustensäfte oder Salben werden zur Anwendung angeboten. Thymian ist dabei sehr gut verträglich und hat keine Nebenwirkungen.

Laborversuche zeigen, dass Thymol zu den am stärksten antibakteriell und antiviral wirkenden Einzelkomponenten ätherischer Öle zählt. Thymian wirkt nach ärztlichen Erfahrungen auch schmerzlindernd. (Siehe Kräuterbrief Oktober 2014)

- Diese beiden **Süßholz** und **Efeu** antivirale Heilkräuter enthalten Triterpensaponine, die als besonders **virus-hemmend** gelten. Efeu findet beispielsweise Anwendung in Hustensäften, die Heilpflanzen mit **antiviraler** Wirkung enthalten.

Der **Gewöhnliche Efeu** gehört zu den Aralien. Er ist zwar giftig, wurde 2010 jedoch nicht ohne Grund zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Die Dosis macht das Gift, oder die Heilung.

Die Inhaltsstoffe des Efeus wirken antimykotisch (gegen Pilze wie zum Beispiel Hautpilze), **antiviral** (z.B. gegen Influenzaerreger) und antibiotisch (gegen Bakterien). Die Pflanzenwirkstoffe töten zudem Parasiten ab, darunter verschiedene Würmer. (Siehe Kräuterbrief Februar 2018)

Süßholz hilft gegen Husten, Magengeschwüre und Kopfschmerzen und **erhöht niedrigen Blutdruck**. Mit seiner **blutreinigenden Fähigkeit** ist das Süßholz auch ein wertvoller Begleiter bei Schlankheitskuren oder gegen rheumatische Erkrankungen. Eine Tinktur aus der Wurzel gilt als entzündungshemmendes Mittel bei Arthritis oder Allergien, als verdauungsförderndes Heilmittel sowie als schleimlösend, auswurfördernd, nimmt die Heiserkeit und lindert Lungenleiden. (Siehe Kräuterbrief November 2016)

- Senföle in **Kapuzinerkresse** oder **Meerrettich**

Der **Meerrettich** eignet sich für die Behandlung von Blasenentzündungen und Nebenhöhlenentzündungen. Die enthaltenen Senfölglykoside wirken antimikrobiell, so dass die Pflanze auch als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege und der ableitenden Harnwege eingesetzt wird. Zudem hat er einen **hohen Vitamin-C-Gehalt**. Er wirkt gegen Pilze und Bakterien und auch die meisten Insekten meiden ihn. In Süddeutschland wird der Meerrettich wegen der antibiotischen Eigenschaft auch oft stolz „das bayerische Penicillin“ genannt. (Siehe Kräuterbrief Januar 2012)



Als Heilpflanze wird die **Kapuzinerkresse** wegen ihrer antibiotischen Wirkung geschätzt, die auf die Senföle zurückzuführen ist. Vermutlich wirkt sie außerdem **antiviral**. Sie hilft daher bei verschiedenen Beschwerden wie Blasenentzündungen, Bronchitis, Schnupfen und Sinusitis. Äußerlich angewendet nutzt man die durchblutungsfördernde Wirkung der Senföle bei Prellungen und Sportverletzungen. Beliebt ist die frische Heilpflanze samt Frischpflanzenpresssaft, höher dosiert sind pflanzliche Präparate aus der Apotheke.

- **Salbei**

Echter Salbei (*Salvia officinalis*) unterscheidet sich von anderen Salbei-Arten, wie beispielsweise dem Griechischen Salbei (*Salvia triloba*), anhand seines Gehalts an Thujon. Echter Salbei enthält einen besonders hohen Anteil des Inhaltsstoffes und ist deshalb als Heilpflanze sehr geschätzt. Nachgewiesen sind seine antiseptischen Kräfte gegen Bakterien, **Viren** und Pilze.

Eingesetzt wird Salbei bei Entzündungen im Mund-Rachenraum, bei Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen. Anwendungsgebiete der traditionellen Medizin sind darüber hinaus rheumatische Schmerzen, Kopf- und Menstruationsschmerzen. (Siehe Kräuterbrief September 2014)

- **Ginkgo (Ginkgo biloba),**

Ginkgo schiebt den Viren einen Riegel vor. Forscher untersuchten die Wirkung von Ginkgo auf die virale Hülle. Grippeviren besitzen bestimmte Hüllproteine wie Hämagglutinin und Neuraminidase auf ihrer Oberfläche. Durch Hämagglutinin können die Viren in Körperzellen eindringen und diese so umprogrammieren, dass die Zelle nur noch Viren produziert. Das Protein Neuraminidase bewirkt dann eine Freisetzung der Viren in den Körper. In ihrer Arbeit fanden die Wissenschaftler heraus, dass Ginkgo die Anheftung der Viren an die Wirtszelle über das Protein Hämagglutinin blockiert. Ginkgo schiebt dem Virus bildlich gesprochen also einen Riegel vor das Schloss. (Siehe Kräuterbrief Januar 2016)

- **Ingwer (Zingiber officinale)**

Ingwer unterstützt bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem, wodurch vielen Krankheiten am wirksamsten vorgebeugt wird. Ingwer stimuliert alle Organe, wirkt vitalisierend, muskelentspannend und entzündungshemmend. Auch wird ihm eine antibakterielle und **antivirale Wirkung** zugeschrieben. Zudem soll er die Durchblutung fördern und die Blutgerinnung hemmen. Bei Kopfschmerzen, Erkältungen, Frösteln, Husten und Katarrhen kann Ingwertee Linderung verschaffen und wärmt von innen.

Ingwer wird ein anregender Effekt auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet. (Siehe Kräuterbrief Februar 2012)

- **Zitronenmelisse (Melissa officinalis)**

Zitronenmelisse findet als antivirales Heilkraut Empfehlung in Cremes gegen Lippenherpes. Das erste **antivirale** Heilkraut unserer antiviralen Heilpflanzen Liste findet außerdem Einsatz als Tee bei Grippe und grippalen Infekten sowie bei Gürtelrose und Windpocken. (Siehe Kräuterbrief Juli 2013)

- **Ysop**

Der Ysop enthält Gerbstoffe, die gegen **Viren** wirken. Außerdem sind für die Wirkung der antiviralen Heilpflanze bestimmte Flavonoide verantwortlich, die sich besonders im ätherischen Öl in hohen Konzentrationen befinden. Eingesetzt wird Ysop bei Magen- und Darmerkrankungen, Zahnfleischentzündungen sowie grippalen Infekten.

- **Jiaogulan**

Jiaogulan regt eine vermehrte Ausschüttung der körpereigenen Radikalfänger an und verlangsamt somit den Zerfall der Zellen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen

Die Wirkung von Jiaogulan wird als adaptogen (regulierend) beschrieben. Es gleicht den Energiefluss aus. Mit Jiaogulan wird der Blutdruck ausgeglichen. Jiaogulan stärkt das Immunsystem, senkt die Blutfett- und Blutzuckerwerte und hilft so bei Diabetes. (Siehe Kräuterbrief Januar 2015)

<https://www.heilkrauterpflanzen.com/heilkr%C3%A4uter-pflanzen-aus-aller-welt/antivirale-heilkr%C3%A4uter-und-heilpflanzen-gegen-viren/>