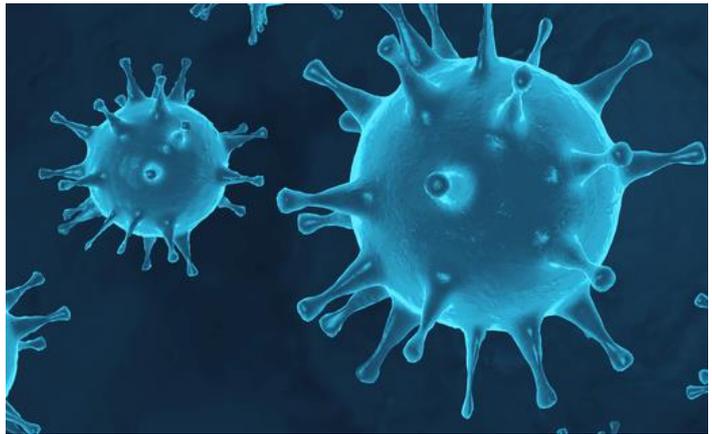


Pflanzenheilkunde bei Virusinfektionen

Seit Wochen hält uns das Corona-Virus in Atem und wird mehr und mehr zum Stresstest für das öffentliche und private Leben. Die Strategien der Politik, wie Handhygiene, Mundschutz und „Social Distancing“ werden von der Bevölkerung weitgehend umgesetzt und es zeigen sich die ersten Erfolge. Inzwischen forscht die Wissenschaft an einem Impfstoff und sucht nach Medikamenten gegen das neuartige Coronavirus Sars-CoV-2.



Etwas in den Hintergrund geraten sind allerdings die naturheilkundlichen Möglichkeiten, mit deren Hilfe das Immunsystem gestärkt werden kann. Das menschliche Immunsystem ist im Laufe der Geschichte schon mit zahlreichen Viren konfrontiert worden und hat „gute Lösungen“ gefunden. Es gibt eine Vielzahl von Heilpflanzen, die das Immunsystem vorbeugend unterstützen können, um mit der Virusinfektion besser klarzukommen. Außerdem gibt es zahlreiche Pflanzen, die eine breitgefächerte antivirale Wirksamkeit besitzen und somit unterstützend eingesetzt werden können. Vor allem für die Behandlung von viralen Infektionen der Atemwege stehen einige Heilpflanzen zur Verfügung. Man kann davon ausgehen, dass sie dazu beitragen, die Krankheitssymptome zu lindern und den Krankheitsverlauf zu mildern. Es fehlen zwar Studien im Zusammenhang mit Covid-19-Infektionen, aber es gibt Erfahrungen mit diesen Heilpflanzen bei anderen Stämmen der Corona-Viren.

Bevor wir uns eine Auswahl hilfreicher Heilpflanzen anschauen, soll auf die Grundlage eines intakten Immunsystems hingewiesen werden:

Viel Bewegung in der freien Natur, wenig Stress, ausreichend Schlaf und eine gute Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Letzteres kann vor allem jetzt im Frühling wunderbar durch selbst gesammelte **essbare Wildkräuter** ergänzt werden (z.B. Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Vogelmiere). Wildkräuter besitzen wesentlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als Kulturgemüse und stärken somit unsere Abwehrkräfte. Die pflanzlichen Sekundärstoffe wirken zudem nicht nur zellschützend und immunmodulierend, sondern besitzen oftmals auch antibakterielle und antivirale Eigenschaften.



Die wichtigsten Heilpflanzen

Zu den Heilpflanzen, die das Immunsystem unterstützen und antiviral wirksam sind, gehören beispielsweise:

Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) unterstützt nachweislich das Immunsystem und hat gleichzeitig eine antivirale Wirkung. Eingesetzt wird Sonnenhut in der Regel als Tinktur oder als Lutschtabletten. In vitro wurde auch eine Wirksamkeit gegen Corona-Viren bestätigt. Kontraindikationen sind Autoimmunerkrankungen und progrediente Systemerkrankungen.

Zistrose (*Cystus incanus*) hat aufgrund des hohen Polyphenolgehaltes eine gute antibakterielle und antivirale Wirksamkeit, vor allem beim Schutz der Schleimhäute, die ja die Eingangspforte der Viren sind. Hierfür eignen sich besonders Lutschpastillen.

Holunder (*Sambucus nigra*) enthält im Saft der Beeren nachweislich virenhemmende Stoffe (Blockieren der Rezeptorbindung). Außerdem wird das Immunsystem stimuliert. Wichtig zu wissen: Nur erhitzte Säfte sind genießbar, sonst kann es zu Übelkeit und Durchfall kommen.



Ingwer (*Zingiber officinale*) schützt ebenfalls vor einer viralen Infektion der Atemwege und stärkt das Immunsystem. Am hilfreichsten ist Tee oder Saft (mit Wasser verdünnt) aus der frischen Ingwerknolle mit etwas Zitronensaft und Honig.

Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) wirkt unter anderem auch antiviral und verbessert die Immunabwehr. Bei in vitro Untersuchungen hat sich auch eine Wirkung gegen Corona-Viren bestätigt. In der Regel wird ein Tee aus der Wurzel empfohlen. Kontraindikationen sind Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen sowie Schwangerschaft. Süßholz nicht länger als 4 Wochen einnehmen.



Thymian (*Thymus vulgaris*) wirkt erwiesenermaßen antiviral und antibakteriell. Der Tee kann vorbeugend getrunken oder gegurgelt werden.

Stinkender Storchschnabel (*Geranium robertianum*) gehört zu den Pflanzen mit breitgefächerte antiviraler und antimikrobieller Wirkung. Genutzt wird er als Tee oder tinktur.

Blutwurz (*Potentilla erecta*) hat nachweislich antivirale und entzündungshemmende Wirkungen. Am besten man nutzt Extrakte aus der Wurzel zum Gurgeln oder als desinfizierendes Mundspray. Die Schleimhautmembran wird widerstandsfähiger gegen eindringende Viren.

Kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*) kann aufgrund der Inhaltstoffe die Virusbindung blockieren. Man nutzt Tee oder Tinktur zum Gurgeln.

Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*), bekannt durch das Präparat Umckaloabo, hat gute immunmodulierende, antibakterielle und antivirale Wirkungen.

Baikal-Helmkraut (*Scutellaria baicalensis*) hat sich bei SARS, ebenfalls ein Corona-Virus, als hilfreich erwiesen. Die Pflanze hat ein großes antivirales Wirkspektrum.

Auch viele ätherische Öle, wie beispielsweise aus dem **Teebaum** (*Melaleuca alternifolia*) oder aus dem **Eukalyptus** (*Eucalyptus globulus*) sind für ihre antivirale Wirkung bekannt.

Es kann also sinnvoll sein, die entsprechenden Pflanzen oder Kombinationen daraus über einen begrenzten Zeitraum zur Stärkung einzunehmen. Lassen Sie sich zur Verwendung der Heilpflanzen von einer Apotheke oder von naturheilkundlich spezialisierten Ärzten und Heilpraktikern beraten.