LASST DEN VIREN KEINE CHANCE!

Mit spätherbstlichem, naß-kaltem Wetter kommt es wieder verstärkt zu viralen Infekten. Man fühlt sich schlecht und der ganze Terminplan kommt durcheinander. Kann man sich mit Hilfe der Natur schützen? Das fragt man sich umso mehr, seit sich auch noch das Ebola- und neuerdings auch noch das Marburg-Virus ausbreiten. Gegen Viren gibt es schulmedizinisch keine richtige Behandlung. In der traditionellen Naturmedizin der Völker ist das anders. Neben den bekannten antiviralen Mitteln wie *Sternanis* oder *Baobab*, die wir schon öfter vorgestellt haben, können auch beispielsweise die *Heilpilze* bei solchen Infekten helfen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Manche sitzen auf Sesseln, manche liegen in Betten, aus dem Radio hören sie laute Musik. "Azonto", ein Musikstil aus Ghana, begleitet das Ringen ums Überleben. Im Ebola-Behandlungszentrum von Ärzte ohne Grenzen in Foya (Liberia) warten die Patienten, dass ihr Immunsystem das tödliche Virus besiegen kann. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch vergehen 21 Tage, dann folgen grippeähnliche Symptome wie Übelkeit, Fieber, Muskelschmerzen, starke Müdigkeit, Bauchschmerzen und Durchfall. Rund die Hälfte bis zwei Drittel der Infizierten sterben. Einer lässt sich von alldem nicht beeindrucken. Mamadee, ein elfjähriger Bursche tanzt zur Musik aus dem Transistorradio, stundenlang. Mamadee hat außerdem zwei weitere Erkrankungen, an denen er locker sterben könnte: Gelbsucht und Malaria. Doch Mamadee tanzt. Seine Einstellung ist definitiv mehr als außergewöhnlich. Mamadee verbreitet tagtäglich gute Stimmung unter den Patienten und Mitarbeitern. Er ist immer fröhlich und lächelt, wird zum

Liebling aller. Selbst als seine Schwester nur ein Zelt weiter an Ebola stirbt, verzweifelt Mamadee nicht. Endlich kommt der Tag an dem sein Ebola-Test negativ ist. Mamadee darf nach Hause. Mangels wirkungsvoller Medikamente gegen Ebola hat er neben Mitteln gegen die Dehydrierung nur Antibiotika – als Vorbeugung gegen Folgeinfektionen seines geschwächten Körpers - und Anti-Malaria-Tabletten bekommen, außerdem Paracetamol gegen Entzündungen und Multivitamintabletten wie alle anderen auch. (Quelle: www.aerzte-ohne-grenzen.at)

Wovon hängt es ab, dass der eine Mensch nie krank wird, egal, wie viel rund um ihn geniest und gehustet wird, während der andere sofort auf jeden Windhauch reagiert? Wovon hängt ab, wenn jemand gleich drei Krankheiten erträgt und überlebt, wovon jede einzelne tödlich sein kann?

Nach westlichem Denken macht die Abwehrkraft den wesentlichen Unterschied aus. Sie gilt es zu stärken und das kann auf vielfältige Weise geschehen. Vor allem spielt die Psyche, wie man bei Mamadee sieht, eine ganz entscheidende Rolle. Der Spieltrieb des Jungen war ungebrochen, er hatte keine Angst und auch keinen Druck. Obwohl er viele Menschen sterben sah, blieb sein Gemüt unbeschädigt, seine Freundlichkeit war ungebrochen, er verzagte nicht. Ein Junge, der trotz widrigster Umstände in sich geborgen ist.

In einer Untersuchung zum Einfluß einer psychischen Belastung auf die Immunfunktion wurden gesunde Personen mit Schnupfenviren infiziert. Zuvor wurde bei jedem das Ausmaß psychischer Belastung als „stress index" festgestellt. Erfasst wurden belastende Lebensereignisse, die sich im Jahr vor der Untersuchung ereignet hatten, ebenso negative Stimmungen und Gefühle sowie aktuelle Überforderung. Das Ergebnis: Bei hoher psychischer Belastung ergab sich ein um den Faktor 5,8 höheres Risiko Schnupfen zu bekommen als bei niedriger psychischer Belastung. Druck bewirkt offensichtlich eine Schwächung des Immunsystems.
Wie eng Gehirn und Immunsystem zusammenhängen, sah man an einer Untersuchung von Personen, die zum ersten Mal Fallschirm sprangen. Die natürlichen Killerzellen ihres Immunsystems stiegen stark an, ein Effekt, der durch die Nervenbotenstoffe Adrenalin und Noradrenalin bewirkt wird. Akuter Stress scheint also das Immunsystem zunächst anzuspornen - eine durchaus sinnvolle Reaktion des Körpers auf plötzliche Belastungen. Chronische psychische Belastung jedoch schwächt das Immunsystem. Man sieht auch, dass die Infektanfälligkeit in Trauer- oder Prüfungsphasen steigt.

Alles, was den Körper widerstandsfähiger gegen Dauerstress macht, hilft also auch dem Immunsystem. Dazu zählen viele stressreduzierende Natursubstanzen wie *Rhodiola* oder *Jiaogulan* sowie die Pflanzenhormone *Maca, Yams* oder die große Palette der *Heilpilze*, auf die wir noch zu sprechen kommen werden.

Nährstoff-Defizite durch vorgeschädigten Darm?

Ein Immunsystem ist nur so reaktionsfähig wie seine Nährstoffversorgung es zulässt. Dabei ist der Zustand des Darms von Bedeutung, der für die Aufnahme zuständig ist, denn normalerweise reicht die Versorgung über die Nahrung aus. Es ist wichtig, dass das Immunsystem alle Nährstoffe ausreichend zur Verfügung hat, die es für seine Arbeit braucht. So ist etwa eine gute Versorgung mit dem Spurenelement Zink, eventuell in Verbindung mit der Vitamin C-reichen Acerola Kirsche (*Acerola mit Zink*) wesentlich. Bei Zink-Defizit kommt es sogar wiederholt zu Infekten. Bei vorgeschädigtem Darm wie er auch bei versteckten Unverträglichkeiten auftreten kann, kann es sein, dass selbst gut aufnehmbares Zinkgluconat nicht gut genug verwertet wird. *Kolloidales Zinköl*, täglich ein paar Tropfen auf die Haut gerieben, ist für die Zelle sofort verfügbar und daher gerade bei älteren Menschen oder solchen mit geschädigtem Darm am schnellsten und sichersten wirksam.

Aus der wunderbaren Welt der Kolloide ist ein weiteres sensationelles Mittel bekannt, das im Ruf steht, gegen Viren, Bakterien und Pilze am effektivsten zu wirken: das *kolloidale Silber*, das man auch als *kolloidales Silberöl* auf die Haut reiben kann. Innerhalb kürzester Zeit und ohne Nebenwirkungen soll es bis zu 650 verschiedene Krankheitserreger abtöten können. Neuerdings vermutet man hinter den phantastischen Ergebnissen mit *kolloidalem Silber* jedoch noch etwas anderes. Nicht seine antivirale, antibakterielle oder antimykotische Wirkung soll für die Erfolge ausschlaggebend sein, sondern seine milieuverändernde. Ein gesundes Milieu, so lehrt die Naturheilkunde, ist nicht anfällig für Erreger. Viele Heilpraktiker schwören daher auf *kolloidales Silber,* wobei aber die Qualität entscheidend ist. Wenn dem Silber aufgrund eines unkontrollierten Herstellungsprozesses die Elektronen fehlen, könnte es zur "Silberkrankheit" (Argyrie) mit Blaufärbung der Haut kommen.
Oft übersehen wird die Tragweite eines Vitamin D-Mangels. In unseren Breiten muss er in den Wintermonaten nahezu automatisch auftreten. Heuer war nicht einmal der Sommer für viele sonnenreich genug, um von zumindest zeitweiser optimaler Versorgung sprechen zu können. Vitamin D-Mangel macht jedoch infektanfällig. Daher ist die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten zumindest in der sonnenarmen Zeit wichtig. Nicht jeder reagiert dabei optimal auf die synthetischen Präparate, die normalerweise angeboten werden. Mit *Champignons*, die durch Trocknung unter UV-Licht Vitamin D ausbilden konnten, hat man hingegen eine wunderbare natürliche Vitamin-D-Quelle für jedes Alter, die man so schon fertig als Kapseln kaufen kann.

Voraussetzung für ein optimales Immunsystem ist die intakte Darmflora. Ist sie etwa nach Antibiotika-Einnahme geschädigt, und das geschieht zwangsläufig, muss sie erst wieder aufgebaut werden. Andernfalls ist der nächste Infekt schon vorprogrammiert. Ein gutes Mittel dafür sind die *Laktobac Darmbakterien*, die Magen- und Gallensäuren unbeschadet überstehen (auch wenn man die Kapsel öffnet), was ein wesentliches Qualitätskriterium ist. Die Laktobazillen erzeugen auch ein körpereigenes Antibiotikum, das Acidophillin. Zur Information: bei schweren viralen Infekten setzt man Antibiotika nicht gegen Viren ein, dagegen sind sie wirkungslos, man will damit nur eine mögliche weitere bakterielle Infektion verhindern, die den geschwächten Organismus befallen könnte.

Antivirale Früchte und Samen

Besonders beliebt und effektiv sind Naturmittel mit antiviralen (und antibakteriellen) Eigenschaften. Das beginnt schon beim richtigen Frühstückstee. In Grippezeiten

sollte es der *Papayablatttee* sein. Das besondere daran: seine Enzyme verdauen Fremdeiweiße. So auch die Eiweißhüllen von Viren, Bakterien, Mikroben und Krebszellen. Sie können sich nicht vor dem Immunsystem verstecken und viel leichter eliminiert werden.

Weitere Highlights im Bereich der antiviralen Naturmittel sind das asiatische Gewürz *Sternanis* und das afrikanische Fruchtpulver *Baobab*. Sowohl *Sternanis* als auch *Baobab* wirken außerdem hustenlindernd und entzündungshemmend, wobei *Baobab* dazu noch Fieber senkt.

Sternanis

Die *Sternanis* Kapseln dämmen, wie aufmerksame Leser des LEBE-Magazins schon wissen, die Vermehrung von Viren ein, indem das Ablösen des Virus von der Wirtszelle verhindert wird. Sie sollten aber möglichst gleich zu Beginn einer Infektion eingenommen werden. Dann hat man die Chance, dass eine Verkühlung in wenigen Stunden wieder vorbei ist oder zumindest rascher als sonst abklingt. Mit *Sternanis* gibt es zahlreiche vielversprechende Anwendungserfahrungen, auch bei Eingeborenen im Regenwald Amazoniens, bei denen jeder banale grippale Infekt aufgrund nicht vorhandener Abwehrkörper leicht tödlich verlaufen kann. *Sternanis* half dort schnell, niemand starb mehr bei unserem Besuch dank *Sternanis*. Die Dosis betrug nie mehr als einen Teelöffel pro Tag.

Im Senegal etwa, Hauptnutzungsgebiet der *Baobabfrucht* und Nachbarland des von Ebola betroffenen Guinea, ist man überzeugt davon, mit *Baobab* gute Chancen zu haben, einer Ansteckung zu entgehen. Bis Fertigstellung dieses Artikels wurde erst ein einziger Ebola-Fall im Senegal bekannt. Ein illegal über die geschlossene Grenze eingewanderter Ebola-Infizierter aus Guinea konnte nach zwei Wochen das Krankenhaus in Dakar wieder verlassen.

Die traditionelle Medizin wird im Senegal hochgeschätzt. Eigentlich unverständlich, warum sich die westliche Schulmedizin – so wichtig sie auch ist – nicht wenigstens ein wenig daran orientiert, was den Menschen auf dieser Welt bei viralen Infekten seit Jahrtausenden hilft. Man hat, gerade wenn es um Viren geht, das Gefühl, es werde die Meinung vertreten: solange man keine Impfung entwickelt hat, sind Ebola-Infizierte nicht behandelbar.

Wie wichtig antivirale Naturmittel im Kampf gegen Seuchen sein könnten, zeigte Dr. Maurice Iwu, Direktor des "Bio-resources Development and Conservation Programme" und selbst Sproß einer traditionellen afrikanischen Heilerfamilie, auf dem 16. Botanischen Kongress kürzlich in St. Louis, Missouri. Dort präsentierten Wissenschaftler seines Forschungslabors in Maryland vielversprechende Ergebnisse mit Zellkulturen: Der Extrakt des Samens eines weit verbreiteten afrikanischen Baumes, Garcinia kola, auch Bitter kola genannt, der auch in der traditionellen afrikanischen Medizin seit Jahrhunderten eingesetzt wird, zeigte massive antivirale Kraft gegen Ebola. Das wirksame Flavonoid selbst und die Mengen, die man benötigt, sind ungiftig. Bitter kola ist eine Nuss und wird in Westafrika einfach so gegessen. In der EU wäre ein Import als Nahrungsergänzungsmittel bei derzeitiger Gesetzeslage übrigens nicht möglich ohne aufwendiges Zulassungsverfahren. Bitter kola würde als „novel food", als neuartiges Lebensmittel gelten.

Die Natur hat in Früchte und deren Samen spezielle antivirale Wirkung gelegt, um sie gegen Fressfeinde zu schützen und damit die Nachkommenschaft zu sichern. Doch was nützt es, wenn man jetzt erst jahrelange wissenschaftliche Nachweise braucht, um so einem Naturmittel eine Chance zu geben? Aber zum Glück gibt es erlaubte Alternativen, die schon lange bei uns gebräuchlich sind. *Sternanis* ist ein altbekanntes Gewürz und schleimlösendes Mittel, Bestandteil von Hustensäften aufgrund der wirksamen ätherischen Öle. Er war aber auch immer schon ein antivirales Mittel in Asien. Zur Zeit der Vogelgrippe gab es Bedarf an neuen Medikamenten. Als Basis nahm man den echten *Sternanis* und gewann daraus in einem aufwendigen Prozess die Shikimisäure und daraus schließlich das Medikament Tamiflu. Später gewann man es nur noch aus gentechnisch veränderten Bakterienkulturen, was möglicherweise nicht so günstig war. Heute ist Tamiflu ein Ladenhüter, massenhaft von Regierungen gegen die Schweinegrippe eingekauft, doch als nahezu wirkungslos erklärt.

Sternanis wird aber nach wie vor in Asien gegen Viren verwendet. Viele LEBE-Magazin-Leser haben sich daran ein Beispiel genommen und - trotz fehlender Studien - mit *Baobab* und *Sternanis* in unveränderter Form, so wie die Natur sie schenkt, viele gute Erfahrungen gemacht. Doch für einige gibt es auch einen Nachteil gerade bei erhöhtem Bedarf: die Verträglichkeit. Bei *Sternanis* braucht man etwa drei, vier Kapseln alle vier, fünf Stunden zu Beginn, was bei empfindlichem Magen zu Aufstoßen führen kann. *Baobab*, das für den Darm zwar äußerst gesund und als einziges hier genanntes antivirales Naturmittel auch für Schwangere erlaubt ist, kann bei Fruktose-Empfindlichen zu Blähungen führen.

Sensationell wirksam: die Heilpilze

Darum sind für den Fall der Fälle auch Alternativen gefragt. Das sind beispielsweise die *Heilpilze*. Der *Cordyceps Heilpilz* oder der *Reishi Heilpilz* helfen sowohl vorbeugend als auch wenn eine virale Erkrankung schon ausgebrochen ist! Sie sind für jedes Lebensalter geeignet. Nur in der Schwangerschaft sollte man sie aufgrund ihrer entgiftenden und pflanzenhormonellen Wirkung meiden, bzw. sind sie hier einfach noch zu wenig erforscht.

Wie wirksam *Heilpilze* wirklich sind, sahen wir im letzten Jahr. Nahezu spektakulär waren unsere Erfahrungen im Regenwald Costa Ricas, als der *Reishi Heilpilz* erfolgreich gegen Dengue-Fieber half, eine oft tödlich verlaufende virale Erkrankung, die von einer Stechmücke übertragen wird. Vom *Cordyceps Heilpilz* weiß man durch eine Studie an 3000 Menschen aus Ghana, dass HIV im Anfangsstadium nach drei Monaten nicht mehr nachweisbar war.

In ihrer immunstimulierenden Kraft sind beide genannten *Heilpilze* wie auch sämtliche

weitere wie *Hericium, Coriolus, Agaricus blazei, Shiitake,* usw. ähnlich wirkungsvoll. Heilpilze sind aufgrund ihrer Polysaccharide ungemein immunstimulierend und haben zusätzlich noch überzeugende antivirale und antibakterielle Wirkungen. Schnupfen, Husten, sogar Bronchitis, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen bis hin zur beginnenden Angina können meist sofort gestoppt werden. Gerade in Bezug auf Ebola, das ja mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einhergeht, könnte auch der *Hericium Heilpilz* (siehe Artikel in diesem Heft) besonders geeignet sein, der durch seine Polysaccharide ebenso immmunaktivierende Eigenschaften hat wie alle anderen *Heilpilze*, aber eine stärkere Affinität zum Magen-, Darmbereich aufweist. Jedenfalls vermehren sich Viren meist vorwiegend im Darm. *Hericium* stärkt diesen bei vielen Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen gestörten Bereich, wozu auch die Darmflora und Darmschleimhaut gehören.

> Nützen wir die Nacht - Hilfe über die Fußreflexzonen

Schnupfen:
Abends eine Scheibe Zitrone an beiden Fußsohlen (in der Mitte) mit Frischhaltefolie befestigen, Socken darüber und über Nacht wirken lassen.

Husten (und Schnupfen):
Eine Kapsel *Sternanis* öffnen und mit etwas Crème vermischen, auf beide Fußsohlen – vor allem auf die Lungen-Reflexzone, den Fußballen, reiben, Socken darüber.

Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung:
Eine Kapsel *Curcuma* öffnen und mit etwas Crème vermischen, auf beide Fußsohlen – auch im Bereich der Zehen – reiben, Frischhaltefolie und Socken darüber geben. *Curcuma* färbt die Haut gelb, wirkt aber wunderbar. Nach viertägiger Anwendung bei einem kleinen Kind, öffnete sich das entzündete Ohr, das Eiter floss aus und das Ohr heilte ab.

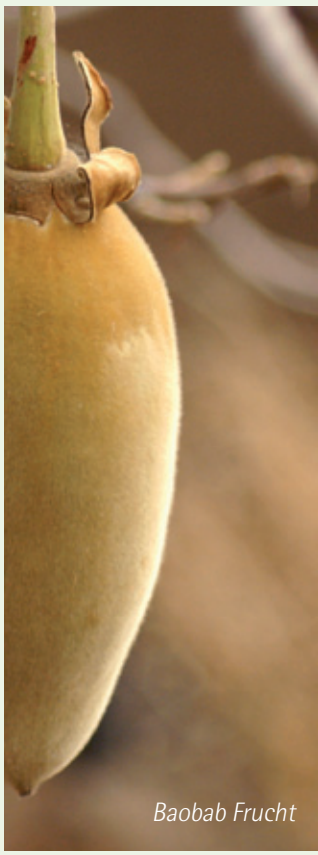
Lieber den Reishi oder doch den Cordyceps?

Bei jedem Infekt sollten *Heilpilze* begleitend eingesetzt werden. Welcher dabei individuell der geeignetste ist, dazu macht man seine persönliche Erfahrung. Bei Schilddrüsenunterfunktion ist etwa der *Reishi* weniger gut geeignet als der *Cordyceps*, man kann auch Kältesymptome oder Verstopfung bekommen, auch wenn das selten der Fall ist. Jedenfalls ist dann der *Cordyceps sinensis* die bessere Wahl. *Beide Heilpilze* haben neben der antiviralen und antibakteriellen jede Menge weiterer guter Wirkungen, sie sind - wie zu Beginn des Artikels schon beschrieben - entstressend, verbessern die Sauerstoffversorgung (Fitness), entgiften, richten sich gegen Müdigkeit und depressive Stimmung. Dabei fördern beide *Heilpilze* dieselben Organsysteme, Milz, Magen, Lunge, Leber, Herz und Niere profitieren, doch beim *Reishi Heilpilz* liegt der Schwerpunkt noch stärker bei der Unterstützung von Herz und Leber, beim *Cordyceps sinensis* hingegen bei Lunge, Blase und Nieren.

Welcher Heilpilz für welche Jahreszeit?

Deshalb ist nach chinesischem Denken auch eine Zuordnung zu Jahreszeiten möglich. Während beide *Heilpilze* in punkto Stärkung des Immunsystems gleichwertig sind, ist der *Reishi* doch besonders im Frühling angezeigt. Zu dieser Zeit "regiert" nach der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin das Holzelement, dem die Organsysteme Leber/Galle zugeordnet sind. Mit "Organsystem" ist das Organ selbst und sein zugeordneter Meridian gemeint, der das Organ energetisch versorgt. Leber und Galle haben im Frühling ihre Hoch-Zeit. Sie werden besonders mit Energie versorgt, sind leichter als zu jeder anderen Jahreszeit zu beeinflussen, regenerieren sich schneller, sind aber auch anfälliger für falsches Verhalten und damit leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen als irgendwann sonst. *Der Reishi* wirkt auf Leber/Galle stärkend sowie auch auf die Organsysteme Herz/Kreislauf, die im Sommer am aktivsten sind.

Eine Verkühlung, die im Frühling etwa durch kalten Wind entsteht, der einen schädigenden Faktor für das Holzelement darstellt, wird daher eher ein Fall für den Einsatz von *Reishi* sein als eine Erkältung durch kaltes Wetter im Herbst oder Winter, die eher nach *Cordyceps* verlangen könnte. Es ist eben nicht nur die Abwehrkraft allein, die Infekte verhindert. Es ist auch das energetische Gleichgewicht im Körper, das ein ruhiges Fließen der Lebensenergie in den Meridianen ermöglicht und so die Basis von Gesundheit herstellt. *Heilpilze* helfen die Voraussetzungen dafür zu schaffen und sind daher gerade auch aus energetischer Sicht zu betrachten.


Baobab Frucht

Während der *Reishi Heilpilz* im Frühling und Sommer zur Stärkung der aktuell aktivsten Organe beiträgt, ist es im Herbst und Winter der *Cordyceps sinensis*. Er hilft die Lungenfunktion zu stärken, wobei er auch gleich Niere und Blase gut tut, die im Winter am anfälligsten sind bzw. in dieser Zeit aus chinesischer Sicht ihre wichtigste Regenerationszeit haben. Die Niere ist der Sitz der Energie. Viele der heutigen „modernen" Krankheiten, wie häufige und wiederkehrende Infektionen, Asthma oder ein überaktives Immunsystem mit allergischen und autoimmunen Erkrankungen, Ekzemen oder Tumorerkrankungen, sind nach der traditionellen chinesischen Medizin gerade auf einen Mangel an Nierenenergie zurückzuführen.

Cordyceps sinensis wirkt harmonisierend und lädt die Batterien wieder auf, ist bei den genannten Erkrankungen resultierend aus energetischen Ungleichgewichten wirksamer als nebenwirkungsreiche Medikamente (Cortison, Antibiotika). Im Herbst und Winter ist er besonders angezeigt, beugt nicht nur Infekten vor, sondern kann eben in Wahrheit noch viel mehr. Er baut die Energie grundlegend wieder auf.