



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Natürliche Anwendungen bei einer COVID-Infektion

Skript von Martina Burgey, Heilpraktikerin in eigener Praxis in 76356 Weingarten - Dieses Skript erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Was kann man tun, wenn man trotz Impfungen an Corona erkrankt?

Ungeimpft, Covid positiv, was nun?

- Ist COVID unheilbar? Nein, das ist nicht der Fall, die wenigsten Fälle, kommen beatmet auf die Intensivstation.
- Sind wir COVID schutzlos ausgeliefert? Nein, wir können Einiges selbst tun.
- Kann unser Immunsystem es mit COVID aufnehmen? Ja, das kann es durchaus.

Das sind doch einmal positive Nachrichten für uns. Aber ein denkbar schlechter Zeitpunkt über Vorsorge und eine mögliche Therapie nachzudenken, ist der Moment, in dem wir bereits einen positiven PCR-Test und Symptome haben. Die wichtigste Maßnahme wäre präventiv auf **einen optimalen Vitamin D-Spiegel** zu achten. Leider haben den die wenigsten Menschen. Die beste Prophylaxe wäre ein Vitamin D-Spiegel von 60ng/ml, besser noch wären Werte um die 80ng/ml. Viele Menschen haben einen Wert von 10ng/ml und sind deshalb hoch gefährdet, einen schweren COVID Verlauf oder ein LONG-COVID-Syndrom zu bekommen. Bitte kümmern Sie sich rechtzeitig darum. Vitamin D kann man bei einem*r Heilpraktiker*in, bei Ihrem Arzt oder mittels Selbsttest¹ (3 Tropfen Blut reichen) bestimmen lassen. Die Substitution erfolgt nach einem speziellen Schema: Zunächst sollten Sie Ihren Vitamin D-Spiegel mit einer höheren Dosis in einen guten Bereich hochfahren und dann mit einer Erhaltungsdosis auf diesem Wert halten. Es ist sinnvoll auf ein flüssiges Produkt, mit Vitamin K2 MK7 zurück zugreifen. In Tropfenform² kann Vitamin D gut über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.

Doch kommen wir erst einmal zu den möglichen viralen Symptomen.

Wie kann sich eine Infektion mit den Coronaviren darstellen und bemerkbar machen?

Die Symptome treten ab dem 3.Tag nach der Infektion auf. Es gibt aber auch Fälle mit einem positiven Test und keinerlei Symptomatik.

1. Phase, Dauer: ca. 3-4 Tage

Folgende Symptome können auftreten: Eine juckende Kehle, trockener Hals, Kratzen im Hals (Halsschmerzen), Räusperzwang, brennende, schmerzende Augen, starke Kopfschmerzen, oft zu Beginn große Müdigkeit, laufende oder verstopfte Nase, Erbrechen, Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit, Verstopfung zu Beginn, fieberhaftes Gefühl, Frösteln, normale Temperatur oder Temperaturen zwischen 38,0 – 39,5°C, ausgeprägte Schwäche, Brennen beim Wasserlassen, starke Glieder-, Muskel- und Nervenschmerzen.

Ergreifen Sie Maßnahmen, bevor das Fieber einsetzt. Trinken Sie viel gereinigtes, stilles, am besten warmes Wasser. Das ist sehr wichtig. Stellen Sie sich den Wecker oder die Handystoppuhr und trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser. Wenn die Schleimhäute befeuchtet sind, können Sie besser atmen und werden schneller gesund. Häufiges Wasser trinken schützt Sie aber auch vor Dehydration. Schmerzen in den Gliedern, Muskeln oder in der Brust werden durch das Wasser trinken besser.

¹ **Vitamin D Bluttest** von medivere, gibt es im Internet, z.B. bei Amazon

² Z.B.: **VITAMIN D3 + K2 MK7, 5000 IE + 200µg all trans:** <https://www.sunday.de/vitamin-d3-5000-plus-k2-mk7-200mcg-100-prozent-all-trans.html>

2. Phase (vom 4.-8.Tag), das entzündliche Stadium,

Es kann zum Verlust des Geschmacks- und Geruchsinns kommen, auch längere Übelkeit sowie Appetitlosigkeit sind möglich. Müdigkeit und Schwäche bei minimaler Anstrengung, Schwindel, Schmerzen im unteren Rücken (Nierengegend), Schmerzen in der Brust, Brustkorb oder ein Engegefühl im Brustraum.

Was ist der Unterschied zwischen Müdigkeit und Kurzatmigkeit?

Müdigkeit liegt vor, wenn man sich müde fühlt ohne etwas zu tun. Kurzatmigkeit hat man ebenfalls ohne körperliche Anstrengung.

Husten

Der Husten kann ein ständiger Reizhusten sein, aber sich zu einem heftigen Husten und bis zur Bronchitis, oder gar Lungenentzündung steigern. Achten Sie auf die Farbe und Viskosität des Schleimes. Ist er farblos oder gelb-grün, lässt er sich gut abhusten?

Das Virus verändert die roten Blutkörperchen. Diese können weniger Sauerstoff aufnehmen. In dieser Phase ist es sinnvoll die O₂-Sättigung mit einem Pulsoximeter³ zu messen, dieser zeigt die Sauerstoff-Sättigung (der Wert sollte nicht unter 94% liegen) sowie die Herzfrequenz an.

3. Phase, Heilung, ca. ab dem 9. Tag

Am 9. Tag beginnt die Heilungsphase, die bis zum 14. Tag oder länger dauern kann. Leider kann sich auch ein Long-Covid-Syndrom entwickeln. Warten Sie nicht ab, sondern beginnen Sie sofort, gut für sich zu sorgen, je früher desto besser. Dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Glück und bleiben Sie im Vertrauen, beten Sie vor den Anwendungen um Heilung.

Es ist gut, sich an folgende Empfehlungen zu halten:

Das Krankenzimmer sollte hell, sonnendurchflutet, groß und freundlich sein. Frische Luft ist ein Muss, sowohl am Tag als auch in der Nacht. Schlechte Luft wie Autoabgase etc. sind zu vermeiden. Setzen Sie sich täglich wenigstens 15-20 Minuten in die Sonne. Schlafen Sie mindestens 7-8 Stunden und ruhen Sie tagsüber viel, vermeiden Sie größere Anstrengungen und schonen Sie sich. Nehmen Sie keine kalten Speisen oder Getränke zu sich. Denken Sie daran, das Virus vermehrt sich gerne im sauren Milieu. Um es zu besiegen, ist es wichtig, basische Lebensmittel zu essen. Meiden Sie Zucker und kurze, schlechte Kohlenhydrate.

Beispiele von pH-Werten: Orangen 9,2, Bananen und Limetten 9,9, gelbe Zitronen 8,2, Mandarinen 8,5, Ananas 12,7, Avocado 15,6, Knoblauch 13,2, Brunnenkresse 15,5. Anmerkung: alle pH-Werte über 7 zeigen ein basisches Milieu an.

Bitte ernähren Sie sich so basisch wie möglich. Gemüsesuppen aus Möhren, Kartoffeln, Kürbis, verschiedene Wurzelgemüse bieten sich an. Kann man sie auch pürieren. Gerne können Sie auch ein Basenpulver zu sich nehmen z.B. von Dr. Jacobs⁴.

Was tun bei Covid-19 Kontakt oder Erkrankung?

Wenn Sie als Nicht-Geimpfte*r Kontakt mit Covid-19 Patienten haben, bietet eine Maske keinen ausreichenden Schutz. Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife. Da sich die Viren hauptsächlich im Rachen befinden, ist es wichtig, den Rachen zu desinfizieren. Man kann mit einem Glas Wasser plus 1 EL Wasserstoffperoxyd 3%ig als Lösung gurgeln. Wenn man selbst infiziert ist, sollte man 3 x täglich mit Wasserstoffperoxyd (H₂O₂ 3%ig) gurgeln. Auch andere bakterizid wirkende Mundspüllösungen sind möglich, aber es gibt hierzu keine Erfahrung über deren Wirksamkeit. Sie sollten täglich Ihre Zunge schaben und/ oder Ölziehen durchführen (siehe Skript: https://homoeopathie-weingarten.de/images/downloads/Oelziehen_Heilung_durch_Entgiftung.pdf). Nach überstandener Infektion bitte die Zahnbürste entsorgen und eine neue verwenden!

Sinnvolles für die Hausapotheke/ Das können Sie als Erkrankte*r selbstständig tun

(Natürlich sind die Empfehlungen auch von Ihren jeweiligen Grunderkrankungen abhängig)

- **Paracetamol 500 mg**, DS: 1-4 x 1 Tbl., Anwendung bei Temperaturen über 38,5°C und bei sehr starken Kopfschmerzen und Gliederschmerzen.

³ Bezugsquelle: Internet, z.B. Amazon

⁴ Basenpulver Dr. Jacob's, 300 g, PZN: 00572771

- **Ibuprofen 400 -600 mg** bei Schmerzen.
- **ASS 100**, DS: 1 Tbl. täglich, verhindert, dass sich die Blutplättchen zusammenklumpen und schützt somit vor Thrombosen.
- **Vitamin D** z.B. in Tropfenform oder als Tabletten für 8-14 Tage mit einer Dosis von 30.000 IE täglich. Danach Erhaltungsdosis.
- **ACC akut Brausetabletten** bis zu 3 x 1 Tbl. tgl. oder wenigstens morgens eine 600 mg Brausetablette ACC akut. ACC löst nicht nur den festen Schleim, sondern fördert die Bildung von **Glutathion**, ein körpereigenes Antioxidans.
- **Vitamin C 1000 mg**, Kps. oder Tbl., DS: 3 x 1 (Vitamin C ist wasserlöslich und wird zum Teil über die Nieren wieder ausgeschieden). Bessere Vitamin C-Alternative ist liposomales Vitamin C, 2 x 1 Kps. und noch besser in Flüssigform.
- **OPC**, 3 x 1 Kps. potenziert die Wirkung von Vitamin C um das 20fache und kann Thrombosen verhindern.
- **Zink⁵** hochdosiert, DS 1 Tbl. tgl., bei Übelkeit besser abends oder zur Nacht nehmen.
- **Cystus Dragees⁶** lutschen, DS: 3 x 1 Drg. tgl., auch gut bei Halsschmerzen
- **Kohletabletten⁷** gegen Durchfall, alternativ **Kohlepulver⁸**.
- **Oregano-Öl** in Kapselform⁹, DS: 1-2 Kps. tgl., ist ein guter Virenkiller.
- **Grapefruitkernextrakt**, 3 x 500 mg Tabletten z.B. bei Biovea www.biovea.com ist ein natürliches Antibiotikum, dass die Viren abtöten kann.
- **Wasserstoffperoxid 3%ig**, 3 x tgl. oder eine andere Lösung zum Gurgeln
- **Artemisia annua** (der chinesische Beifuß, nicht zu verwechseln mit der Artemisia vulgaris!) 3 x 1 Tasse am Tag trinken, kann sehr bitter schmecken, nicht zu viel nehmen. Bezugsquelle z.B. Firma Topfruits in Ubstadt Weiher, die Artemisiapflanze hilft gegen Viren und Bakterien. www.topfruits.de.

Das könnte Ihnen noch gut tun

Einmal täglich **Chlorophyllwasser** trinken. Chlorophyll ist der Stoff, der die Blätter grün färbt. Unser Blut wird dadurch gereinigt und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Corona-Viren verursachen primär eine Veränderung der roten Blutkörperchen. Die Viren besetzen die Bindungsstellen für Sauerstoff und können sekundär zu einer Lungenentzündung führen, die durch einen Sauerstoffmangel ausgelöst wurde.

Rezept: Junge Spinatblätter, Salat, Löwenzahn, Wegerichblätter, Rucola oder was Sie gerade zur Hand haben mit einer Tasse Wasser in einem Mixer pürieren. Beim Mixvorgang, wird Chlorophyll freigesetzt. Dann das Ganze durch ein Sieb fließen lassen. Für einen besseren Geschmack können Sie Zitronensaft dazu geben.

Rezept für die oberen Atemwege, gut für Kinder geeignet (= natürliches Antibiotikum)

Folgende Zutaten im Mixer cremig mixen:

- | | |
|----------------------|--|
| • 1 Knoblauchzehe | • 1 geschälte Grapefruit |
| • ½ Zwiebel | • Honig nach Geschmack |
| • Saft einer Zitrone | • evtl. 3 Tropfen natürliches Pfefferminzöl in guter Qualität. |
| • 1 geschälte Orange | |

In ein Schraubglas füllen, die Mischung ist 3 Tage haltbar. Der/die Patient*in kann jede Stunde 1 EL davon nehmen. Warum diese häufige Einnahme? Da das Vitamin C wasserlöslich ist, ist es besser, die Mixtur mehrfach täglich einzunehmen, damit der Vitamin C-Spiegel im Blut gleichmäßig hoch bleibt und somit wird das Immunsystem gestärkt.

Gesichtsdampfbad mit Kamillenblüten

Da die Corona-Viren die Eigenschaft haben, sich in den Neben- oder Stirnhöhlen, sowie im Nasen-Rachenraum zu verstecken, tun Sie sich mit einem täglichen Kamillen-Dampfbad etwas Gutes. Sie brauchen dazu eine große Schüssel, kochendes Wasser und 3 Finger voll Kamillenblüten, sowie ein großes Handtuch.

⁵ Zinkorot 25, Wörwag, Tbl. 100, PZN: 06890727, DS: 1 Tbl. abends

⁶ Cystus 052 Bio Halspastillen, Tbl. 132, PZN: 14186155

⁷ Kohle Hevert Tabletten, Tbl. 100, PZN: 06968642

⁸ Kohle Pulvis, Köhler, 4 x 10 g, PZN: 08625478

⁹ Oregano Intercell, Kps. 60, PZN: 14407366, DS: 1-2 x 1 Kps. ca. 30 Min vor Essen

Dampf-Inhalationen mit ätherischen Ölen

Es wäre sinnvoll, einen Dampfvernebler im Haus zu haben. Der Vernebler wird mit 1%iger Kochsalzlösung (aus der Apotheke) gefüllt. Sie können ätherische Baumöle in die Vernebler-Kammer geben. Das ist eine richtige Wohltat für Ihre Lunge und die angeschlagene Psyche. Besonders gut geeignet sind **Tannenöl**, **Lärchen-oder Kiefernöl**, welches Sie in Ihrer Apotheke oder z.B. bei Alnatura bekommen. Es kann mehrmals am Tag inhaliert werden. Der Schleim löst sich und kann so besser abgehustet werden. Bei starkem Reizhusten können Sie zusätzlich noch eine Wärmflasche auf Ihren Brustkorb legen.

Ein leckeres Getränk bei Reizhusten

Grundsätzlich eignen sich gute Husten-Tees, am besten mit Süßholz, zum Schleim lösen. Sie können auch in eine Tasse abgekochten und abgekühlten Wasser, ca. 40°C, 1 Teelöffel Honig und maximal 5 Tropfen Eukalyptusöl vermischen und diese Mischung mehrfach täglich trinken.

Hilfe bei Halsschmerzen

Schaben Sie oder bürsten Sie Ihre Zunge mit einer Zahnbürste. Sie können die Beläge auch mit einem umgedrehten Teelöffel runterziehen. Gurgeln Sie danach mit reinem Zitronensaft.

Lutschen Sie **Kohle-Tabletten**. Dadurch werden Gifte der Viren und Bakterien resorbiert. Da sich die Corona-Viren im Rachenraum aufhalten, ist Wasserstoffperoxid 3% eine gute Gurgellösung, 1 EL auf ein Glas Wasser und 3 x täglich verwenden.

Ebenfalls ein natürlicher Virenkiller ist **Grapefruitkernextrakt**, welches sogar bei der Malariaprophylaxe eingesetzt wird. Gibt es als Kapseln¹⁰, oder in Tropfenform¹¹. Am besten mit Orangensaft vermischen, da die Tropfen sehr bitter schmecken.

Was tun bei Durchfall?

Durchfall ist ein Versuch des Körpers sich zu heilen und Gifte loszuwerden. Sie können 1-2 x täglich einen Einlauf mit 500 ml warmem Wasser mit Hilfe eines Irrigators (Apotheke) machen. Zusätzlich sollten Sie 4-8 Kohletabletten oder 1 TL Kohlepulver in ein Glas Wasser einrühren und einnehmen. Bei starkem Durchfall verliert der Körper viel Wasser und lebenswichtige Elektrolyte, dies führt zur Schwäche und Kreislaufproblemen. Um eine osmotisch wirksame Re-Hydrierung zu erreichen, bereiten Sie sich folgende Salz-Zucker-Lösung zu:

- 4 TL Zucker
- ¼ TL Salz
- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Liter stilles Mineralwasser (oder Schwarztee).

Zusätzlich können 2 Bananen gegessen werden, sie enthalten Kalium. Dieses Rezept wird von der WHO empfohlen. Die tägliche Trinkmenge sollte etwa 40 ml pro Körpergewicht betragen. Beispiel: bei einem Körpergewicht von 75 kg wären das 3 Liter am Tag. Sollten Sie stark erbrechen, kann diese Lösung auch als Einlauf gegeben werden. Bei Erwachsenen 250 ml, bei Babys 50-100ml.

Was tun bei Verstopfung?

Zu Beginn der Erkrankung kann es zu einer massiven Verstopfung kommen. Erste Maßnahme ist ein Klistier oder ein kleiner Einlauf mit einem Irrigator (in der Apotheke erhältlich). Unser Darm sollte funktionieren. Denken Sie daran, dass 80% unseres Immunsystems sich im Darm befinden.

Hilfe bei Stirn-und Nasennebenhöhleninfekten, Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Nasendusche mit Emsersalz (kleine Tropfflasche, oder ein spezielles Gefäß für die Nasendusche). Wenn die Nase zu ist und Sie evtl. schlechter hören, ist die Ohrtrompete geschwollen. Sprühen Sie dann ein abschwellendes Nasenspray oder tropfen Sie Nasentropfen¹² in jedes Nasenloch. Für die Nebenhöhlen können Sie ein Dampfbad mit folgenden Zutaten zubereiten. Decken Sie dabei Ihren Kopf mit einem ab und inhalieren Sie den Dampf 20 Minuten lang.

¹⁰ Bezugsquelle: www.biovea.com

¹¹ Grapefruitkernextrakt-Bio, Sanitas, 20 ml, PZN: 01153013, DS: 3 x 15 Tr. am besten in Saft

¹² Weleda Nasenöl, 10 ml, PZN: 07523528

- 1 Kartoffel, ungeschält, roh, würfeln
 - 1 Zwiebel schälen und würfeln
 - 1 Liter Wasser mit 1 EL Salz
- } Alles zusammen kurz aufkochen

Fieber senken mit heißem Bauchumschlag und kaltem Turban

Anwendung: bei fiebernden Patienten ab 38,5°C. Wirkung: Senkt Fieber.

Unser Körper funktioniert wie ein Thermostat. Im Krankheitsfall regelt unser Gehirn die Körpertemperatur hoch, u.a. durch Muskelzittern (Schüttelfrost). Wir entwickeln Fieber, um Infektionserreger abzutöten. Ein Problem beim Fieber ist, dass das Eiweiß in unserem Gehirn sich bei sehr hohem Fieber verändert. Das führt zu neurologischen Symptomen (Verwirrheitszustände, Fieberkrampf). Deshalb schützen wir unser Gehirn mit einem kalten Turban vor Überhitzung. Die heißen Kompressen auf dem Bauch beseitigen den Schüttelfrost und das Fieber kann sinken. Diese Behandlung wird vom Patienten als sehr angenehm empfunden. Dazu braucht man:

- 1 Schüssel mit heißem Wasser
- 2 Geschirrtücher
- 1 Decke
- 1 Schüssel mit Eiswasser
- 1 Handtuch, längs gefaltet
- zusätzlich 1 Handtuch zum Schutz für das Kopfkissen

Durchführung:

- Das Kopfkissen des Patienten schützt man mit einem Handtuch.
- Ein zweites Handtuch längs in 3 Lagen falten, ins Eiswasser tauchen, auswringen, die Mitte des Handtuches unter den Hinterkopf legen und die beiden Enden nach vorne über der Stirn kreuzen.
- Ein Geschirrtuch zur Hälfte zusammenlegen, durch heißes Wasser ziehen, an den Enden des Tuches gegensätzlich drehen und auswringen.
- Die/der Behandelnde prüft die Temperatur des heißen Tuchs an der Innenseite seines Unterarmes, wenn die Temperatur in Ordnung ist, vorsichtig der*m Patienten*in auf den Bauch legen.
- Mit einem weiteren Handtuch luftdicht abdecken und den Patienten mit einer Decke zudecken.
- Diesen Ablauf alle 10 Minuten wiederholen, jeweils dabei die Temperatur des Patienten messen und ihm Wasser zu trinken geben. Am Ende den Bauch abtrocknen.

Alternativ kann man bei Kindern und Erwachsenen auch ein Bad machen, das 1°C kälter ist, als die aktuelle Körpertemperatur, z.B. Kind hat 39°C Fieber, Badetemperatur: 38°C

- Alle 10 Minuten Temperatur messen
- Auch hier den Kopf kalt halten
- Das Badewasser wird sich leicht durch den fiebernden Körper erwärmen, die Temperatur entsprechend anpassen
- Bei kleinen Kindern kann man auch eine Mütze ins Eiswasser tauchen und aufsetzen. Ein Waschlappen auf der Stirn zur Kopfkühlung ist leider nicht ausreichend.
- Wenn der Patient nicht herzkrank ist und kein Fieber über 38°C hat, kann man alle 2 Tage Fieberbäder machen. Es ist wichtig, den Kopf richtig kühl zu halten.

Diese Anwendung geht nur mit Einverständnis des Patienten, der in der ganzen Zeit nicht allein gelassen wird. Eine gesunde Begleitperson ist immer anwesend. Die Herzfrequenz sollte ständig kontrolliert werden.

Wenn Sie sich die Fieberbäder nicht zutrauen, weichen Sie lieber auf Kontrastfußbäder aus. Die gehen so:

- Sie brauchen dafür 2 Gefäße, in die Ihre Füße passen.
- Tauchen Sie Ihre Füße für 3 Minuten in 40°C heißes Wasser und danach für 30 Sekunden in 14°C kaltes Wasser ein. Dieses wird 6 x wiederholt. Bei Diabetikern nicht über 39°C Wassertemperatur gehen, denn wegen einer möglichen Polyneuropathie merkt der Patient nicht, wenn es zu heiß ist.

Spüren Sie in aller Ruhe, was Sie gerne ausprobieren möchten und was zu Ihrer Situation passt. Nicht jedem Menschen hilft das gleiche Mittel, manche Menschen haben Allergien oder diverse Grunderkrankungen. Jeder Mensch hat seine individuellen Grundbedürfnisse.

Alles Gute für Sie und gute Besserung, bleiben Sie im Vertrauen!

Quelle Frau Dr. Claudia Bien, Quelle von Pflegepersonal, welches mit ihren wertvollen Informationen an die Öffentlichkeit getreten ist, falls das Gesundheitswesen zusammenbricht (Netzfund aus dem Internet)

Interessantes

Immunrelevante Mikronährstoffe bei viralen Atemwegsinfekten

Der Infektprävention kommt eine große Bedeutung zu. Wer optimal mit Mikronährstoffen versorgt ist, kommt besser durch die Erkrankung von COVID oder auch anderen viralen Atemwegsinfektionen. Eine optimale Versorgung von Antioxidantien dient dazu, Zellschäden im Bereich des Atemwegstraktes zu reduzieren, den Krankheitsverlauf abzukürzen und Komplikationen zu verringern. Leider verursachen Infektionen der Atemwege einen erheblichen oxidativen Stress. Dies betrifft alle Menschen vom Kind, jüngere Frauen und Männer, Senioren, Heimbewohner, chronisch Kranke. Folgende Mikronährstoffe gehören dazu: **Vitamin A, E, C, Vitamin B2 (Riboflavin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin), Folsäure, Eisen, Kupfer, Magnesium, Selen und Zink**

Quelle: Michael Martin, Fachbereich Naturheilkunde, Ganzimmun Diagnostics Labor.

Vitamin C und Quercetin

Potente Antioxidantien in der Therapie bei virusbedingten Atemwegsinfektionen

Vitamin C-Mangel erhöht das Risiko und die Schwere von viralen Infektionen (z.B. Influenza). Das Risiko für oxidative Membranschäden, sowie die Belastung mit entzündungsfördernden Zytokinen (z.B. TNF- α) wird gesteigert. T-Lymphozyten und andere immunkompetente Zellen sind in der Lage Vitamin C anzureichern. Dementsprechend sind die Vitamin C-Spiegel in diesen Zellen bis 100-fach höher als im Blut. Bei einer täglichen Zufuhr von 200 mg Vitamin-C wird bei Gesunden eine Vitamin C Konzentration von $> 70 \mu\text{mol/l}$ sowie eine weitgehende Sättigung des Plasmas erreicht. Die immunkompetenten Zellen sind mit Vitamin C gesättigt.

Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebserkrankungen, sowie allgemeine Mortalität ist vermindert. Um solche Blutspiegel zu erzielen, müssten Gesunde 5 Portionen frisches Obst und Gemüse aus biologischem Anbau verzehren (Brokkoli, Stachelbeeren, Kiwi, Paprika) oder 200 mg Vitamin C supplementieren, z.B. Vitamin C-Pulver gelöst in frisch gepressten Orangensaft. Die intravenöse Gabe von Vitamin C erzielt höhere Blutspiegel $> 1000 \mu\text{mol/l}$. In der Intensivmedizin ist bekannt, dass 15 g Vitamin C-Infusionen die Beatmungszeit verkürzt und Komplikationen senkt. In der chinesischen Stadt Wuhan, die besonders von COVID-19 betroffen war, lief die erste große Studie mit täglich 12 g Vitamin C intravenös.

Das Flavonoid **Quercetin**: es liegt eine Vielzahl von Wirkungen vor. Quercetin ist ein Antihistaminikum, reduziert Ablagerungen in den Gefäßen, hält Kapillargefäße elastisch und hemmt entzündungsfördernde Enzyme. Bei viralen Atemwegsinfektionen wie COVID spielt Quercetin eine große Rolle. Zusammen mit **Vitamin C** und **Glutathion** bildet Quercetin ein Redoxsystem, dadurch wird die Wirkung aller an diesem System beteiligten Antioxidantien im Sinne einer synergetischen Wirkung verstärkt. Zur Prävention einer Virusinfektion sollten Sie 500-1000 mg Quercetin zusammen mit Vitamin C einnehmen. Bei akuten Infekten empfiehlt sich eine Dosis von 1000-2000 mg zusammen mit Vitamin C täglich.

Quelle: Uwe Gröber, Apotheker, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen

Omega 3-Fettsäuren: Ein übersehender Faktor im Cytokin-Sturm von COVID-19

Basierend auf aktuellen Publikationen, könnte ein ungenügender Versorgungsstatus an maritimen Omega 3-Fetten¹³ auch eine Rolle beim Schweregrad einer COVID-19 Erkrankung spielen. Leider weist die Bevölkerung in Europa, Amerika, Südostasien sowie im Nahen Osten einen unzureichenden Omega 3-Status auf. Ein gutes Präparat wäre z.B. Norsan Omega-3 Arktis¹⁴ in flüssiger Form. Von Kapseln rate ich ab.

Quelle: Michael Wäger Biochemiker

Vitamin D ist bedeutsam für den Verlauf von COVID-1 - *aktuelle Studie aus dem Lancet von Holick et. al.*

Cystus incanus

Schutz vor viralen Infektionen und Immumentlastung

Viren brauchen eine Wirtszelle, um sich zu vermehren. Der Cystus-Extrakt hemmt den Viruseintritt in die Zelle. Dies wird dadurch ermöglicht dass sich die Polyphenole des Extrakts an Oberflächenstrukturen der Viren binden und eine Interaktion der Viren mit den Zellen unterbinden. Die Körperzellen bleiben unberührt. Somit werden die Viren am Eintritt in die Wirtszellen und der Vermehrung gehindert. Die Virenlast ist in zweifacher Hinsicht reduziert. Der Großteil der Erreger wird unschädlich gemacht und es entstehen keine Nachkommen. Wichtigstes Ziel ist die Reduzierung der Viruslast im Nasen-Rachen-Raum. Ich empfehle Cystus incanus von Dr. Pandalis¹⁵.

Quelle : Dr. Sylvia Pützmann, Mikrobiologin

Im Ausland, gerade in Indien, in der Schweiz, Portugal etc. wird COVID sehr erfolgreich mit der **klassischen Homöopathie meist in Hochpotenzen** behandelt.

Die Autorin: Martina Burgey, Heilpraktikerin



Paulusstraße 4, 76356 Weingarten/ Baden, Tel: 07244 5582099, E-Mail: naturheil@praxis-burgey.de,

Internet: www.praxis-burgey.de

1980-2018 Angestellte im Städt. Klinikum Karlsruhe als ex. Krankenschwester

2004-2006 Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktiker-Schule KreaWi in Karlsruhe-Rüppurr

Verschiedene Hospitationen: Palliativstationen Klinik Öschelbronn, 2 Jahre Bioresonanzpraxis in Daxlanden, 1,5 Jahre bei Susanne Bürkert in Stutensee-Blankenloch. Eigene Praxis seit 2009.

Zweite Vorsitzende vom homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten/ Baden.

Seit 2008: Medizinisch geprüfter Aromaberaterin, seither laufend Fortbildungen und viel Erfahrung in der Pflege, in der Geburtshilfe, Sterbebegleitung, Kinderheilkunde etc.

¹³ Leinöl funktioniert nicht, da es sich um ein pflanzliches Omega 3 handelt, das erst in die menschliche Form umgewandelt werden muss. Dabei verliert man 95%. Das heißt, wenn Sie 100 ml Leinöl konsumieren, hat Ihr Körper 5 ml Omega 3 zur Verfügung.

¹⁴ NORSAN Omega-3 Arktis mit Vitamin D3, 200 ml, PZN: 17297866, DS: 1 EL täglich

¹⁵ Cystus 052 Bio Halspastillen, Tbl. 132, PZN: 14186155

Versöhnliche Worte in einer schwierigen Zeit

*Liebe*r Ungeimpfte*r,*

*Liebe*r Geimpfte*r,*

*Liebe*r Mitbürger*in!*

Wann ist dieser Graben zwischen uns eigentlich so groß geworden?

Wann haben wir eine vernünftige Streitkultur verlernt, ohne die/ den Andere*n in eine Schublade zu stecken?

Liebe*r Ungeimpfte*r, vielleicht ist Ihr Mitmensch geimpft, weil sie/ er...

- jemanden wegen Corona verloren hat?
- seine Liebsten schützen möchte?
- Angst vor Corona hat?
- sonst ihren/ seinen Job verloren hätte?
- die Hoffnung auf ein normales Leben hat?

Liebe*r Geimpfte*r, vielleicht ist Ihr Mitmensch ungeimpft, weil sie/ er...

- aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden kann?
- Angst vor den Nebenwirkungen hat?
- vielleicht jemanden wegen den Nebenwirkungen verloren hat?
- Sie lieber auf anderem Wege schützt (Abstand bei Krankheit)?
- durch den zunehmenden gesellschaftlichen Druck misstrauisch ist?

Möchten Sie...

- dass alle Freundschaften zerbrechen, weil Sie nicht derselben Meinung sind?
- Ihrem Nachbarn voller Missachtung entgegentreten, weil er andere Ängste hat?
- dass Ihr Kind/ Enkelkind in einer Welt voller Hass und Ausgrenzung aufwächst?

Hören Sie auf, sich gegenseitig zu beschimpfen, als Verschwörungstheoretiker, Aluhutträger oder Querdenker. Hören Sie auf, sich gegenseitig für dumm zu verkaufen und fangen Sie an, sich zu verstehen. Hören Sie sich die Gegenseite an und versuchen Sie, die Beweggründe des Anderen nachzuvollziehen.

Ausgrenzung wird uns nicht helfen!

Bitte denken Sie an die Zeit vor Corona zurück und halten Sie endlich zusammen, egal welche Meinung Sie haben!

Nur gemeinsam bewältigen wir diese Zeit!