

## **Stärkung des Immunsystems – zusätzliche Schutzmöglichkeiten vor einer Coronavirus –Infektion (und generell viralen Atemwegsinfektionen)**

Die allgemeinen präventiven Anweisungen sind bezogen auf Hygienemassnahmen (Händewaschen, Desinfektion, Husten und Niesen in Taschentücher usw.) und physische Massnahmen (Distanz halten, Menschenansammlungen vermeiden, zu Hause arbeiten- wenn möglich, Schliessung der Geschäfte, der Grenzen etc.) und dienen in erster Linie der Verlangsamung der Ausbreitung.

Es gibt aber noch eine Reihe anderer präventiver Massnahmen, vor allem hinsichtlich der Stärkung des Immunsystems, die entweder die Ansteckung begrenzen oder - wenn es doch zu einer Ansteckung kommt - den Verlauf abmildern oder verkürzen können.

Unser Immunsystem ist grundsätzlich in der Lage, Viren zu eliminieren oder zumindest abzuschwächen, es sei denn, es liegt eine Immunschwäche vor. Bei älteren Menschen ist das Immunsystem nicht mehr so „schnell“, ausserdem liegen mit zunehmendem Alter oft auch andere Erkrankungen vor, welche eine Infektion begünstigen oder Folgen davon (z.B. Lungenentzündung) nicht mehr ohne weiteres überstehen lassen.

Einige Anregungen, das Immunsystem zu stärken:

- \* **Ernährung:** Mischkost mit viel Früchten und Gemüse (vermehrte Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, v.a. Zink, Selen und Eisen); Honig wirkt sich ebenfalls günstig aus! Besonders geeignet sind:

- Brokkoli
- Kohl
- Karotten
- Knoblauch
- Spinat
- Zitrusfrüchte
- Granatapfel
- Dunkle Beeren und Trauben
- Nüsse

- \* **Ausreichend Schlaf** (am besten schon vor Mitternacht, zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem)

- \* **Regelmässige Bewegung im Freien** (Sonnenlicht, Luft, Wasser sind stärkende Reize, benötigen aber Regelmässigkeit. Am besten ist Ausdauertraining. Vorsicht: Leistungssport schwächt das Immunsystem ebenso wie Dauersonnenbäder)

- **Aufenthalte im Wald** (1-4 Stunden) stärken das Immunsystem nachhaltig durch Einatmen der von den Bäumen ausgeschiedenen Terpene. (Jetzt im Frühjahr steigt die Konzentration der Terpene stetig an.)

Nachgewiesen ist:

- **Anstieg der natürlichen Killerzellen:**  
Das Immunsystem antwortet mit einer Erhöhung der natürlichen Killerzellen (gehören zu den Lymphozyten und sind in der Lage virusinfizierte und tumorös entartete Zellen abzutöten) und zwar steigen die NK-Zellen am 1. Tag (bei 4 stündigem Aufenthalt) um ca. 26%, am 2. Tag bereits um 52% an. Mehr als 30 Tage nach dem Waldbad lässt sich die Erhöhung der NK-Zellen noch nachweisen.

- Höhere Aktivität der Killerzellen (höhere Effizienz der einzelnen Killerzellen im Aufspüren und Eliminieren von Viren, Bakterien und potentiellen Krebszellen)
- Gefässtraining („Abhärtung“ in Form von Sauna, Kneipp-Anwendungen) stärkt das Immunsystem
- Reduktion von Stress (- Angst schwächt übrigens auch das Immunsystem!-) z.B. durch Entspannungstraining, Meditation, Psychotherapie
- Reduktion oder Verzicht auf Rauchen (raubt Vitamin C und erhöht Infektanfälligkeit)
- Überwärmungsbad bei ersten Symptomen: Badewasser angenehm warm einlaufen lassen, in die Wanne steigen, nach und nach heisses Wasser nachlaufen lassen, bis man richtig schwitzt. Beim Aussteigen auf den Kreislauf achten! Eventuell erst einmal kurz hinsetzen, dann ins Bett und zusätzlich heissen Tee trinken. Nachschwitzen. Sich Zeit nehmen für die Prozedur. Wirkt wie künstliches Fieber, erhöht die Körpertemperatur, was das Eliminieren von Erregern, auch Viren, unterstützt. (Ungeeignet für Herzranke und Menschen mit Bluthochdruck)

### Was kann man zusätzlich tun?

Vorbeugend kann man u.a. die im Blut vorhandenen Abwehrzellen (v.a. die für die Bekämpfung von Erregern zuständigen T-Lymphozyten -T-Helferzellen) mittels Einnahme von Immunstimulanzien erhöhen:

- Echinacin-Tr (gibt es von unterschiedlichen Firmen, Presssaft aus Echinacea purpurea) tgl. 3x30 Tr.  
In 4 wöchigem Wechsel mit
- Umckaloabo® oder Kaloba®-Tr. (Extrakt aus Pelargonium sidoides) 3x 30 Tr. (einzige Kontraindikation: Kombination mit Phenprocumon z.B. Marcumar®) Beide Arzneipflanzen zeigen in Studien eine Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte bei Infekten
- Weitere hilfreiche Heilpflanzen, um die Immunabwehr zu stärken:  
Zimtrinde (Cinnamomum ceylonicum), Süssholzwurzel (Glyzyrrhiza glabra) Ingwer (Zingiber officinale), Salbei (Salvia officinalis), Thymian (Thymus vulgaris) – hier wirken meist die ätherischen Öle (z.B. bei Thymian, Salbei und Ingwer sind antivirale Wirkungen nachgewiesen), d.h. Thymian und Salbei kann man frisch oder getrocknet als Tee verwenden, Ingwer als frische Knolle als Tee zubereiten.

**Bei beginnendem Halsweh** bewährt sich Vogel Halsschmerz-Spray® mit Thymian und Salbei. Beide Pflanzen enthalten Inhaltsstoffe, welche antiseptisch, antibakteriell, antimykotisch und auch antiviral wirken können (nicht geeignet für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder).

Bei ersten Symptomen (Halsschmerzen, Husten z.B.) kann man auch mit folgenden ätherischen Ölen inhalieren:

- Eucalyptus radiata (Eucalyptus – auch in Kombinationspräparaten)
- Cinnamomum camphora (auch Ravintsara genannt- Kampherbaum) -antiviral wirksam
- Thymus vulgaris (Thymian) - antiviral wirksam
- Laurus nobilis (Lorbeer)
- Citrus limon (Zitrone)

Lassen Sie sich hierfür in einer Apotheke beraten, am besten in einer auf Phytotherapie spezialisierten Apotheke (z.B. SMGP-Phyto-Referenzapotheken – <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytofefapo.html>).

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt nicht den Arztbesuch!

Dr. med. Dagmar Wemmer, Spezialärztin Psychiatrie und Psychotherapie, Phytotherapie FMH  
IAWT-Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie © 2020

**Weitere hilfreiche Hinweise finden Sie auf der Homepage der SMGP (schweizer. med. Gesellschaft für Phytotherapie): <https://www.smgp.ch/smgp/aktuelles/aktuelles2.html>**

Autorin

Dr. med. Dagmar Wemmer hat als Fachärztin eine Praxis für Psychiatrie, Psychotherapie und Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) und leitet das Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie in Mosnang.

In Ausbildung in Waldtherapie und Körpertherapie im integrativen Verfahren EAG-FPI

Interessenkonflikte: Keine / unabhängig. Die Autorin hat keine Beziehungen zu den Herstellern und ist nicht am Verkauf der erwähnten Produkte beteiligt.

Dr. med. Dagmar Wemmer, Spezialärztin Psychiatrie und Psychotherapie, Phytotherapie FMH  
IAWT-Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie © 2020

[www.phytopraxis.ch](http://www.phytopraxis.ch)  
[www.iawt.ch](http://www.iawt.ch)