



Widerstandskraft stärken und Ruhe bewahren

Überlegungen & Empfehlungen zum Corona-Virus

Widerstandskraft stärken statt nur Krankheit verhindern

Nicht jeder Kontakt mit einem Virus oder Bakterium macht uns krank! Entscheidend für unsere Gesundheit ist die jeweilige Empfänglichkeit eines Menschen für einen Erreger und seine individuelle Krankheitsdisposition. So wichtig die Ansteckungsvermeidung durch Hygienemassnahmen - insbesondere für Pflegende und sogenannte Risikopatienten ist - so wesentlich ist andererseits die umfassende Stärkung des menschlichen Immunsystems und dessen Widerstandskraft in der Auseinandersetzung mit dem Erreger.

Ganzheitliche Therapiekonzepte nutzen

Die Komplementärmedizin und Phytotherapie haben bewährte Konzepte zur Stärkung der körpereigenen Widerstandskraft und zur Behandlung (viraler) Erkältungskrankheiten. Mittlerweile gibt es auch praktische Erfahrungen mit COVID-19. In diesem Merkblatt haben wir für Sie orientierende Empfehlungen zusammengestellt:

- *wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken*
- *was Sie bei ersten Infektionssymptomen resp. Infektionsverdacht tun und*
- *wie sie nach einer allfälligen Infektion wieder schneller zu Kräften kommen können*

Denn: Angst und Sorge sind schlechte Ratgeber. Studien zeigen, dass diese sich negativ auf das Immunsystem auswirken!

1) PRÄVENTION

Es gibt eine Reihe wichtiger präventiver Möglichkeiten, die persönliche Widerstandskraft zu stärken. Da COVID-19 primär eine Erkrankung im Bereich des Atmungs- UND des Herz-Kreislauf-Systems ist, deshalb gilt es, beide diese Bereich gezielt zu unterstützen. Grundlage hierfür ist:

Gesunder Lebensstil

- *Pflege der eigenen Körperwärme*: halten Sie sich warm durch körperliche Bewegung, Ernährung, Kleidung (Mütze, Schal). Warme Füsse sorgen über Nervenbahnen für eine gut durchblutete Nasenschleimhaut. Bei Unterkühlung oder bei kalten Füßen sind wärmende Fussbäder (siehe unten)
- *Pflege & Stärkung der Schleimhäute*: Gut befeuchtete Schleimhäute helfen, die Abwehr zu unterstützen. Denn die Eintrittspforte des Virus sind die Schleimhäute und damit u.a. auch der Mund und der Rachen!
 - trinken Sie warmes Wasser oder wärmende Kräutertees (z. B. Lindenblüten, Holunderblüten, Ingwer), lutschen Sie Kräuterbonbons (siehe unten)
 - atmen Sie durch die Nase, damit die Atemluft filtriert, angefeuchtet und erwärmt wird, bevor sie in die Lunge gelangt
 - befeuchten Sie trockene Nasenschleimhaut mit einem Nasenspray (z. B. Rhinodoron® Weleda* mit Aloe vera, Gencydo® Weleda mit Bitterstoffen) oder Nasenbalsam mild Wala® - alle für längerfristige Anwendung geeignet
- *Förderung der seelischen Ausgeglichenheit* durch Beziehungspflege (!), Aufenthalt in der freien Natur (!), Singen, Meditation und meditative Übungen (z. B. Yoga, Eurythmie)
- *Stressreduktion*, insbesondere Reduktion von Bildschirmmedien (kühlt aus), bewusste Bearbeitung sozialer Konflikte



- *Pflege von vitalitätsfördernden Rhythmen*: regelmässige Essenszeiten und Essenspausen, gesunder Schlafrhythmus, ausreichender Nachtschlaf (mind. 6h)
- *Regelmässige Bewegung im Sonnenlicht*. Bei leichten Infekten sportliche Belastung zurücknehmen
- *Vollwertige Ernährung*: frisch gekochtes Essen am besten in Demeter- oder Knospenqualität, (bittere) Gemüse, Früchte (Vitamin C etc.); auch thermisch wärmende Nahrungsmittel; z. B. Chinesische Hühnersuppe (*Lian DUN JI TANG LIAO* Kräuter oder *Lian Bao Instantsuppe*), Stärkung des Mikrobioms mit Prä- und Probiotika
- *Massvoller Genuss von Süssem, Zurückhaltung bei Alkohol, Vermeidung von Nikotin*

Das Immunsystem mit Naturheilmitteln stärken

Anthroposophische Medizin

- *Meteoreisen / Phosphor / Quarz® Globuli Wala**: 1x täglich morgens 10 Globuli nüchtern. Seit Jahren bewährt in der Prophylaxe und Therapie grippaler Infekte, auch empfohlen im Zusammenhang mit SARS-CoV 2. Enthält 3 mineralische Substanzen mit einem starken Licht- und Wärmebezug: Bergkristall, Phosphor, Meteoreisen stärken die Abwehrkräfte und kräftigen den Organismus. Besonders hilfreich bei Infektanfälligkeit im Bereich der Atemwege (nicht geeignet für Kinder vor dem Schulalter).
- *Prunus spinosa ferm. cum ferro® (Prunuseisen) Wala** ist eine sehr bewährte Alternative für Kinder unter 7 Jahren. Es kombiniert die vitalisierenden Kräfte der Schlehentriebspitzen und –blüten mit Hämatit (Eisenoxid)

Phytotherapie

- *Sonnenhut-(Echinacea purpurea) Extrakte**: unterstützen das Immunsystem, antivirale Wirkung (in-vitro auch gegen Corona-Viren). Idealerweise lokal als Lutschtablette, Spray oder Tropfen, z. B. *Echinadoron®* Weleda: 2-3x täglich 1 Lutschtablette oder *Echinacea Mund- und Rachenspray Wala*: 2-3x täglich 5 Stösse in den Rachen
- *Zistrose* (Cistus incanus)*-Präparate (Lutschtablette, Tee): antivirale und antibakterielle Wirkung (in-vitro), z.B. *Cystus Infektblocker®*
- *Katzenkralle (Uncaria tomentosa)* als Tee oder Urtinktur: antiviral, immunmodulatorisch
- *Ingwer* (Zingiber officinale)*: als Fertigarzneimittel oder Tee (frische Knolle, Pulver)
- *Thymian (Thymus vulgaris)*: als Tee mit Honig (gute schleimhautschützende Wirkung), Urtinktur
- *Bitterstoffpflanzen* aktivieren die Abwehr im Bereich der Atemwege z. B. *Wermut (Artemisia absinthium)*, *gelber Enzian (Gentiana lutea)* als Tee oder Tinktur: 3x täglich 10 Tropfen. Ggf. einschleichend dosieren - der bittere Geschmack ist für die Wirksamkeit unverzichtbar!

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Es gibt verschiedene TCM-Rezepturen, welche in Frage kommen. Wichtig sind u.a. Arzneipflanzen, die Bitterstoffe enthalten.

- *Yu Ping Feng San (Siler & Astragalus C)*: bewährte Kombination zur Unterstützung der Immunabwehr für Erwachsene

Homöopathie

- *Sonnenhut (Echinacea purpurea / angustifolia)*: z. B. *St. Peter Resistenztropfen**; enthalten zudem u.a. potenziertes Lachesis, das einen Bezug zu den Blutgefässen hat
- *Schwalbenwurz (Vincetoxicum)*; bewährt für die Vorbeugung viraler Infekte; z. B. *Engystol® Heel** (Lutsch-)Tabletten



- Kampfer (*Cinnamomum camphora*) D3: bei winterlicher Infektanfälligkeit und häufigem Frieren: 1x täglich 5-10 Tropfen

Orthomolekulare Medizin

Unterstützend bei der Behandlung von viralen Erkrankungen haben sich bewährt:

- Zink* (1x 15-30mg/Tag) (auch der ACE2-Rezeptor, welcher im Zusammenhang mit COVID-19 eine wichtige Rolle zu spielen scheint, ist ein zinkhaltiges Enzym)
- Vitamin D* (1000 I.U. pro Tag), ev. Vit-D-Spiegel bestimmen lassen

Äussere Anwendungen

- wärmende Fussbäder z. B. mit *Ingwermehl* oder ätherischen Ölen (*Wärmebad St. Peter*)
- abendliche Einreibungen der Fusssohlen und/oder Brust und Rücken, z. B. Thymiansalbe*, *Plantago Bronchialbalsam* Wala. Bei Kindern das mildere Malvenöl (*Malva comp oleum* Wala) oder *Thymian-Myrte Balsam* Homedi Kind (Kinder ab 6 Monaten)

Durchführungsanleitung: www.pflege-vademecum.de

Zur Linderung von (im Zusammenhang mit «Corona» auftretender) Angst, Sorgen oder Unruhe gibt es verschiedene unterstützende Möglichkeiten, wie z. B. *Bryophyllum 50%/Conchae 50% Pulver* Weleda, *Arsenicum album D30*, *Aurum Lavandulae aetheroleum rosae Salbe* Weleda). Wir beraten Sie gerne.

2) MIT NATÜRLICHEN ARZNEIMITTELN KRANKHEITSSYMPTOME LINDERN!

Erfahrungen zeigen, dass es wichtig ist, erste Krankheitssymptome der COVID-19-Erkrankung früh und konsequent zu behandeln, um ein Fortschreiten der Infektion im Bereich der unteren Atemwege zu verhindern. Im Zentrum stehen natürliche Arzneimittel und äussere Anwendungen, welche die Selbstregulation stärken und NICHT die Unterdrückung von Symptomen (z B. Fieber). Entsprechend ist in diesem Krankheitsstadium der Einsatz fiebersenkender, entzündungshemmender Mittel oder Antibiotika in aller Regel nicht angezeigt!

Anthroposophische Medizin

Zur Behandlung leichter Verläufe mit mässigem Fieber bei vitalen Patienten ohne Begleiterkrankungen:

- *Meteoreisen/Phosphor/Quarz*® Wala*: bei ersten Infektzeichen 3x täglich 10 Globuli
- *Infludoron*® Globuli* Weleda: 5x täglich 10-15 Globuli: wirkt präventiv auf das mögliche Fortschreiten der Infektion im Bereich der unteren Atemwege und regulierend auf die fieberhafte Antwort des Immunsystems. Maximale Einnahmedauer: 5-7 Tage
- *Gelsemium comp*® Globuli* Wala: ergänzend bei Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, mässigem Fieber: 5x täglich 10 Globuli
- *Aconitum/China comp* Zäpfchen* Wala bei hohem Fieber zur Modulierung der Temperatur
- *Gentiana lutea ethanol Dec D1 (=10%)** Weleda zur Aktivierung der Abwehr im Bereich der Atemwege: 3x täglich 7-10 Tropfen
- *Verbascum comp* Weleda Tropfen*: bei nicht endendem, schwächendem Reizhusten; 3-6x täglich 10-20 Tropfen
- *Cardiodoron*® Tropfen Weleda*: begleitend bei älteren Patienten und bei allen Patienten mit Herz- Kreislauf-Vorerkrankungen, Diabetes mellitus (Typ 2) resp. Übergewicht, 3x täglich 10-20 Tropfen



Für ältere und geschwächte Patienten, Patienten mit Begleiterkrankungen (arterielle Hypertonie, COPD, Diabetes mellitus Typ 2) und alle anderen Risikopatienten (auch Übergewicht!) empfiehlt sich ein umfassendes Therapiekonzept. Wenden Sie sich hierzu an einen entsprechend ausgebildeten Arzt/Ärztin.

Phytotherapie

- Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)-Präparate*: kann die Komplikationen einer "normalen" Grippeinfektion reduzieren, erschwert das Eindringen und Anheften von Coronaviren an die Schleimhaut der Atemwege (Tierversuch)
- Geraniumwurzel (*Pelargonium sidoides*)-Präparate: antivirale (auch gegen Coronaviren), immunmodulierende und antibakterielle Wirkung, schleimlösend
- Zimtrinde (*Cinnamomum ceylonicum*): antivirale Wirkung gegen Coronaviren (in-vitro)
- Süssholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*): antivirale Wirkung gegen Coronaviren (in-vitro)
- Ingwer (*Zingiber officinale*): antivirale Wirkung (in-vitro), immunmodulatorische Wirkung
- Hustenlindernde Pflanzen wie Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Königskerze (*Verbascum densiflorum*), Schlüsselblume (*Primula veris*), u.a. in Mischungen; z. B. *Brust- und Hustentee St. Peter*, *Thymian Sirup St. Peter*, *Lichenes comp Sirup Weleda* (Kinder ab 1 Jahr)

Homöopathie*

Folgende homöopathischen Arzneimittel haben sich z. B. als nützlich erwiesen:

- *Bryonia* (Kopfschmerzen, Schwäche, Müdigkeit, Druck in der Brust, trockener Husten)
- *Phosphorus* (Bronchitis, Heiserkeit, Ängstlichkeit)
- *Belladonna* (schneller Fieberanstieg, heisser Kopf, kalte Füße, pulsierender Kopfschmerz)
- *Gelsemium* (Kopfschmerzen, Neuralgie, Muskelschmerzen, Fieber, Erschöpfung)
- *Eupatorium perfoliatum* (Gliederschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, oft auch Durchfall)
- *Antimonium tartaricum* (Husten mit starker, zäher Verschleimung)

Die Behandlung mit homöopathischen Einzelmitteln erfolgt immer abgestimmt auf die individuellen Symptome. Lassen Sie sich bitte von einer Fachperson beraten.

Aromatherapie

- Eucalyptusöl: z.B. in *Gelomyrtol*® kann mit *Sinupret*®* kombiniert werden.
- "Kalte" Inhalation: 1–2 Tropfen in die Hände, als „Maske“ um Mund und Nase gelegt, inhalieren, durch den Mund atmen; z. B. Ravintsara (*Cinnamomum camphora*), Thymian (*Thymus vulgaris*) oder Zitrone (*Citrus limon*). Hände danach gut waschen. Achtung bei Epilepsie, Asthma, **nicht** bei Babys/Kleinkindern/in der Schwangerschaft
- Raumspray/Raumluftdesinfektion: Zitrone mit Eucalyptus und Ravintsara (total 10%ig), zur Raumluftdesinfektion. Achtung bei Epilepsie und Babys/Kleinkindern
- *Spagyrom*® Lutschtabletten (enthalten Sonnenhut und einige antiviral wirkende ätherische Öle) oder Gurgellösungen mit ätherischen Ölen benutzen
- Für sonst gesunde Erwachsene: 1 Tropfen Ravintsara auf die Zunge geben, 10 Minuten einspeicheln, in kleinen Schlucken einnehmen
- Auch Räucherungen mit Thymian, Beifuss oder Salbei sind bewährt

Äussere Anwendungen

- Zitronen-Halswickel*: bei Halsschmerzen
 - Zitronen-Pulswickel*: bei Schüttelfrost und Kreislaufschwäche
 - Zitronen-Wadenwickel*: zur Entlastung bei hohem Fieber und Belebung der Zirkulation
- Durchführungsanleitungen z. B. unter www.pfllege-vademecum.de



3) REKONVALESZENZ

Eine ausreichend lange berufliche Entlastung / Krankschreibung ist wichtig. Die Dauer der Rekonvaleszenz kann in etwa mit der Dauer der akuten Erkrankung gleichgesetzt werden. Zusätzlich zu den im Abschnitt Prävention erwähnten Empfehlungen bewähren sich z. B.

Anthroposophische Medizin

- *Ferrum rosatum/Graphites Globuli Wala**, 2x täglich 10 Globuli für 2-4 Wochen für die Erholung der Lungen
- *Levico comp Globuli Wala**, kräftigend, kreislaufanregend nach Erschöpfungszuständen, 3x täglich 10 Globuli
- *Verbascum comp Weleda Tropfen**: bei nicht endendem, schwächendem Reizhusten; 3-6x täglich 10-20 Tropfen

Mykotherapie

- Mandelpilz (*Agaricus blazei*) Extrakt*; z. B. von Complemedis, 2x täglich 2 Kapseln nach dem Essen

Äussere Anwendungen

- Schafgarben-Leberwickel* (*Schafgarbenblüten*): bei geschwächter Vitalität, ggf. Schlafstörungen, reduziertem Appetit, schwacher Verdauungstätigkeit; 1x täglich - 3x pro Woche am frühen Nachmittag oder abends
- Ingwer-Nierenwickel (*Ingwermehl, Ingweröl 10%*): v.a. bei nervösen, überempfindlichen, geschwächten Patienten, die zum Frieren neigen; 1x täglich - 3x pro Woche möglichst am Vormittag

Mit einem *markierte Produkte sind zur Anwendung in der Schwangerschaft geeignet

Wir beraten Sie gerne!

Wir empfehlen, das individuell passende Arzneimittel zu wählen, basierend auf den jeweiligen vorliegenden Symptomen. Wir beraten Sie gerne! Als unabhängige auf ganzheitliche Medizin spezialisierte Apotheke ist das seit mehr als 30 Jahren unsere Herzensaufgabe.

WICHTIG:

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Wir klären im Einzelfall gerne mit Ihnen ab, welche Massnahme für Sie sinnvoll ist und geben Auskunft bezüglich korrekter Anwendung, Dosierung und allfälliger Anwendungseinschränkungen!

Quellen:

Empfehlung Herbadonna www.herbadonna.ch (Beatrix Falch, Regina Widmer Karoline Fotinos-Graf)
Soldner G., Breikreuz T. COVID-19. Der Merkurstab. Z für anthroposophische Medizin 2020; 73 (4): 225-234
Stange R, Uehlecke B. COVID-19: Überlegungen zu Voraussetzungen zu phytotherapeutischen Empfehlungen, Z für Phytotherapie 2020; 41: 160-161
Wurster J, Homöopathie – Behandlungserfolge bei COVID-19, Natur & Heilen 2020, 10: 14-21
www.pflege-vademecum.de

© Copyright St. Peter Apotheke Zürich 2020 / V7 (1.12.20)