

## Antivirale Abwehr

Angesichts der aktuellen Situation mit dem neuen Coronavirus Covid 19, der bei geschwächten oder vorbelasteten Menschen sehr leicht eine schwere Lungenentzündung auslösen kann, ist ein kleiner Leitfaden angebracht, wie sich das Immunsystem vor Viren schützt, und wie wir es effektiv unterstützen können.

Viren sind unsere kleinsten Parasiten, die streng genommen eigentlich gar keine Lebewesen sind, denn sie haben keinen eigenen Stoffwechsel. Zur Vermehrung sind sie auf Reproduktionsmechanismen der Wirtszelle angewiesen. Sie zu bekämpfen, besitzen wir ein spezifisches und ein unspezifisches Abwehrsystem. Das gezielte Immunsystem funktioniert über B- & T- Lymphozyten die auf ein Antigen reagieren, die B- Lymphozyten reagieren mit Antikörperbildung, mit denen die Antigene markiert werden die dann von den Makrophagen schnell verspeist werden. Der HI-Virus blockiert genau diesen Mechanismus, wodurch zu dem Krankheitsbild der Immunschwäche AIDS kommt. Aber auch andere Viren schwächen unser Immunsystem. Zum Beispiel die Zytomegalie, ausgelöst durch den humanen Herpesvirus 5, HHV5, hält unsere Lymphozyten permanent auf Trab bis wir eines Tages keine ungeprägten T-Lymphozyten mehr besitzen und es zur Immunoseneszenz kommt. Also einer Altersschwäche des Immunsystems. Da fast alle Menschen unbemerkt Träger des HHV5 sind, ist es ein großes Thema. Auch der Eppstein Barr- Virus, Erreger der Mononucleose, bzw. des Pfeifferschen Drüsenfiebers, ist weit verbreitet, und verantwortlich für viele Erschöpfungszustände. Auch wenn es zu keinem Vollbild einer Krankheit kommt, kann ein stiller Verlauf, bei vielen Viren, sich trotzdem nachteilig auf unser System auswirken. Denken sie auch an die mutagene Wirkung der Viren, von der auch Prof.Dr. Klinghart in seinen Vorträgen immer warnt. Viren nutzen für ihre Vermehrung unsere DNA Produktion. Auf diese Weise können die Viren unsere DNA verändern, vor allem wenn unsere Reparaturmechanismen versagen. Seit dem „bubble boy“ Fall, in den 70er Jahren, wissen wir um die Krebs auslösenden Prinzipien der Viren. „Bubble boy“, David Vetter, hatte krankheitsbedingt kein Immunsystem. Als er 14 wurde, und schwer depressiv durch seine „Plastikisolation“, wagten die Ärzte den Versuch ihm eines zu verschaffen, durch eine Knochenmarktransplantation, bei der er allerdings auch einen Virus erhielt. In kürzester Zeit entwickelte er die verschiedensten Neoplasmen (böartige Tumore). Heute sind vor allem die Papillomaviren, HPV, bekannt für ihre onkogene Wirkung. Auch diese oder andere Warzenviren finden wir in so gut wie jedem menschlichen System. Kurz gesagt, die äußere Hygiene ist zwar gut und wichtig, aber wir dürfen auf die innere Hygiene nicht vergessen, um all diese ungebetenen Gäste wieder los zu werden. Hier ein kleiner Leitfaden zur Stärkung der viralen Abwehr:

1. Abhärten. Der Holländer Wim Hoff, bekannt als Ice-man, hält viele Rekorde. 72m Länge unter Eis tauchen (ohne Neopren Anzug), Besteigung des Mount Everest mit freiem Oberkörper nur in Boxershorts,.. Nach einem Weltrekord, für den er, vor laufender Kamera, 2 Stunden in Eiswürfeln verbracht hat, nur mit einer Badehose bekleidet, injizierten ihm Ärzte, direkt danach verschiedenste Keime, direkt ins Blut, weil Wim meinte, die Kälte würde ihn immun machen vor jeder Infektion. Er wäre schon 40 Jahre nicht krank gewesen. Und tatsächlich wurde er nach der Injektion nicht krank und verblüffte die Ärzte. Obwohl ich persönlich schon seit 20 Jahren täglich kalt dusche, wurde ich erst ab dem Zeitpunkt vor 4 Jahren, gar nicht mehr krank, als ich die Kälteanwendungen, inspiriert durch Wim Hoff, drastisch steigerte.

Fangen sie langsam an mit kalt duschen und steigern sie so, dass sie gerade nicht in Unterkühlung kommen, sondern rasch wieder warm werden. Probieren sie Vollbäder in kaltem Wasser, geben sie später auch Eiswürfel dazu, wagen sie Eisbäder, am besten in einer Gruppe von Leuten mit Erfahrung. Kleiner Nachteil: Bis sich unser Fettgewebe mit Mitochondrien anreichert, und sich positiv in unser Immunsystem einschaltet, dauert es ein wenig. Nach etwa einem halben Jahr sind sie sicher dabei. Einen positiven Einfluss haben sie allerdings von Anfang an. Auch Kneipp, Prießnitz, die Gebrüder Hahn,.. heilten verschiedenste Infektionen durch Kälteanwendungen.

2. künstliches Fieber. Ein überhitztes Bad kann wahre Wunder vollbringen, wenn sie wissen oder ahnen, dass sich Keime in ihnen befinden, aber die Krankheit noch nicht ausgebrochen ist. Setzen sie sich in ein warmes Bad und lassen sie heißes Wasser nach rinnen, bis sie es als fast zu viel empfinden. Eine Temperatur also, bei der sie nicht in die Wanne einsteigen könnten. Das fällt aber nicht auf wenn man schon in der Wanne sitzt. Eine Sauna wirkt ähnlich, aber nicht ganz so effektiv. Falls sie Probleme mit dem Kreislaufsystem haben, duschen sie vor dem Aufstehen kurz kalt ab. Im Anschluss nachschwitzen unter einem Ganzkörperwickel. Interessanter Weise wird die „Hyperthermie“ auch bei Krebserkrankungen angewandt.

3. Biochemie: Es gibt einerseits Pflanzen die das Immunsystem gegenüber Viren stärken, andere die direkt gegen bestimmte Viren wirken. Zu ersteren gehören, die Goji Beeren, verschiedene Heilpilze wie Chaga und Reishi, Kaloba, Echinacea, Ringelblume, Zimt, Thymian, Brennessel, Arnika, Benediktenkraut, Süßholz und jede Menge weitere Pflanzen. Andere Pflanzen wirken nicht nur immunstimulierend sondern direkt virustatisch. Wobei meiner Erfahrung nach, es besser ist das Immunsystem zu unterstützen als ihm die Arbeit abzunehmen, weil es sonst, bildlich gesprochen faul wird und schwächer. Also Antibiotika oder Virostatika eher nur dann wenn Unterstützung nicht mehr greift oder der Therapeut sagt, dass das in dem Fall zu wenig wäre... Unter den immunstimulierenden Wirkungsmechanismen zählt je nach Pflanze, entweder die Erhöhung bestimmter Zytokine und IGM aktivität (z.B. bei Echinacea), Verbesserung der Phagozytose (Polysaccharide der Heilpilze, Goji Beeren, oder Ringelblume), Baktisia erhöht neben der Phagozytose auch die Lymphoblastenbildung,... Bei vielen Kräutern mit immunstimulierender Wirkung ist der genaue Mechanismus noch nicht wissenschaftlich abgesichert, aber empirisch bekannt.

Direkt gegen die Viren wirken viele biochemische Verbindungen folgender Gruppen: Gerbstoffe (z.B. bei Melisse), Saponine (z.B. Gänseblümchen), Flavonoide (z.B. Birke), Alkaloide (z.B. Chinarinde), Iridoidglykoside (z.B. Ehrenpreis) ätherische Öle (z.B. Eukalyptus), Hypericin (z.B. Johanniskraut) sowie andere. Auch viele bekannte Hausmittel funktionieren (Propolis, Neem, Kurkuma, Zwiebel, Knoblauch,...) gegen Keime, Pilze und Viren. Eine vollständige Liste, von Max Amman, bei der auch spezifische antivirale Wirkungen genau angeführt sind, finden sie im Internet, oder schicke ich gerne auf Anfrage zu.

4. Mit Joalis. Vor allem das Präparat Antivi, wirkt auf Informationsebene immunstimulierend gegen alle möglichen bekannten sowie gegen neue Viren. Auch Covid 19. Weiters Veliendren (& Herb) für die Milz. Nach der TCM ist die Erdenergie, also Milz, gegen alle Eindringlinge in der Zelle (Erde), die onkogene und andere negative Wirkungen der Viren sollen mit Vitox hintan gehalten werden. Weiters Grip für Influenza Viren aber auch Corona, HUPAVI, für die humanen Papillomviren, und natürlich Imu, zur Stärkung des Immunsystems im Allgemeinen. Neu adaptiert wurde das Joalis Grip SCOR um die Informationen der neuen Sars Coronaviren die covid 19 auslösen können. Ebenso wurde das Joalis deimu aktiv (Impfreaktionen) um die Informationen der Inhaltsstoffe der neuen mRNA- und Vektor- „Impfungen“.

5. Sport. Vor allem intensives Intervalltraining, macht uns widerstandsfähiger. Aber auch entschleunigende Bewegungen wirken sich positiv auf uns aus. Yoga, Tai Chi,... Am besten an der frischen Luft. Sportler sind erwiesener Maßen widerstandsfähiger. Allerdings gibt es auch hier einen Punkt an dem es zu viel werden könnte. Also den Hausverstand einschalten. Sich fordern aber nicht überfordern. Bei Covid 19 hat sich herausgestellt, dass besonders die Gewebe mit entzündlichen Vorgängen betroffen sind. Vor allem wenn es Nerven oder Gefäßgewebe betrifft. Sie sollten Sport also nie in die Nähe von Muskelkater bringen. Wenn sie sich abgeschlagen fühlen sollten sie auf ihre intrinsische Motivation hören und nicht den inneren Schweinehund überwinden. Denn wenn sich bei der Müdigkeit um erste Krankheitszeichen handelt, sollten sie die Keime nicht

über vermehrte Atmung und Ankurbelung des Kreislaufs im Körper bewegen um der Ausbreitung entgegenzuwirken.

6. Sex. Wenn sie sich in einer festen Beziehung befinden, und eine Ansteckung mit Keimen und Viren ausschließen können, dürfen sie sich freuen. Der Liebesakt, aber auch Schmusen, bewirkt nicht nur psychische Entspannung, sondern führt auch zu Höchstleistungen im Immunsystem. Es wird hoch gefahren, weil eine intime Verbindung eine potentielle Ansteckungsgefahr darstellt.

7. Vitamine und Spurenelemente. Achten sie dabei auf natürliche Quellen. Künstliche Vitamine, sind krebserregend. Auch Füllstoffe und Zusatzstoffe sind auch nicht immer gut verträglich. Allen voran Vitamin A, C, D, E Mangan, Selen, Zink, Omega 3 Fettsäuren und die essentiellen Aminosäuren sind allgemein bekannt als Bausteine für das Immunsystem. Allerdings braucht es wirklich das ganze Spektrum. Joalis Infovit und Infomin helfen Vitamine und Mineralien besser aus der Nahrung aufzunehmen. Ich verwende weiters ein einzigartiges Produkt, mit allen synergistischen Faktoren. Alle Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Enzyme, Aminosäuren aus natürlichen Quellen, und Pflanzen für das Immunsystem und allgemein für die Gesundheit, in einer Monatspackung. Gerne schicke ich auf Anfrage mehr Info dazu, sowohl für Therapeuten als auch für Kunden.

8. Ein gutes Mikrobiom. Auch unsere guten Mitbewohner, die Milchsäurebakterien und Co. im Darm, im Mund, und auf der Haut schützen direkt (es wurde beobachtet wie Laktobazillen HI Viren im Mund unschädlich machen können) sowie indirekt, über die Ausscheidungsprodukte unserer Bakterien. Achten sie bei der Mund und Zahnhygiene darauf, nicht die eigene Flora kaputtzumachen. Eventuell sogar im Anschluss mit einem Schluck Brottrunk wieder ansiedeln. Effektiver als Probiotika, ist es die pathogenen Keime nicht zu füttern, und die guten mit Präbiotika zu füttern. Joalis ActivCol, ist da eine gute Wahl sowohl als Prä als auch als Probiotikum, sowie ein Verzicht auf Zucker, Mehl, nicht notwendigen Medikamente, Lebensmittelchemie, Junk food,... Dafür viel verträgliches Gemüse konsumieren. Darmsanierung bei belastetem Mikrobiom.

9. Massage: Regelmäßige Lymphdrainagen, Reflexzonen und Akupunkturbehandlungen, können das Immunsystem stärken. Es gibt auch gezielte Massagetechniken zur Anregung der Immunzellen produzierenden Gewebe und Drüsen, die ich gerne anbiete.

10. Humor. Lachen hebt nicht nur die Stimmung sondern stärkt auch das Immunsystem. Depressive Menschen sind aus mehreren Gründen infektanfälliger. Schauen sie sich mehr Komödien als Katastrophenfilme an. Wenn sie den Witz von Ai Weiwei noch lustig finden sind sie noch gut dabei. „Corona Virus ist wie Nudeln. Die Chinesen haben es erfunden, aber die Italiener bringen sie in die Welt“ Wenn sie die Lage zu ernst finden, für solche Witze, sollten sie trotzdem versuchen den Humor zu behalten. Die „Psychoneuroimmunologie“ beschäftigt sich intensiv mit der Auswirkung pathogener Emotionen auf unser Immunsystem und belegt sie mit zahlreichen Studien. Die negativen Auswirkungen auf unsere Abwehr ist enorm. Bleiben sie also zuversichtlich und konzentrieren sie sich mehr auf Dinge die ihre Laune heben,

11. Fasten. Ein jedes Tier hört auf zu essen sobald es krank ist. Auch der Mensch hätte meist keinen Appetit, doch Vernunft und die Sorge der Mitmenschen überwinden diesen Urinstinkt. Andererseits schwächt uns Fasten kurzfristig aber auch. Damit sie die Vorzüge des Fastens bezüglich Immunsystem erleben dürfen und gleichzeitig auch über Nahrung antivirale Bausteine zuführen wollen, können sie die 16/8 Intervallfastenmethode auch vorbeugend anwenden. Mehr dazu im Artikel: „Ernährung und Altern“.

12. Schlaf: Während des Schlafes regenerieren und heilen wir uns. Sorgen sie für ausreichend Schlaf und arbeiten sie an der Tiefschlafqualität. Schlafmangel ist der größte Feind unseres

Immunsystems. Sorgen sie für dunkle, kühle und ruhige Umgebung. Meiden sie, bei Schlafstörungen, elektronische Displays mindestens 2h vor dem Schlaf. Ein aktiver Tag sorgt für intensiveren Ausgleich im Schlaf. Eine Wanderung ist besser als eine gestresste Aktivität, von der sie wieder schlecht abschalten können. Lösen sie Konflikte und Themen die sie sonst um den gesunden Schlaf bringen. Hier helfen, Rosenwurz, Baldrian, Lavendel, Melisse, Johanniskraut und Joalis Stre.

13. Keimkontakt: Bei Untersuchungen von Menschen in Isolation (Forschungsstationen in der Antarktis, oder bei Astronauten in der Raumstation ISS oder früher auf der MIR) wurde festgestellt, dass sich das Immunsystem der Probanden nach kürzester Zeit gelangweilt in einen Ruhezustand begibt und bei einem plötzlichem Kontakt mit einem harmlosen Keim, der normalerweise höchstens ein kurzzeitiges brennendes Ziehen im linken Nasenflügel auslösen würde, den Betroffenen unkontrolliert total zerlegt, mit Durchfall, Lungenentzündung, hohem Fieber, Gliederschmerzen und schwerer Migräne.

Auch wurde wiederholt festgestellt, dass Kinder auf dem Land, die auch mal gerne im Kuhstall spielen ein besseres Immunsystem haben als ihre Altersgenossen in der Stadt. Nicht nur haben sie weniger Allergien oder Autoimmunerkrankungen, sondern auch die allgemeine Abwehr ist im Allgemeinen besser intakt. Schalten sie also bei ihren Hygienemaßnahmen ihren gesunden Menschenverstand ein.

14. Entzündungskontrolle: Entzündungen sind prinzipiell nicht unbedingt etwas Schlechtes. Es sind körpereigene Abwehrmechanismen, die aber oft entgleisen und gerade bei Covid19 zu Problemen mit einer Autoimmunkomponente führen. Die Standardantwort in den Spitälern ist Cortison, das aber erst wieder das Immunsystem schwächt. Alternativen aus der Naturheilkunde sind Kurkuma, Weihrauch, MSM, Kamille, die meisten Heilpilze, Omega 3 Fettsäuren und am wirksamsten, wenn es in der EU nicht für die Einnahme verboten wäre, CBD, das auch bei Punkt 12, der Schlafqualität, an oberster Stelle stehen müsste.

15. Bedenken sie ihre persönlichen Risikofaktoren eines schweren Coronaverlaufs, klären sie diese mit einem Arzt ab, und treffen sie die Vorkehrungen die sich für sie am stimmigsten anfühlen. Bekannt sind: Alter, Übergewicht, männliches Geschlecht, Diabetes, chronische Entzündungen und vor allem ein bestimmter Autoimmunfaktor im Blut, insgesamt die Blutgerinnung negativ beeinflussen. Einmal mehr möchte ich auf Kurkuma verweisen, beziehungsweise Ingwer und Mädesüß, um die Blutgerinnung zu hemmen.

Die Blutgruppe 0, hingegen hat ein geringeres Risiko eines schweren Verlaufs.

Herzlich, Georg Wöginger,  
[www.innere-ruhe.at](http://www.innere-ruhe.at)