

ABWEHRKRÄFTE GEGEN VIREN STÄRKEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Ein altes Sprichwort lautet: Vorbeugen ist besser als Heilen. Dies gilt speziell auch bei Virenerkrankungen wie dem sich derzeit ausbreitenden Coronavirus. Viren können nicht mit Antibiotika behandelt werden. Um sie zu bekämpfen, ist das körpereigene Abwehrsystem gefordert. Für gute Abwehrkräfte braucht der Körper jedoch Unterstützung. Unser tägliches Verhalten entscheidet über schwache oder starke Abwehrkraft und demzufolge darüber, wie lange wir krank bleiben oder, im Extremfall, ob wir einen Infekt überhaupt überstehen.

Worauf müssen wir achten? Wichtig sind tägliche Bewegung in der Natur, genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung mit nicht zu viel Fleisch. Hinzu kommt regelmässiges Trinken, empfohlen sind zwei Liter pro Tag. Ideal sind Wasser und ungesüsster Tee wie Lindenblütentee, Thymiantee oder Grippetee.

Durch Einnahme von Vitaminen kann die Abwehrkraft zusätzlich gestärkt werden: Vitamin C (1000 Milligramm pro Tag), Zink

(15 bis 30 Milligramm pro Tag), Vitamin D₃ (10 000 I.E. pro Woche) und Lysin (2 Tabletten pro Tag). Die Vitaminkur empfiehlt sich für jeweils einen Monat, dann sollte eine mehrwöchige Pause eingeschaltet werden. Abhärtungsübungen wie Wechselbäder, kalt duschen und Saunagänge eignen sich ebenfalls gut zur Unterstützung des Abwehrsystems.

Auch die Kräuterapotheke hält im Kampf gegen Virenerkrankungen wunderbare Pflanzen bereit: zum Beispiel die Echinacea-pflanze (3 x 20 Tropfen), den Meisterwurz (3 x 20 Tropfen) oder die Bibernelle (3 x 20 Tropfen). Die Tropfen sollen während 30 Tagen eingenommen werden, dann für einen Monat unterbrechen, bis die Kur wiederholt werden kann. Stellen sich ein Müdigkeitsgefühl oder eine virale Erkrankung ein, sollte das Herz mit pflanzlichen Tropfen unterstützt werden. Dazu eignen sich Herztropfen mit Weissdorn, täglich 3 x 20 Tropfen. So gewappnet, kann man den Viren mit der nötigen Gelassenheit entgegenschaun.