

Aus aktuellem Anlass: Persönliche Empfehlungen zur Corona-Epidemie

Liebe Mitglieder und Freunde des Naturheilvereins,

die Corona-Epidemie zieht ihre Kreise, legt Volkswirtschaften lahm und versetzt Menschen in Angst und Schrecken. Da für mich, wie für wahrscheinlich für uns alle, ein solch dramatisches Szenario neu ist, möchte ich mich zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht zu weit aus dem Fenster lehnen. Dennoch ist meine primäre Haltung zu diesem Phänomen bisher Erstaunen.

Wenn ich in die Artikel zum Thema hineinlese, stoße ich auf schlichte und ziemlich vorher-sagbare „Erkenntnisse“ – dass hochbetagte Menschen und Patienten mit Vorerkrankungen mehr gefährdet sind – und ebenso schlichte Empfehlungen: Man soll die Hände oft waschen, das Händeschütteln vermeiden und Abstand zu andern halten. Das ist ja alles richtig und wichtig! Aber wie steht es mit der Empfehlung eines führenden Virologen, man solle seine betagten Eltern nicht mehr einkaufen lassen? Naja, wenn es dafür gut ist, dass sich das Verhältnis von erwachsenen Kindern zu alten Eltern wieder intensiviert und vor allem die älteren Herrschaften trotz Supermarkt-Verbot dennoch genug vor die Türe gehen und sich bewegen, dann will ich nichts einzuwenden haben. Zweifel hätte ich schon, ob solche Signale derzeit angebracht sind. Demnach sollen ja auch die Enkel im nächsten halben Jahr nicht mehr von Oma und Opa gehütet werden. Also ehrlich, das soll der Volksgesundheit zuträglich sein?! (Selbst wenn im Einzelfall eine Infektion dadurch verhindert wird.)

Was rechtfertigt überhaupt die allgemeine Verunsicherung, Hysterie und Panik? Für gerechtfertigt halte ich zumindest die letzten beiden gar nicht, aber erklären lässt sich die Verunsicherung vermutlich aus verschiedensten Faktoren. Das Neue und vorläufig Unbegreifliche macht uns Angst, dem einen mehr, dem andern weniger. Und mit Entwarnung und Anti-Alarmismus kann man keinen Journalismus machen – es verkauft sich einfach nicht, wenn man die Risiken schon im Titel und im fettgedruckten Vorspann oder in der Anmoderation (in Rundfunk und Fernsehen) klar relativiert und herunterstuft statt erst irgendwo im nachfolgenden Text oder im Laufe der Sendung. Auch diese Erkenntnis ist schlicht, aber nach wie vor zutreffend. Manche Menschen reagieren auf deeskalierende Botschaften genau Gegenteilig: Der Hinweis, Hamstereinkäufe seien unsinnig, führt bei Ihnen dazu, erst recht darauf zu verfallen. Und dann gibt es die sich selbst verstärkenden Kreisläufe des Aktionismus: Politiker müssen demonstrieren, wie vorbildlich und verantwortungsbewusst sie handeln und sagen Großveranstaltungen mit Bezug auf ziemlich willkürlichen Kriterien ab, Unternehmer entbinden ihre Mitarbeiter vorsichtshalber von Fernreisen und Messen, Journalisten wiederum berichten darüber, Experten müssen dabei sicherheitshalber die schlimmsten Szenarien durchspielen ... und also muss alles furchtbar schlimm sein ... was den nächsten Kreislauf in Gang setzt. Ich kann mir das Zustandekommen dieses immer extremer werdenden Ausnahmezustandes zusammenreimen (ohne eine Weltverschwörung anzunehmen), ich teile aber nichts von diesem Bedrohungsszenario.

Angst ist in der Regel ein schlechter Ratgeber. Wir vom Naturheilverein werben ja mit dem Slogan „Der Natur und dem Leben vertrauen“. Und so ist es: Man kann doch nicht mehr, als das selbst für sinnvoll Erachtete tun – und ansonsten soweit Loslassen wie möglich.

Das Sinnvolle tun, dazu bietet die Naturheilkunde eine Fülle an Optionen. Wie häufig bedeutet dies, dass man Prophylaxe und Therapie auf mehrere Beine stellt: Die Stabilisierung und Stärkung des Immunsystems mit Vitamin C und Vitamin D (am Winterende besteht hier immer größter Mangel) gehört dazu, eventuell ergänzt um die Mikronährstoffe Zink und

Selen. Das Immunsystem mobilisieren, wenn man das Gefühl hat, es ist etwas im Anmarsch, lässt sich u.a. mit Echinacea (sofern man nicht allergisch darauf reagiert), Zistrose alias Cystus, Pelargonie und Propolis – aber all diese Mittel sollte man jetzt nicht anderthalb Jahre dauerhaft einnehmen, bis auch der letzte mit dem Coronavirus infiziert und die „Seuche“ durchgezogen ist. Lockerbleiben, wenn's irgendwie geht

Entspannung in Form von Schlaf und Erholung ist eine wesentliche Basis für das Funktionieren der Abwehr. Den Stress zu reduzieren, dazu kann auch maßvoller Sport beitragen, natürlich auch die klassischen Entspannungspraktiken. Alles was die Angst mildert und unser Gefühl und Vertrauen für die eigene Kraft stärkt, ist sinnvoll: Meditieren, Visualisieren, Hypnose ... und Singen.

Auch in der Ernährung lassen sich abwehrstärkende Akzente setzen: Kohlgemüse zum Beispiel stärken die Schleimhautbarrieren und wirken durch Senföle direkt keimhemmend. Auch Zwiebeln und mehr noch Knoblauch helfen der Abwehr. Wichtig: Alkohol meiden, denn er schwächt das Immunsystem.

Homöopathische Mittel kann man zwar überwiegend nicht prophylaktisch nehmen, wohl aber sofort bei den ersten Anzeichen einer Infektion, ich empfehle als Basismittel gegen Infekte mit Erfolg Hervertotox Erkältungstropfen (muss man mit Wasser verdünnen, kann man auch in einen Tee tropfen). Wenn es außerdem konkret im Hals kratzt, gebe ich Mato Hevert Erkältungstropfen dazu (die kann man pur aufnehmen).

Wir sollten uns auch noch etwas aufheben, falls wir überhaupt einen Infekt bekommen, d.h. nicht schon in der Phase der Prophylaxe dauernd „aus allen Rohren schießen“. In diesem Sinne aufheben: z.B. wärmende Tees (Lindenblüten, Holunderblüten, Ingwer) sowie temperaturanstiegende Teil- oder Vollbäder, um das Immunsystem gezielt anzuregen. Dann es kommt auch darauf an, welche Symptome sich zeigen, entsprechend wählen wir die Heilmittel: Thymian für die Bronchien, Meerrettich für den Hals, ätherische Öle für die Nase (können aber auch austrocknend wirken, daher verdünnen).

Weitere natürliche Mittel können Sie dem Handout (siehe Anhang, S.3-4) entnehmen, welches ich für meine Vorträge zum Thema „natürliche Antibiotika“ beim Naturheilverein Taunus (2016) und ein Jahr später beim NHV Bad Vilbel gehalten habe. Pflanzliche Antibiotika helfen auch gegen Viren, wobei man den Begriff „Antibiotikum“ in dem Zusammenhang dennoch nicht so verstehen kann, als wären sie gleich „stark“ wie synthetische Medikamente.

Apropos Schulmedizin: Bitte beachten Sie, dass diese Überlegungen und Informationen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen – und wir aus rechtlichen Gründen nicht zur Eigendiagnose und Eigentherapie aufrufen.

Persönlich bin ich schon der Meinung, dass sich viele selbst helfen können – und hoffe sehr, dass mehr Bürger ein mündiges Verhalten an den Tag legen.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen gute Gesundheit und starke Nerven! Lesen Sie mal was Schönes, statt Sendungen zur Epidemie zu schauen :-)

Herzlich, Ihr Christoph Wagner

Heilpraktiker, 1. Vors. des NHV Taunus

Stand: 10.03.2020

Der Natur und dem Leben vertrauen

Naturheilverein Taunus e.V., Mainstr. 7a, 61440 Oberursel, Tel. (06171) 20 60 708, www.nhv-taunus.de

Antibiotika und Alternativen

Vortrag von Christoph Wagner (Kelkheim), Journalist, Philosoph und Heilpraktiker, Vorsitzender Naturheilverein Taunus e.V.

Haus der Begegnung, Bad Vilbel, 30. Nov. 2017



Natürliche Antibiotika

Die Wirksamkeit natürlicher Antibiotika auf pflanzlicher Basis hat wesentlich damit zu tun, dass auch Pflanzen im Laufe ihrer Entwicklung lernen mussten, sich gegen Angreifer und Erreger zu schützen.

Vorteile dieser Antibiotika:

- wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze
- haben viele andere, synergistische Wirkungen, die unsere Abwehr unterstützen können (z.B. wundheilend, entzündungshemmend);
- können gut kombiniert werden und sind jahrhundertlang intuitiv schon kombiniert worden (der traditionelle Hustentee aus Thymian, Anis und Spitzwegerich ist so effektiv, wie man es von manchen modernen Arzneimitteln nicht behaupten kann!);
- können auch vorbeugend eingenommen werden (was bei synthetischen Antibiotika eigentlich ausgeschlossen ist, obwohl sie manchmal so eingesetzt werden);
- rufen keine Resistenzen hervor (allerdings sollte man sie auch nicht andauernd einnehmen, da sonst zumindest individuell die Wirksamkeit nachlassen kann);
- haben bei maßvollen (!) Einsatz keine nennenswerten Nebenwirkungen; darmsensible Patienten können durch Scharfstoffe, Gerbstoffe als auch ätherische Öle Probleme bekommen, das ist aber nicht vergleichbar mit der Störung der Darmflora durch synthetische Antibiotika.

Anwendungsformen

- Auflage (Zwiebeln, Senf, Meerrettich, Spitzwegerich)
- Äußerliche verdünnte oder unverdünnte Anwendung (z.B. Teebaumöl, meist verdünnt, nachfolgend Johanniskrautöl oder Calendulasalbe)
- Fertigpräparate
- Kräutertee! Nicht nur bewährt, sondern effektiv ...
- Ölige Anwendungen (Basisöl mit ätherischen Ölen), Einreibungen
- Roher Verzehr (Knoblauch, Kresse)
- Sirup (auf Honig- oder Zuckerbasis, z.B. mit Meerrettich, Rettich)
- Zwiebelsäckchen



Indikationen und Rezepte

... von oben nach unten ...

Schnupfen:

- Thymianöl aus Duftlampe inhalieren
- Teemischung aus Anis, Salbei und Ingwer

Ohrentzündung (Otitis media):

- Zwiebelsäckchen
- Ohrentropfen aus gepresstem Knoblauch und Lavendelöl in Olivenöl

Warnhinweise:

- *Auch wenn pflanzliche Antibiotika in der Regel keine nennenswerten Nebenwirkungen haben, ist nicht bei jeder Indikation die Selbstanwendung zu empfehlen.*
- *Die Dosis macht das Gift. Selbst mit eigentlich harmlosen Kräutern kann man sich bei zu hoher Dosis und bei Daueranwendung schaden. Weniger ist oft mehr ...*

Angina/Halsschmerzen:

- Meerrettich innerlich und äußerlich (aber nicht direkt auf die Haut)
- Meerrettich plus Kapuzinerkresse (Präparat Angocin®)
- Knoblauch lutschen
- Salbeitee, Blutwurztee oder Kombi gurgeln
- Cystus lutschen (Präparat Cystus 052®)

Husten und Bronchitis:

- Tee aus Thymian, Anis und Spitzwegerich
- Zwiebelbreiaufgabe (in Olivenöl dünsten)
- Rettichsirup
- Eukalyptusöl mit Honig in Tee einrühren oder
- Fertigpräparate wie Soledum®, Gelomyrtol®
- Kapland-Pelargonie (Präparat Umckaloabo®)



Darmkatarrh:

- Teemischungen mit Fenchel, Anis, Kümmel
- Zimt, gerbstoffhaltige Tees (Blutwurz, auch Schwarztee), evtl. Kombi wie „Chai Tee“
- Knoblauch pur, sofern er vertragen wird

Blasen- bzw. Harnwegsinfekte:

- Bärentraubenblätterttee oder besser: Fertigpräparate (Arzt, HP oder Apotheke fragen)
- Preiselbeerblätterttee
- Meerrettich plus Kapuzinerkresse (Präparat Angocin®)
- Cranberrysaft (eher vorbeugend und zur Nachbehandlung)
- traditionell: Selleriekur

Scheideninfekte:

- Sitzbäder mit ätherischen Ölen
- ätherische Öle in Basisöl zur Einreibung (z.B. Thymian, aber lieber HP fragen!)
- Knoblauchzehen als Tampon

Fußpilz:

- Teebaumöl
- Calendulasalbe oder Calcea®-Salbe (Calendula & Echinacea)

Wundheilungsstörungen:

- Calendulasalbe oder Calcea®-Salbe (Calendula & Echinacea)
- Spitzwegerichauflagen
- Johanniskrautöl

