

## Kräuter und Heilpflanzen mit antiviraler Wirkung

Leider ist es im Moment nicht möglich, Kräuterwanderungen und Kräuterkurse anzubieten. Dennoch möchte ich auch in dieser Zeit mein Kräuterwissen mit Ihnen teilen. Unbenommen der zahlreichen äußeren Schutzmaßnahmen ist ein intaktes, stabiles Immunsystem aus meiner Sicht der wichtigste Schutz, dem Virus standzuhalten. Es gibt zahlreiche Kräuter und Heilpflanzen mit antiviraler Wirkung, die unser Immunsystem unterstützen können und die Sie auch gut präventiv zu sich nehmen können. Wenn eine Pflanze antiviral wirkt heißt das nicht, dass alle Viren von dieser Pflanze in Windeseile abgetötet werden. Doch die Vermehrung der Viren kann abgebremst werden, sodass das Immunsystem seine Arbeit leichter erledigen kann.



Bärlauch



Knoblauch



Ingwer

Ich beginne mit dem Knoblauch, einer der vielseitigsten Heilpflanzen überhaupt. Aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkungen kann er unter anderem bei Atemwegsinfekten eingesetzt werden. Zudem hilft er dabei die Leber zu entgiften, wirkt blutdrucksenkend und sein regelmäßiger Genuss kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose vorbeugen. Aufgrund seines Geruches ist das Knoblauchessen bei uns leider verpönt. Vielleicht ermuntert Sie die soziale Distanz, zu der wir angehalten sind, sich mit der Knolle anzufreunden und sie des Öfteren in Ihren Speiseplan einzubauen. Sie können aber auch auf Fertigpräparate aus der Apotheke zurückgreifen oder sich seinem grünen Bruder, dem Bärlauch zuwenden. Der sprießt jetzt überall in den Wäldern und Gärten und ist auch frisch auf dem Wochenmarkt zu erhalten. In Geruch und Geschmack weniger beißend gibt er Salaten, Quark, Frischkäse und Butter eine unvergleichliche Würze. Um die wirksamen, aber flüchtigen Inhaltsstoffe von Knoblauch und Bärlauch haltbar zu machen, können sie in Öl eingelegt werden. Bärlauch mit Doppelkorn aufgegossen und für 3 Wochen an einem hellen, warmen Platz stehen gelassen ergibt eine Tinktur, von der man bei Bedarf täglich dreimal 10 bis 20 Tropfen nehmen kann. Die Tinktur sollte abgeseiht in Braunglasfläschchen aufbewahrt werden.

Unsere Schleimhäute in Nase und Rachen arbeiten wie Fließbänder. Viren und Keime können von gut funktionierenden Schleimhäuten entsorgt werden. Das heißt, wir sollten unsere Schleimhäute, die gerade im Alter zu Trockenheit neigen, gut feucht halten und pflegen. Die Nasenschleimhäute regelmäßig mit einem salzhaltigen Spray befeuchten, ausreichend trinken, eventuell gurgeln oder inhalieren wären geeignete Maßnahmen.

Ingwer wirkt in hohem Maße antiviral. Ein Tee aus der frischen Ingwerwurzel oder frisch geriebener Ingwer im Frühstückssaft wärmen und wecken die Lebensgeister. Außerdem wirkt sich Ingwer, genau wie Knoblauch und Bärlauch, positiv auf das Verdauungssystem aus. Das ist von Bedeutung, weil sich in unserem Darm etwa 80 % der Zellen des Immunsystems befinden.

Ingwer kann man auch gut mit grünem oder schwarzem Tee aufgießen oder das Getränk lässt sich mit Knoblauch, Minze, Zitronengras, Thymian, Honig oder Zitrone aromatisieren. Die Kombination von Knoblauch und Ingwer ist nicht nur zu empfehlen, weil hier zwei starke antiviral wirkende Heilpflanzen aufeinander treffen, sondern auch, weil Ingwer den Geschmack und Geruch von Knoblauch neutralisiert.

Zum Ende möchte ich noch zwei Teekräuter vorstellen, denen ebenfalls eine antivirale Wirkung zugesprochen wird. Zum einen ist es der oben erwähnte Thymian, zum anderen die Zistrose (Cistus).



Zistrose (Cistus)



Thymian

Thymian hat schleimlösende, entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Das heißt, festsitzender Schleim, indem sich die Viren gut vermehren können, wird gelöst und kann aus dem Körper ausgeschieden werden. Thymian kann als Tee getrunken werden, ist aber auch in verschiedenen Hustenpräparaten enthalten.

Zistrose ist im Mittelmeerraum beheimatet und dort eine traditionelle Heilpflanze. Forschungen legen nahe, dass die in der Pflanze enthaltenen Polyphenole das Eindringen der Viren in andere Zellen verhindern können. Zur Unterstützung der Atemwege und des Immunsystems sollte die Zistrose in Form von *Cistus incanus* (Reformhaus) als Tee in ausreichender Menge angewendet werden. Es empfiehlt sich 1 Liter Zistrose-Tee am Tag. Dazu wird einen gehäufte Teekräuter mit einem Liter siedenden Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen.

Für unterwegs oder für die Nachtstunden können Sie sich etwas vom abgekühlten Zistustee (auch mit Salbei und/oder Thymian gemischt) in eine kleine Sprühflasche (Apotheke) füllen, um sich zwischendurch den Rachen zu benetzen. Ein paar Tropfen Zitrone in das Gemisch sorgen für zusätzliches Vitamin C. Der Tee zum Trinken und Besprühen der Schleimhäute sollte täglich frisch zubereitet werden.

Dieser Beitrag ist eine Anregung zur Stärkung des Immunsystems und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einem Arzt oder die Beratung durch einen Apotheker.

Ich freue mich, Sie zu gegebener Zeit zu einem meiner Kräuterkurse im DRK Bürgertreff begrüßen zu können.

Bettina Melzer