

MIT HOLUNDER GEGEN GRIPPE, VIREN UND ERKÄLTUNG

by Frank Lewecke



Es ist kein Zufall, dass uns Grippe und Erkältung gerade in der kalten Jahreszeit heimsuchen. Denn wenn die Sonne fehlt und die Temperaturen fallen, verliert auch unser Immunsystem an Kraft.

Für jedes Grad Celsius, das wir an Körpertemperatur verlieren, sinkt die Aktivität unserer Immunzellen um rund 10%. Und so haben Viren und Krankheitserreger in der Kälte ganz besonders leichtes Spiel.

Bei Ausbruch der Krankheit brauchen wir deshalb effiziente Waffen, die uns im Abwehrkampf zur Seite stehen.

Holunder als Erste Hilfe

Der Schwarze Holunder, Holderbusch, Holler oder auch Sambucus Nigra findet seit vielen Jahrhunderten Verwendung als Farbstoff und Lebensmittel. Besonders erfolgreich ist Holunder jedoch als Heilmittel gegen Infektionskrankheiten von Grippe bis zu Entzündungen der Blase.



Die Beeren des Holunderstrauches sind reich an Wirkstoffen, die dein Immunsystem bei der Abwehr unterstützen.

Die Anthocyane und Polyphenole des Holunders schützen unsere Abwehrzellen, wenn diese mit aggressiver Chemie gegen Viren und Erreger vorgehen.

Besonders gehaltvoll ist Holunder auch an gesunden Flavonoiden. Hier übertrifft Holunder sogar die Heidelbeere, Cranberry, Goji und Brombeere um ein Vielfaches.

Die Inhaltsstoffe des Holunder wirken besonders positiv auf den Krankheitsverlauf, weil sie für ein Abschwellen der Schleimhäute sorgen.

Dies reduziert die Gefahr von bakteriellen Folge-Infekten in Nase und Nebenhöhlen. Gleichzeitig macht es die Erkältung für uns erträglicher, da wir nachts nun freier atmen können. Was wiederum den Schlaf verbessert, und damit die Genesung beschleunigt.

Wie wirkt heißer Holunder?

Holunder wird seit altersher als Holundersaft mit heißem Wasser zubereitet. Das warme Getränk stillt deinen Wärmebedarf bei heraufziehender Krankheit. Gleichzeitig werden die Wirkstoffe im Holunder so besonders gut aufgenommen.

In der Zubereitung gießt du ein Teil Holundersaft mit drei Teilen Kochwasser auf. Etwas abkühlen lassen, und gut warm trinken.

In heutiger Zeit sind natürlich auch Holunderextrakte als Kapseln im Handel erhältlich. Doch in seiner Wirkung ist „heißer Holunder“ ein Klassiker und bleibt in seiner wohltuenden Wirkung das Heil- und Hausmittel der Wahl.

Denn:

- Holunder verkürzt die Erkrankung um rund 30% und auch die Schwere der Verläufe wird sehr deutlich abgemildert.
- Holunder steigert die Zahl deiner Abwehrzellen und bremst die Vermehrung von Grippe- und Erkältungsviren sowie Bakterien in den oberen Atemwegen.
- Holunder wirkt antiviral und abschwellend bei akuter Infektion.
- Holunder scheint keine vorbeugende Wirkung zu haben. Regelmäßiger Holunderkonsum in der kalten Jahreszeit schützt also nicht besser vor einer Erkältung als die Säfte von Kirsche oder Sanddorn.

Blüten oder Beeren?

Holunder gibt es in zahlreichen Rezepturen mit Blüten oder Beeren. Die heilende Wirkung geht jedoch vor allem von den Beeren aus. Daher empfiehlt sich bei Erkrankung die Verwendung der Beeren als Holundersaft, Sirup oder Beerenmus.



Holundermus und Früchtemarmelade findest du auf Herbstmärkten oder im gut sortierten Lebensmittelhandel, Reformhaus oder Bioladen. Oder du kochst dir dein eigenes Gelee aus selbst gesammelten Holunderbeeren.

Roh und ungekocht sind Holunderbeeren giftig. Frisch gesammelte Holunderbeeren dürfen auf keinen Fall direkt vom Strauch oder Baum verzehrt werden!

Holunder & Friends

Um die Wirkung von Holunder gegen Grippe und Erkältung zu verstärken, bieten sich weitere Helfer aus der Pflanzenapotheke an.

Adaptogene Heilpflanzen helfen dem Körper, sich an Stresssituationen anzupassen und Krisen besser zu

überstehen. Zu den wohl bekanntesten Adaptogenen zählen die Heilpflanzen Ginseng, Schisandra, Ashwaganda, Maca, Kalmegh oder Cannabis.

Bei ersten Infekt-Symptomen zeigt nicht nur Holunder, sondern auch Cistus- oder Ingwer-Tee eine sehr starke antivirale Wirkung.



Wenn es im Hals kratzt, bekämpfen die ätherischen Ingwer-Öle und Wirkstoffe die Virusinfektion in Mund, Rachen, Hals und Nase. Gleichzeitig ist die Schärfe des Ingwers ein Weckruf für die lokalen Gewebe und Schleimhäute und stimuliert die Abwehrreaktion.

Um das Abklingen der Krankheit zu beschleunigen und den Körper wieder in die Spur zu bringen, bieten sich die pflanzlichen Produkte Kakao oder Carob an.

Beide liefern Energie und helfen dem Körper beim Aufräumen nach überstandener Krankheit, ohne dabei den geschwächten Stoffwechsel zu überlasten.

Bei Carob handelt es sich um die Früchte und Samen des Johannisbrotbaumes, die dem Kakao geschmacklich sehr nahe kommen.

Wie vorsorgen bei Grippe und Co.?

Die wohl beste Vermeidung von viralen Infekten ist die Erkenntnis, dass es sich um ansteckende Krankheiten handelt, ausgelöst durch Viruspartikel. Solange es uns also gelingt, diese Viren von unseren Schleimhäuten fernzuhalten, sind wir auf der sicheren Seite.

Pro und Cons von Masken

In der Grippezeit wäre ein effektiver Mundschutz für Kranke in Bus und Bahn eine gute Idee. Leider sind die wenigsten Masken geeignet Viren tatsächlich aufzuhalten, denn für die Fliege ist ein Fußballnetz keine wirkliche Bremse.

In zahlreichen Filmen mit Zeitlupe haben wir gesehen, wie eine Maske Tröpfchen und Partikel beim Husten, Niesen und Sprechen aufhalten kann. Was wir dabei nicht sehen können sind die Kleinstpartikel. Die Moleküle der Atemluft und die Viren, die einfach durch den Maskenstoff geblasen und verstäubt werden.

Masken werden sogar zu einem Gesundheitsproblem, wenn sie über längere Zeit getragen werden. Denn:

- Innerhalb der Maske sammeln sich die Keime und fördern Erkrankungen der Atemwege. Viren werden nicht mehr abgehustet, sondern mit dem nächsten Atemzug gleich wieder inhaliert.
- Der erhöhte Atemwiderstand sorgt für mehr CO₂ im Blut, senkt den pH-Wert und damit auch den Sauerstoffgehalt im Blut. Zugleich steigen die Hormonspiegel von Adrenalin und Noradrenalin.
- Kopfschmerzen und Sehstörungen beim Tragen einer Maske sind bereits Hinweise auf das Absterben von Nervenzellen im Gehirn und den Zellen der Sehrinde, die besonders empfindlich auf einen Mangel an Sauerstoff reagieren.
- Schlimmstenfalls führt eine CO₂-Vergiftung und hohe Stresshormonspiegel zu Herzrhythmusstörungen und Tod. Auch wenn CO₂ als Ursache dann nicht mehr feststellbar ist, weil zum Todeszeitpunkt jeder Tote extreme CO₂-Werte entwickelt.
- Aus diesem Grunde bezweifelt [Virologe Drosten](#) und [Weltärzte-Präsident Montgomery](#) den Sinn von

sogenannten Alltagsmasken.

- mehr zur [Evidenzlage von Mund-Nasen-Bedeckungen](#).

Wesentlich sinnvoller sind deshalb Abstand, Niesen in die Armbeuge, und das regelmäßige Waschen der Hände. Denn mit den Händen sammeln wir die Viren von Klinken, Tastatur und den Händen anderer Menschen. Diese Virenlast bringen wir dann bei unbewussten Handbewegungen ins Gesicht an Mund und Nase.

Vorteile von Neti Pot und Nasenspülung

Eine praktische Maßnahme bei trockner Raumluft und ersten Erkältungsanzeichen ist die Nasenspülung.



Bei der Nasenspülung wird die Nase mit Salzlösung und einem Neti Pot durchspült. Die Schleimhäute werden dabei gereinigt und befeuchtet. Denn die trockene Heizungsluft in Wintermonaten macht deine Atemwege für virale Infekte besonders anfällig.

Inhalieren gegen Krankheit

Das Vernebeln und Inhalieren einer Wasserstoffperoxid-Verdünnung ist ebenfalls sehr wirkungsvoll bei Infektionen der oberen Atemwege:

<https://www.youtube.com/watch?v=qfA3K4tlwps>

Rezeptur von Inhalaten: Verdünnung von 1 Teil 3%ige Wasserstoffperoxid-Lösung mit 4 Teilen abgekochtem Wasser. Das Wasser wird durch Zugabe von Salz isotonisch. Und etwas zusätzliches Bicarbonat (Backpulver)

macht es basisch. Dies Rezeptur kann als Stammlösung angesetzt werden und bei dunkler Lagerung ist sie auch für länger haltbar.

Immunbooster Jod

Die transdermale Gabe von Jod ist ebenfalls eine sehr einfache und effektive Maßnahme um die Immunabwehr zu verbessern. Denn Jod ist nicht nur ein wichtiger Co-Faktor für deine Schilddrüse, sondern auch innerlich ein wichtiger Helfer bei der Keimabwehr.



Gib einen Tropfen Lugol'sche Jod-Lösung auf deinen Unterarm. Halte den anderen Unterarm gegen den Tropfen. Das Jod zieht in die Haut ein und bildet dort ein Reservoir für die sukzessive und schonende Aufnahme in den Körper. Rieche am Jod, um auch die Atemwege leicht mit Jod zu behandeln.

Damit eine Erkältung nicht auf die Lunge schlägt, ist eine Wärmflasche oder Körnerkissen auf Brust und Bronchien ein sehr guter Schutz der Atemwege.

Nahrungsergänzung mit Zink

In Sachen Nahrungsergänzung mit Mineralstoffen sind Magnesium, Selen und Zink die Mittel der Wahl, denn sie sind ein Booster für dein Immunsystem.

Beim Sport beschleunigt Zink die Regeneration. Bei Infekten werden die Dauer und Schwere der Erkrankung deutlich reduziert. Denn Zink hat eine sehr starke antivirale Wirkung, indem es in der Zelle den Zusammenbau der Viruspartikel verhindert. Konkret hemmt Zink die virale RNA-Polymerase.

Das ist auch der Grund, warum zahlreiche Medikamente auf Chinon-Basis gegen Covid-19 zum Einsatz kommen. Denn Präparate wie Quercetin und HCQ befördern als Ionophor mehr Zink in die Zellen.

Und darum sind Wirkstoffe wie HCQ so sehr umstritten, denn in zahlreichen Studien haben sie keine Wirkung gegen Corona. Dies ändert sich nämlich erst, wenn man HCQ zusammen mit Zink verabreicht.

Eine sinnvolle Tagesdosis für Zink liegt bei rund 20-40 mg.

Das Sonnenhormon: Vitamin D

Es ist kein Zufall, dass uns die Krankheiten in der sonnenlosen Winterzeit erwischen, denn jetzt sind unsere Vitamin-D-Speicher und Reserven leer.

Vitamin-D ist ein Steroidhormon, das durch Sonnenlicht und UVB der Mittagssonne in unserer Haut gebildet wird.

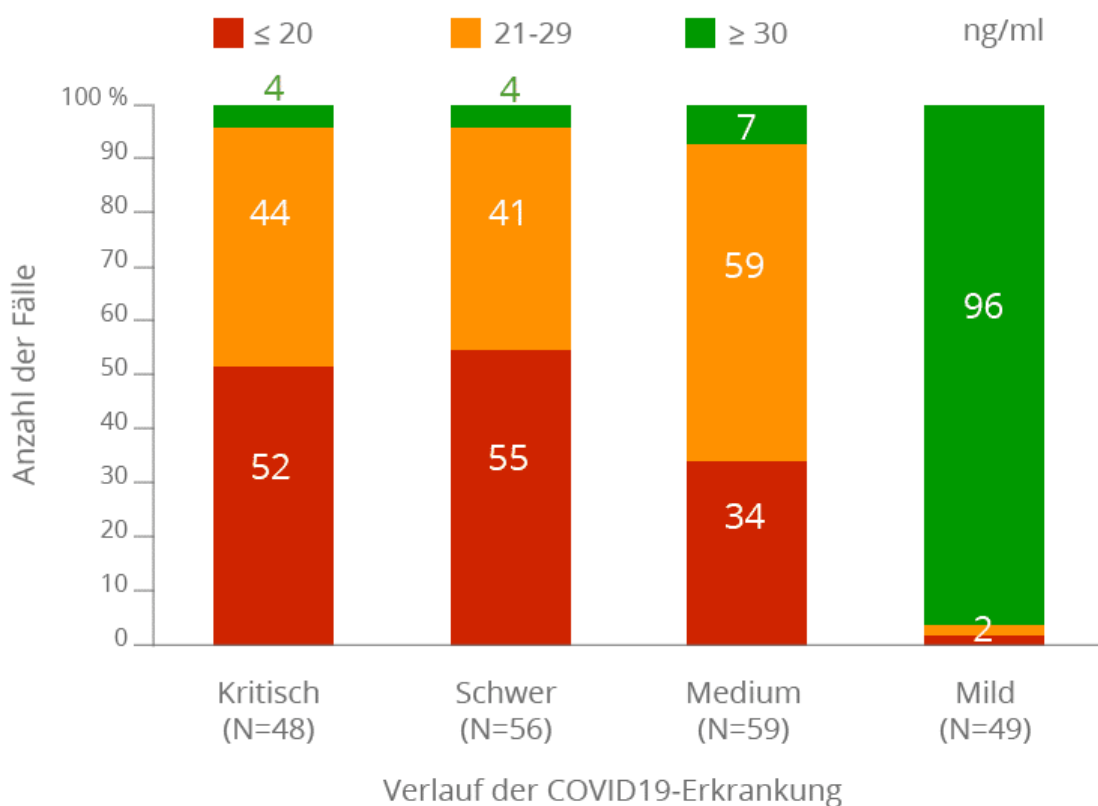
Als Hormon reguliert Vitamin-D nicht nur Calciumaufnahme und Immunstatus, sondern den

Energiestoffwechsel bis auf Zellebene der Mitochondrien.

Gerade im Winter ist daher die Nahrungsergänzung mit Vitamin-D sehr zu empfehlen. Als Ziel sollte dabei ein natürlicher Vitamin-D-Spiegel von 60-80 ng/ml angepeilt werden.

COVID19 und Vitamin-D

Vergleich von Krankheitsverlauf und Vitamin-D-Spiegel



Quelle: „COVID-19 Severity and Vitamin D Levels“, grassrootshealth.net

© foodfibel.de

Der Verlauf einer Corona-Infektion ist abhängig vom Vitamin-D-Spiegel. Bereits ab einem Vitamin-D-Spiegel von 30 ng/ml sind nahezu nur milde oder völlig symptomlose Verläufe von Covid-19 zu beobachten.

Mitteleuropa ist ein Vitamin-D-Mangelgebiet und so zeigen die meisten Menschen katastrophale Werte von 10-30 ng/ml.

Bei akuter Erkrankung, Grippe und Erkältung würde ich daher für sieben Tage eine sofortige tägliche Dosis von 15 - 20.000 Einheiten empfehlen.

Zum Vergleich: Ein erwachsener Mensch in Badehose produziert in einer Stunde sommerlicher Mittagssonne rund 10.000 Einheiten Vitamin-D.

Kennst du deinen Vitamin-D-Spiegel? Dann kannst du hier deine Vitamin-D-Dosis selbst berechnen: [Vitamin-D Bedarfsrechner](#)

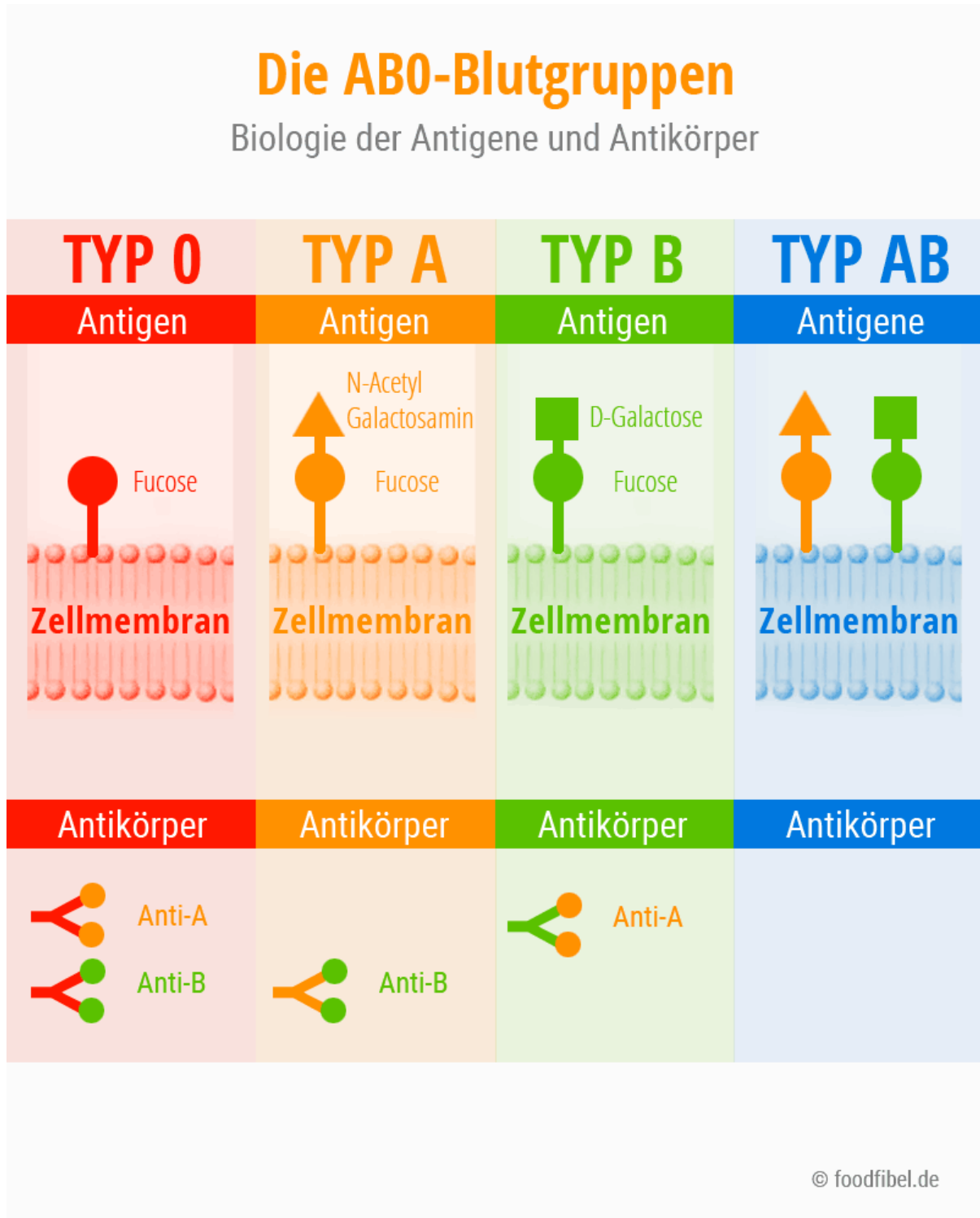
Vitamine D und K2

Für einen gesunden Calcium-Stoffwechsel sollte die Nahrungsergänzung mit Vitamin-D immer mit Vitamin-K2 kombiniert werden. Im Handel erhältlich als kombinierte Tropfenpräparate von D3 und K2 in Öl.

Siehe hierzu auch folgenden Blogartikel: [Krank durch Calcium?](#)

Gibt es einen Zusammenhang von Blutgruppe und viralen Infekten?

Deine Blutgruppe ist ein zentrales Element deiner Immunabwehr, bestehend aus den Antigenen und Antikörpern deiner Blutgruppe.



Die ABO-Antigene finden sich auf Körperzellen und in Körpersekreten, während die Anti-A und Anti-B Antikörper im Körper zirkulieren und patrouillieren.

Die verschiedenen Blutgruppen unterscheiden sich daher sehr stark in der Art ihrer Waffensysteme, abzulesen an den unterschiedlichen Risiken für Infekt und Krankheitsverlauf.

So zeigt Blutgruppe A eine sehr schnelle und starke Reaktion auf den Grippe Influenza-Virus Typ A, etwas schwächer auf Typ B. Blutgruppe 0 ist wenig anfällig für Grippe.

Die Blutgruppen B sowie AB zeigen die schwächste Reaktion auf Influenza-Viren und sind daher entsprechend anfällig.

Beim Corona-Virus dagegen ein anderes Bild:

Hier scheint [Blutgruppe A besonders anfällig](#), während Blutgruppe 0 weniger schwere Verläufe zeigt.

Wie lassen sich diese unterschiedlichen Corona-Risiken erklären? Dieser Frage gehe ich in einem [aktuellen Beitrag auf Facebook](#) nach.

Schlaf dich gesund!

Schlafmangel schwächt deinen Körper und macht dich anfällig für Infektionen aller Art. Daher ist bei ersten Symptomen einer Krankheit und dem ersten Kratzen im Hals eine extra-Portion Schlaf besonders effektiv und kann den weiteren Verlauf der Krankheit oftmals sogar einfach über Nacht aufhalten.

Geh bei ersten Anzeichen früher ins Bett und Sorge für einen erholsamen Tiefschlaf. Dabei helfen Gehörschutz und absolute Dunkelheit im Schlafzimmer. Die minimale Schlafdauer liegt bei rund 8 Stunden pro Nacht.

Atemübungen: Pranayama & Wim Hof

Mit speziellen Atemtechniken können wir unsere Zellen und Gewebe sehr direkt ansprechen und aktivieren. Und das jetzt, sofort, ganz ohne äußere Biochemie oder Pharmazie.

Diese Atemübungen eignen sich als Morgengruß bevor du aufstehst oder auch als Teil deines Yoga- oder Sportprogrammes. Besonders wirkungsvoll sind sie in Verbindung mit Kälte-Anwendungen. Vor dem Kalduschen, Kneipp-Anwendungen oder dem Eisbaden nach Wim Hof.

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung wirkt diese Atemübung oftmals wahre Wunder. Sie sollte im akuten Fall alle zwei Stunden praktiziert werden.

Es kursieren mittlerweile zahlreiche Anleitungen zu dieser Technik. Wir machen das so:

„3 mal 30 mal 3“

1. Auf den Rücken legen.
2. 30 Mal zügig, tief und kraftvoll einatmen.
3. Dann tief ausatmen und Luft anhalten. Bis 30 zählen oder so lange wie möglich.
4. Danach tief einatmen und Luft einbehalten, bis 30 zählen.
5. Dann wieder 30 Mal zügig, tief und kraftvoll einatmen.
6. Das Ganze in 3 Durchläufen.



TOP 12

Holunder antiviral, Abschwellung der Atemwege

Vitamin D 20.000 IE 7Tage, danach 4.000 IE / Tag

Magnesium 500mg

Vitamin C 500-1.000mg Na-Ascorbat, abends

Zink 20-40mg, antiviral, hemmt Virus-RNA-Polymerase

Quercetin 200-500mg, Zink-Ionophor

Jod Lugolsche Lösung transdermal, 1 Tropfen auf die Haut

Inhalat vernebelte Peroxid-Bicarbonat-Verdünnung

Nasenspülung Neti Pot mit isotonischer Lösung

Pranayama Atemtechnik, Wim Hof, „3 mal 30 mal 3“

Schlaf 8 Stunden ungestört, Gehörschutz, Dunkelheit

Typgerechte Ernährung

 [foodfibel.de](https://www.foodfibel.de)

Das Sofortprogramm bei ersten Anzeichen von Grippe und Erkältung verkürzt und stoppt den weiteren Verlauf der Erkrankung.

Die richtige Ernährung in der kalten Jahreszeit

Dein Körper braucht im Winter nicht nur Vitamine, sondern nährnde und hilfreiche Lebensmittel, die der Jahreszeit und deinem biologischen Typ entsprechen.

Unpassende Lebensmittel fördern den biochemischen Stress und machen dich anfälliger für Kälte, Virus & Co.

Im Winter brauchen wir Energie und Wärme, und darum sollten wir kalte und schwerverdauliche Nahrung wie Salat und Rohkost am besten meiden.

Isst du Frühstück? Dann wäre ein warmes Frühstück die gesündeste Variante. Bestehend aus Getreidebrei, Porridge oder Reis. Und den typgerechten Zutaten, Obst und Gewürzen aus deiner Foodfibel-App.



Die kalte Jahreszeit ist auch die Zeit der Gewürze. Mischungen aus Kurkuma, Kümmel, Ingwer, Zimt, Wacholder oder Rosmarin beleben den Stoffwechsel. Diese innere Wärme ist unser Bollwerk gegen Grippe und Erkältungskrankheiten. Ölziehen mit Sesamöl unterstützt Mundhygiene und die Atemwege.

5 Tipps für den Winter:

- Trinke warme Tees, heißes Wasser oder Ingwerwasser.
- Die Winterkälte ist auch die Zeit für mehr Fleisch, Brühe oder Knochensuppen.
- Ergänze deine Gerichte mit einer Extraportion Ghee, Butterschmalz oder MCT-Öl.
- Für die Abendmahlzeit bieten sich gut verdauliche und herzhaftere Suppen an. Mit Wurzelgemüse, Fetten und Gewürzen.
- Verzichte in der Erkältungszeit auf Nahrungsmittel, die deinen biologischen Typ angreifen.

Diese Anti-Nährstoffe stören nicht nur deine innere Biochemie, sondern beeinträchtigen auch deine

Immunfunktion. Und zwar ausgerechnet dann, wenn du sie bei Erkrankung am dringendsten brauchst.

Es ist deshalb besonders wichtig, sich jetzt an die Ernährungsempfehlungen für deinen biologischen Typ zu halten.

Für Nutzer der Foodfibel-App:

Bitte halte dich bei ersten Anzeichen einer Krankheit besonders strikt an die Vorgaben deiner Foodliste und Farbbampel. Meide alle Lebensmittel in den Kategorien Orange/pausiert und Rot/meiden.

Lies dir die App nochmals in Ruhe durch und überlege, was du von den Tipps und Ratschlägen jetzt zusätzlich umsetzen könntest.

Weiterlesen:

[Das Programm für typgerechte Ernährung](#)

Quellen:

[Corona, PubMed: *Sambucus nigra* extracts inhibit infectious bronchitis virus at an early point during replication](#)

[Influenza, PubMed: Inhibitory activity of a standardized elderberry liquid extract](#)

[Neti Pot und Nasenspülung](#)

