

Stärke dein Immunsystem – Teil 1

Drei einfache naturheilkundliche Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems, die leicht anzuwenden und relativ einfach zu erhalten sind. Diese sind in Bezug auf Viren hilfreich und somit gut in diese Zeit passend, ersetzen aber keinen Arztbesuch.

1. **Zistrose** (*Cistus incanus*) stärkt das Immunsystem, indem es die Viruslast entscheidend senkt. Diese antivirale Wirkung entsteht durch Polyphenole (Farb- und Geschmackstoffe) die sich an die Oberflächenstrukturen der Viren binden. Somit ist ein andocken an bestimmte Rezeptoren der Zelloberfläche unmöglich und sie können dadurch nicht in die Zelle eindringen, wo sich die Viren vermehren könnten. Dies gilt für viele Virenarten, auch für Coronaviren und deren Mutationen. Zistrose ist in Kapselform erhältlich.
2. **Vitamin D** ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon, worüber viele Informationen u.a. auch Fehlinformationen kursieren. Über dieses Hormon liegen gute wissenschaftliche Daten vor. Im Blut kann nur das Calcidiol, eine Art Lager-Vit D, gemessen werden. Meine Empfehlung ist, dieses alle 2 Jahre bestimmen zu lassen. Die Empfehlung aus der Naturheilkunde ist ein Wert zwischen 50-90 ng/ml. Im Gegensatz dazu ist das 1000 mal stoffwechselwirksamere Calcitriol nur kurzfristig im Körper lagerbar und muss durch Bewegung, Sonne und Kaltwasseranwendungen immer wieder aktiviert werden. Es ist für mehr als 160 Prozesse im Stoffwechsel erforderlich. Es wirkt in Verbindung mit Vitamin K2 entzündungshemmend, stärkt die Knochen und Zähne und reguliert den ACE-2 Rezeptor nach unten, wodurch das Eindringen von Covid-Viren in die Zelle sehr gut verhindert werden kann. Zusammenfassend bedarf es einer Einnahme von einer Kombination aus Vitamin D3 und K2 je nach Laborwert, Bewegung in frischer Luft, ca. 20 Min. Sonne eher mittags und Kaltwasseranwendungen an Extremitäten nach heißem Duschen oder Baden.
3. **Propolis** ist ein Tausendsassa unter den Naturheilmitteln. Die Bienen schützen damit ihre Behausung gegen Zugluft, Pilze, Viren, Mikroben und Feuchtigkeit. Es besitzt antibakterielle, antiparasitäre, antivirale und fungizide Wirkung. Bei Verträglichkeit wird in akuten Fällen empfohlen die Dosierung auf 1 Tropfen je Kilogramm Körpergewicht zu steigern. Es sollte nur Propolis von Bioimkern aus Österreich oder dem Bienenladen bezogen werden.