



## Corona - Influenza - Virus: Tipps Dr. med. univ. Walter Wührer

Neben den offiziellen Empfehlungen möchte ich an dieser Stelle einige weitere Hinweise geben. Es handelt sich um zusätzliche natürliche Maßnahmen für PatientInnen meiner Praxis. Welche Anwendungen bzw. Kombinationen eingesetzt werden, richtet sich nach den individuellen Gegebenheiten. Die Mittel sind meistens in den Apotheken erhältlich. Weiterführende Hinweise finden Sie auf der **Homepage (Drop Box)**. In der Wissenschaft gibt es naturgemäß einen Wettlauf für Medikamente und Impfstoffe. Ich gebe auch entsprechende Studien in die Drop Box. Hier gibt es ganz bemerkenswerte Hintergründe und Zusammenhänge, auf die ich hier noch nicht näher eingehen kann. Man darf gespannt sein.

**Vitamin D 4000IE tgl** zum Frühstück oder mit Leinöl (beim Erwachsenen, Kinder weniger):

Im Winter hat eigentlich jeder Mensch bei uns einen Vitamin D Mangel. Der Sonnenwinkel ist von Oktober bis Mai so, dass auch bei ausreichendem Aufenthalt im Freien, keine relevanten Mengen über die Sonne gebildet werden. Über die Nahrung ist ebenfalls keine relevante Aufnahme möglich. Es gibt mehr als genug Hinweise, Erfahrungen und Studien, dass eine ausreichende Vitamin D Versorgung oft über Krankheit oder Gesundheit entscheidet. Wer sich für die Hintergründe interessiert kann mal Prof. Spitz und Vitamin D googeln, es findet sich u.a. ein sehr informatives Video von 1,5 Std Es zahlt sich wirklich aus, das anzuschauen. **Ein guter Vitamin D Spiegel schützt vor Virusinfektionen !!!**

**Omnibiotic 6 (Allergosan)** jetzt 2xtgl auf morgens und abends leeren Magen - Ausgewogenes Probiotikum (Kinder bis 1 Jahr Omnibiotic Panda) Probiotika aktivieren das Immunsystem im Darm und damit im gesamten Körper. Als Akuttherapie bei den ersten Anzeichen eines Infektes, können Sie die dreifache Menge mit Honig oder Ahornsirup nehmen (Aktivierungszeit nach Angabe beachten).

**Spenglersan Kolloid G** Antigene und Antitoxine von Viren: Eine lange bewährtes Mittel bei Virusinfekten für die ganze Familie. Man sprüht 2 Hub in die linke Ellenbeuge (Kind Bauch) und reibt solange ein bis es trocken ist, dann rechts ebenso. Man kann insgesamt bis zu 8 Hub einreiben und das bis 5xtgl. Je akuter umso mehr. Zusätzlich können auch 1 bis 2 Hub in die Nase gesprüht bzw. aufgeschnupft werden. Das Mittel aktiviert über bestimmte Zellen das Immunsystem. Es gibt jahrzehntelange gute Erfahrung und auch interessante Studien dazu.

**Ausreichend Vitamin C, Zink**, (Selen bei CoVid eher nicht): Gemeinsam mit Vitamin D sorgen diese Mikronährstoffe für eine Regulation des Immunsystems. Es haben sich auch Lutschtabletten sehr bewährt und Mischungen mit zusätzlichen hoch antiviral wirksamen sekundären Pflanzenstoffen (Zistrose!). Lassen sie sich in der Apotheke oder bei entsprechenden Anbietern bezüglich geeigneter Präparate beraten.

**Aromatherapie:** Es gibt viele ätherische Öle die stark antiviral wirken, man könnte über einen entsprechenden Diffuser diese Öle im Zimmer oder Büro verdampfen. Zb.: Ravintsara, Cistrose, Lavendel, Zitronenmyrte, Melisse, Cajeput, Thymus. Ein antivirales fettendes Öl ist Calophyllum. Die antivirale Wirksamkeit wurde an der Universität Heidelberg mittels Plaquereduktionstest nachgewiesen. Zusätzlich kann ein einfacher Ionisator die Raumluft negativ Laden (Wasserfalleffekt), dadurch schweben Viren, Staub, Pollen usw. nicht mehr, die sich nämlich an die positiv geladenen Luftionen hängen. **Die Coronaviren fliegen ev. meterweit und halten sich an Oberflächen tlw. tagelang.**

**Lebensstil/Psych:** Grundlage ist eine ausgewogene, möglichst naturbelassene Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse, verträglichen Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Vermeidung von Stress, guter Schlaf (**WLAN und wahrscheinlich auch 5G schwächen stark die Virusabwehr!!!**) und eine ausreichende Bewegung. Ein einstündiger Waldspaziergang erhöht die stark antiviral wirksamen natürlichen Killerzellen um 40% für eine Woche!!!. Gründe sind unter anderem eingeatmete Immunbotenstoffe der Pflanzen (Terpene) und der pos. anregende Effekt einer „Urangst“ im „gefährlichen Wald“ Es handelt sich um den sogenannten Biophilia Effekt. Zusätzlich empfiehlt sich bei gesunden Menschen das Training des Immunsystems mit Sauna, Infrarotkabinde, Wechselduschen, Kneippanwendungen, Überwärmungsbad, aufsteigendes Fußbad usw. Aber Achtung! Der Wechsel von der warmen Wohnung in die kalte Aussenumgebung kann die Schleimhautabwehr massiv beeinflussen (Schal und Haube !!!). Es kann bei Hitze auch der Wechsel in einen, mit Klimaanlage gekühlten Raum, problematisch sein. In der **Psychoneuroimmunologie** wird laufend wissenschaftlich bestätigt, wie stark die Kraft des Glaubens bzw. der Vorstellungskraft ist. Es gibt den positiven Placebo und den negativen Nozebo Effekt. Angst und Stress blockieren das Immunsystem. Man sollte nicht leichtsinnig sein, kann aber durchaus den körpereigenen Selbstheilungskräften vertrauen, wenn man diesen nicht im Wege steht. Wenden Sie Entspannungs- und Atemtechniken an. Wenn man summend aus der Nase ausatmet erhöht sich NO um das 50fache was stark antiviral wirkt [American Journal of respiratory and critical care medicine 166.2 (2002): 144-145] Wie immer ist Wissen die beste Medizin, damit man nicht zum Spielball der Krankheits- und Gesundheitsindustrie wird. Die Gesundheit hat keine Lobby, wir müssen uns selbst darum kümmern.

**Sonstiges** (jeweils unter Anleitung eines erfahrenen Arztes) Hat man einen Infekt, sollte nicht unbedingt sofort das Fieber gesenkt werden.

**Fieber** ist eine der stärksten Waffen gegen Viren. Kinder mit Neigung zu Fieberkrämpfen oder ältere PatientInnen mit Herz-Kreislaufkrankungen tolerieren entsprechend hohes Fieber natürlich weniger. Zur Senkung keine NSAR oder Aspirin eher Paracetamol! Auch an bewährte **Hausmittel** wie Hollunder- / Lindenblütentee und Essigpatscherl usw. zur sanften Fiebersenkung denken. **Vitamin C Hochdosis Infusionen** mit 15-30g (wird von manchen Ärzten angeboten) wirken u.a bei bei Virusinfektionen und Entzündungen hervorragend. Das Wasserstoffperoxid der Hochdosis richtet sich selektiv gegen die mit Viren befallenen Zellen und kontrolliert glz. Die Entzündung. Weitere bewährte Mittel: **Mikroimmuntherapie Formel 2LEID-N** mit spezifisch zusammengesetzten low dose Nukleinsäuren und Zytokinen (aktiviert die TH1 Schiene). 2LEID-N nicht bei Autoimmunerkrankungen anwenden und bei überschießenden Reaktionen auf 2LINFLAM wechseln ([www.megemit.org](http://www.megemit.org)) **BIGMED Therapie Infekt-komplex-I** mit mikroRNA Informationen von Viren und Bakterien ([www.bigmed-austria.eu/](http://www.bigmed-austria.eu/)). **Quentakehl** 2x10 und Sanukehl serra 1x5 für max 2 Wochen (dann nur weiter in einem Gesamtkonzept) ([www.sanum-kehlbeck.de/de/](http://www.sanum-kehlbeck.de/de/)). **Vitalpilztherapie** Agaricus, Coriolus, Reishi, Shiitake **Enzymtherapie** usw. Ich habe einen **Tee** zusammengestellt (100g) mit Zistrose 40, Artemisia annua 30, Astragalus 20, Süßholz 8, Ingwer 2 (1EL auf 0,5L) Abwandlungen mit Andrographis paniculata und Chinin sind möglich.