



In diesem Winter könnte uns die Grippewelle hart treffen. Der Grund liegt vor allem darin, dass unser Immunsystem durch die vielen Corona-Hygienemaßnahmen zu wenig trainiert wurde. Normalerweise führt der normale zwischenmenschliche Kontakt im Alltag dazu, dass wir über das Jahr mit genügend Keimen in Kontakt kommen. Auf diese Art wird unsere Abwehr ständig gefordert und trainiert. Doch Maske, Abstand, Desinfektionsmittel und Co. hatten für dieses Immun-Training einen eher nachteiligen Effekt. Unsere Abwehr ist durch die letzten Monate nicht gut auf die Schlechtwetter-Saison vorbereitet worden. Hier ein paar Tipps aus unserer Atlaspraxis, um gut durch die nass-kalte Jahreszeit zu kommen:

1. Der Klassiker: Vitamin C

Es hat sich bewährt, den Tag mit dem Saft einer Zitrone zu beginnen. Dazu einfach den Saft mit ca. 200 ml Wasser mischen und morgens trinken. „Frostbeulen“ können das Wasser auch gern auf ca. 40 °C erhitzen.

Bereits 50 ml Zitronensaft, das entspricht ungefähr der Menge einer Zitrone, enthalten 25 mg Vitamin C. Damit deckt man 25 % der empfohlenen Tagesmenge!

2. Immuntraining mit Spenglersan[®]

Die Spenglersan[®] Kolloide stellen ein einzigartiges immunmodulierendes Verfahren dar, welches seit über 100 Jahren erfolgreich Anwendung findet. Es handelt sich dabei um eine homöopathische Zubereitung von abgetöteten Erregern und deren Antitoxinen, die auf die Haut aufgesprüht und eingeatmet werden. Um das Immunsystem auf die Grippe- und Erkältungszeit zu trainieren, ist Spenglersan G sehr gut geeignet. Es enthält Antigene und Antitoxine von typischen Keimen, die in der Erkältungszeit eine Herausforderung für die Abwehr sein können. Durch die Anwendung von Spenglersan G wird das Immunsystem zur Abwehr dieser Keime gezielt aufgebaut.

Klassisch wird Spenglersan G mit dem Spenglersan Erkältungs-Entoxin[®] eingenommen. Bei letzterem handelt es sich um eine homöopathische Mischung aus Eisenhut (Aconitum), Aronstab, Sonnentau und Echinacea, die sich bei grippalen Infekten, Schnupfen, Fieber und Abwehrschwäche bewährt hat.

- **Spenglersan Kolloid G** 50 ml; PZN 0156373 9
Zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten: 3x täglich 5 Sprühstöße in die Ellenbeuge einreiben
- **Erkältungs-Entoxin[®]** 50 ml; PZN 570115 0
Zur Stärkung des Immunsystems als Prophylaxe und zur Behandlung grippaler Infekte: 3 x täglich je 10 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen

3. Mädesüß-Tee bei Erkältung und Fieber

Bei Mädesüß (*Filipendula ulmaria* L.) handelt es sich um eine einheimische Pflanze, die auf feuchten Streuwiesen, Auengehölzen und Gewässerufeln wächst. Seine Blüten verströmen einen typischen Geruch, der an Medizin erinnert. Die in der Pflanze enthaltenen Inhaltsstoffe wirken fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Außerdem enthält die Pflanze pflanzlich gebundenes Heparin, das blutverdünnend wirkt und in der Lage ist, kleine Blutgerinnsel aufzulösen.

Mädesüß kann daher auch zur Thromboseprophylaxe eingesetzt werden.

Die Kommission E empfiehlt den Einsatz von Mädesüß bei Erkältung. Studien haben aber gezeigt, dass es auch gegen Fieber, zur Immunmodulation und bei Hexenschuss, Ischialgie, sowie rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen wirksam eingesetzt werden kann. *

Zubereitung:

- Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee 100 g, PZN 13352108 oder 30 g (20 Aufgußbeutel à 1,5 g), PZN 15611525 Es der erste und bisher einzige in Apotheken erhältliche Mädesüßblütentee in Bioqualität!
- Pro Tasse einen Aufgussbeutel bzw. einen Teelöffel (1,5 g) Mädesüßblüten-Tee mit 200 ml frischem, kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Davon 3 x täglich je eine Tasse trinken.

Wichtig: Nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Salicylate!

* Weitere Informationen und Quellen findet Sie auf unserem VorsichtGesund-Blog.

4. Zistrose: Cystus-Lutschtabletten zum Schutz der Schleimhäute

Die Zistrose gehört zu den ältesten Heilpflanzen des Mittelmeerraumes und Kleinasiens. Das von ihren Blättern produzierte klebrige Blattsekret ist bis heute als „Ladanum“ bekannt und war im Altertum eine so wichtige Handelsware, dass es selbst in der Bibel erwähnt wird (Gen 37,25 , Gen 43,11). Die Pflanze enthält sehr viele Polyphenole, die unter anderem zusammenziehend (adstringierend) auf unsere Schleimhäute wirken. Diese werden dadurch abgedichtet und sind besser vor äußeren Einflüssen und dem Eindringen von Bakterien und Viren geschützt. Studien haben zudem bestätigt, dass die Zistrose auch gegen virale Grippe, Erkältung und Atemwegsinfekte eingesetzt werden kann.

Interessant für die aktuelle Lage: In einer in-vitro-Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Jens-Martin Träder vom Institut für Allgemeinmedizin der Universität Lübeck konnte eine antivirale Wirkung eines Extrakts aus *Cistus xincanus* L. Pandalis gegen das Virus SARS-CoV-2 nachgewiesen worden.

Laut Prof. Träder erscheint es sinnvoll, Cystus Pandalis als Prophylaxe gegen Infektionen mit SARS-CoV-2 einzusetzen: „Hierfür ist die Anwendung in Form von Lutschtabletten, die der Anwender langsam im Mund zergehen lassen sollte, am besten geeignet. Eine solche Verabreichung erlaubt es dem Cystus-Pandalis-Extrakt, sein antivirales Potenzial direkt an der Eintrittsstelle von Infektionen zu entfalten.“ **

- Cystus 052® Bio Halspastillen 132 Stück, PZN 14186155:
Einnahme: 3 mal 2 Tabletten pro Tag

* Weitere Informationen und Quellen findet Sie auf unserem VorsichtGesund-Blog.

** https://drjabs.org/wp-content/uploads/2020/12/Traeder_JM_Cystus_Pandalis_bei_Coronainfektion.pdf