



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
verehrtes Mitglied,*

## Im Schatten des Corona-Virus: stärken Sie Ihre Abwehrsysteme

Die Nachrichten zum Corona-Virus in den Medien überschlagen sich in den letzten Wochen. Im Internet gibt es sogar eine Karte die täglich die Ausbreitung dieses Virus festhält. Doch vieles schürt auch die Angst in der Bevölkerung, wengleich die meisten infizierten Fälle völlig asymptomatisch, also ohne Beschwerden waren oder bisher sehr milde verliefen. Ansonsten zeigen sich die typischen Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Lungen-entzündungen mit starken Husten und Atemnot, Schnupfen, Halsweh, Kopfschmerzen und Unwohlsein. In seltenen Fällen berichten Erkrankte auch von Durchfall. Die Inkubationszeit liegt zwischen 2 – 14 Tage. Wenige Todesfälle bei älteren Menschen, meist Raucher mit Vorerkrankungen (Chroniker) und einem stark geschwächten Immunsystem wurden beobachtet.

Und gerade hier empfehlen die Ärzte der Naturheilverfahren: das körpereigene Abwehrsystem eines jeden Menschen kann auf natürliche Art und Weise gestärkt werden. Hygiene spielt natürlich eine große Rolle bei der Minderung der Ansteckung. Aber es gibt noch einiges mehr, um sich zu schützen. Neben einer täglichen Bewegung an frischer Luft und einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und wenig Fastfood können drei Heilpflanzen hervorragend von jedem einzelnen genutzt werden.

Die Ingwerwurzel aus Asien ist seit nahezu 5000 Jahren für ihre vielen positiven Eigenschaften bekannt. Sie stärkt die Abwehrkräfte und ist zugleich entzündungshemmend und hustenstillend. Sie beseitigt Schwindel, Übelkeit und Erbrechen und kann sogar von Schwangeren unbedenklich angewendet werden.

Der Ingwer erwärmt und hat zugleich schweißtreibende Eigenschaften. Ideal bei Virusinfektionen angewendet zu werden. Schon der chinesische Kaiser Shennong (ca.2800 v. Chr) lobte den Ingwer, denn regelmäßig angewendet hält er den Menschen gesund! Jeder kann sich täglich 2 – 3 Tassen Ingwertee machen. Dazu schneidet man 1 cm einer Ingwerwurzel in feine Scheiben und überbrüht diese mit heißem Wasser.

Aber auch der Sonnenhut Echinacea hat nachgewiesenermaßen immunstärkende Eigenschaften, die sich sogar via Blutanalyse nachweisen lassen (Zunahme der T-Lymphozyten). Ob als Saft 3 x 5 ml oder Tropfen 3 x 30 – 50 Tropfen, ist er in jeder Apotheke oder im Reformhaus erhältlich. Schon nach wenigen Tagen zeigt der Sonnenhut seine Wirkkraft.

Und wer allergisch auf Zitrusfrüchte reagiert, dem empfehlen wir die Acerolakirsche mit ihrem hohen Vitamin C Anteil. Vitamin C stärkt das Immunsystem und beseitigt Viren auf natürliche Art. Als Saft nimmt man 3 x 10 ml oder als Pulver 2 – 3 x 1 gestrichener Teelöffel in Tee.



*Schutz vor viralen Infektionen: Während einfache Atemschutzmasken Sie nicht im Geringsten schützen, kann ein intaktes und gestärktes Immunsystem erheblich mehr leisten.*

Nicht vergessen sollte man die Kneippischen Anwendungen wie Wassertritten in der Badewanne. Das Wasser soll so kalt (10 – 18 Grad C) als möglich sein und bis zur Mitte des Unterschenkels reichen. Man geht oder tritt auf der Stelle in der Wanne, wobei jedes Mal das Bein komplett aus dem Wasser gehoben wird - diese Gangart ähnelt der eines Storches. Patienten mit starken Durchblutungsstörungen in den Beinen beginnen mit 1 Minute Gehzeit und steigern langsam auf 3 Minuten. Gesunde starten mit 3 Minuten und steigern max. auf 7 Minuten. Rat: Dreimal wöchentlich – lieber kälter und kürzer!

Und sicherlich ist auch ein Saunabesuch ideal um das Immunsystem abzu härten. In der trockenen Saunaluft von 90 Grad hält sich kein Erreger lange. Sie können sich nicht infizieren.

Achtung: im feuchtwarmen Dampfbad tummeln sich die Keime!

## Bienen fürchten kein Corona-Virus

Zwar leiden auch unsere Bienen an diversen Krankheiten – die meisten davon sind jedoch hauptsächlich auf Parasiten oder schädliche Umwelteinflüsse durch industrialisierte Landwirtschaft zurückzuführen. Gegen Viren und Bakterien ist die Honigbiene dank ihres Schutzharzes „Propolis“ bestens gewappnet. Dieses, vornehmlich aus Pflanzen- & Knospensharzen zusammengesetzte, und mit eigenen Fermenten der Bienen angereicherte „Kittharz“, fungiert als Hygienegarant des Stockes und hält ihn nahezu keimfrei. Bakterien, Viren und Pilze haben bei einem gesunden Bienenvolk mit emsiger Propolis-Sammeltätigkeit wenig Entwicklungschancen. Vom Imker gesammelt und als Tinktur gelöst dient es auch uns Menschen als hervorragender Immunschutz und kann sowohl prophylaktisch, als auch im Akutfall eingenommen werden. 3 – 5 x täglich 10 Tropfen Tinktur pur, in Honig oder auf Zucker eingenommen entlasten und unterstützen auch unser menschliches Immunsystem auf natürliche Art und Weise (Achtung: niemals in Wasser lösen – das Naturprodukt harzt aus!)

Mein ärztlicher Rat für Ihre Gesundheit:  
Verfallen Sie nicht in Panik, sondern stärken Sie Ihr Immunsystem mit den Kräften der Natur!  
Einen gesunden Tag wünscht Ihnen,  
Ihr



Diplom Biologe Peter Emmrich M.A.  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Präsident Europäischer Naturheilbund e.V.



*Bei gesunden Lebensumständen sind Bienen vor bakteriellen und viralen Infektionen nahezu rund um die Uhr sicher: Propolis – ihr Hygienegarant im Bienenvolk – hemmt das Wachstum gefährlicher Keime.*