

Wie man sich selbst und andere vor einer Ansteckung effektiv schützen kann

Egal, ob Erkältungssymptome durch das SARS-CoV-2 oder durch Grippeviren verursacht werden: Laut der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* gelten dieselben Empfehlungen, um sich selbst oder andere Menschen vor einer Ansteckung zu bewahren: (3)

- **Händewaschen:** Zahlreiche Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Wenn Sie Ihre Hände gründlich und regelmässig waschen, können Sie die Anzahl der Keime auf bis zu ein Tausendstel senken. Sie reduzieren dadurch das Risiko, dass Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen. Halten Sie Ihre Hände unter fliessendes, lauwarmes Wasser, seifen Sie die Handinnenflächen, den Handrücken, die Finger, die Fingerzwischenräume und Fingernägel für 20 bis 30 Sekunden gründlich ein. Spülen Sie die Hände dann unter fliessendem Wasser und trocknen Sie sie gründlich ab.
- **Korrekte Husten- und Nies-Etikette:** Um zu verhindern, dass beim Husten oder Niesen Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden, sollten Sie mindestens einen Meter Abstand von anderen bzw. kranken Personen nehmen und sich wegrehen. Am besten ist es, Sie niesen oder husten in ein Einwegtaschentuch, das Sie dann sofort entsorgen. Wenn kein Taschentuch in Reichweite ist, halten Sie sich nicht die Hände, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Stärken Sie Ihr Immunsystem gegen das Coronavirus (und andere Erreger)

Ob nach einer Infektion tatsächlich eine Erkrankung auftritt, hängt – abgesehen von der Menge des Erregers – vordergründig vom Zustand des Immunsystems ab. Ist das Immunsystem intakt und die Erregerdosis gering, kann die Erkrankung einen weniger schweren Verlauf nehmen oder überhaupt nicht ausbrechen.

Im Falle des neuen Coronavirus hat sich bereits gezeigt, dass insbesondere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und schweren Vorerkrankungen gefährdet sind. Denn dann kann – wie bei jeder Grippe oder Infektion – der Krankheitsverlauf schwere Züge annehmen und die Infektion bis hin zum Tode führen. Folglich ist es wichtig, Massnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem, ja, die den gesamten Organismus stärken.

1. Ernähren Sie sich gesund

Eine [gesunde und ausgewogene Ernährung](#) (Gemüse, Früchte, Salate, Frischkost, keine Fertigprodukte, Wasser als Getränk, keinen Zucker, keinen Alkohol) trägt unweigerlich dazu bei, das Immunsystem anzukurbeln und in Folge vor Viruserkrankungen wie Covid-19 zu schützen. Im Falle einer Infektion helfen vitalstoffreiche Lebensmittel immerhin, die Symptome zu lindern und die Dauer der Erkrankung zu verkürzen.

2. Achten Sie auf ausreichend Beta-Carotin

Vitamin A ist für das Immunsystem wichtig, da es für die Entwicklung bestimmter Immunzellen wie z. B. der T-Zellen benötigt wird. Die T-Zellen mobilisieren die sogenannten Killerzellen, die nun wiederum bedrohliche Eindringlinge wie z. B. Viren abwehren. (26)
Lebensmittel wie Grünkohl und Süsskartoffeln enthalten sehr viel [Betacarotin](#), das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird.

*** Mit zu den besten Betacarotin-Quellen zählt ausserdem die [Chlorella-Alge](#), die sehr einfach über Tabs eingenommen werden kann.**

3. Nehmen Sie Vitamin C ein

Zahlreiche Studien haben – auch in Hinblick auf das SARS-assoziierte Coronavirus – gezeigt, dass der Vitamin-C-Spiegel in Bezug auf virale Atemwegserkrankungen eine entscheidende Rolle spielt. Eine Therapie mit Vitamin C in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann zudem die Dauer und den Schweregrad von Erkältungskrankheiten positiv beeinflussen und das Risiko für eine Lungenentzündung senken. (25)

Vitamin C soll gar in der Lage sein, die Replikation von Viren (Vervielfältigung deren DNA oder RNA) zu verringern oder gar vollständig zu verhindern. Dr. Matthias Rath verweist darauf, dass Tiere selten von Viruserkrankungen heimgesucht werden, obgleich sie das jeweilige Virus in sich tragen. Der Grund sei, dass die meisten von ihnen – im Gegensatz zum Menschen – selbst grosse Mengen an Vitamin C herstellen können. (35)

Zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln zählen die Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddornbeeren und rote Paprika.

4. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel

Vitamin D: Diverse Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Infektionsgefahr – etwa in puncto Grippe, Erkältungskrankheiten und Lungenentzündung – zusammenhängt, worüber wir hier schon für Sie berichtet haben: [Vitamin D schützt vor Grippe](#).

Eine Untersuchung zwischen 1980 und 2000 hat ergeben, dass die Todesfälle durch Influenza und Lungenentzündung in Norwegen mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln in Verbindung standen. Die Forscher gaben an, dass die Zufuhr von Vitamin D das Erkrankungsrisiko senken kann. (27)

*** Ein leicht und individuell dosierbares Vitamin-D-Präparat erhalten Sie hier: [Vitamin D3 mit Vitamin K2](#) oder hier: [Vitamin D3 ohne Vitamin K2](#)**

5. Stellen Sie Ihr eigenes natürliches Antibiotikum her

Neben Carotinoiden wie Betacarotin spielen viele weitere sekundäre Pflanzenstoffe bei der Stärkung des Immunsystems eine bedeutsame Rolle. Dazu zählen etwa die Senfölglycoside, die in Kohlarten – z. B. Kohlgemüse, Rettich, Kresse sowie Senf – enthalten sind. Diese werden in den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger gebildet und üben in Form von Senfölen auch im menschlichen Körper eine Schutzfunktion aus.

Senfölglycoside aus Pflanzen wie der Kapuzinerkresse und der Meerrettichwurzel werden in der Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten sowohl zur Behandlung als auch zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten aller Art eingesetzt. Aus u. a. diesen traditionell stark wirksamen Naturheilmitteln lässt sich ein natürliches Antibiotikum herstellen, das vorbeugend eingenommen werden kann. Die Anleitung zur Herstellung des natürlichen Antibiotikums finden Sie inkl. Video hier: [Natürliches Antibiotikum selbst herstellen](#)

6. Probiotika senken das Risiko für Atemwegserkrankungen

Die Darmgesundheit ist extrem wichtig für ein leistungsfähiges Immunsystem ist. Wird die Darmflora gestärkt, wird gleichzeitig die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Viren verbessert. So hat eine im Jahr 2016 durchgeführtes Review mit mehr als 6.000 Probanden (Kindern) gezeigt, dass Probiotika das Risiko für Atemwegserkrankungen signifikant senken. (29) Weitere interessante Infos finden Sie hier: [Probiotika schützen vor einer Grippe](#).

* Ein hochwertiges Probiotikum finden Sie hier: [Combi Flora – Das Probiotikum in Kapseln](#)

Seit vielen Jahren weiss man ausserdem, dass ein bestimmtes Probiotikum – der Bakterienstamm *L. fermentum* – den Körper so stärkt, dass er weniger anfällig für die Grippe wird. Wir haben hier berichtet: [Dieses Probiotikum erhöht Ihre Abwehrkraft gegen Grippe](#)

7. Nutzen Sie die Wirkung antiviraler Naturheilmittel

Es gibt eine Vielzahl an Arzneipflanzen und Heilmitteln, die antiviral wirken und Viren daran hindern können, sich auf den Schleimhäuten einzunisten. Dazu zählen z. B. die Zistrose, Propolis, Thymian und Ingwer.

Süssholz

Der Alternativmediziner Dr. Dietrich Klinghardt verweist im Zusammenhang mit Corona auf das [Echte Süssholz](#) (*Glycyrrhiza glabra*), also Lakritze und Glycyrrhizinsäure. (33)

Er empfiehlt, 2- bis 3-mal täglich 2 Pipetten einer Süssholz-Tinktur einzunehmen, die sowohl eine solide Prophylaxe darstelle, als auch im Krankheitsfall hilfreich sein könne. Diverse Studien haben bereits gezeigt, dass das Echte Süssholz bei viralen Erkrankungen wie Herpes, HIV und auch SARS Wirkung zeigt. Konkret zur Wirkung beim neuen Coronavirus gibt es natürlich noch keine Studien.

* Eine Süssholz-Tinktur finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Zistrose

Die Zistrose ist reich an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Polyphenole), welche antivirale, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben. In der Volksmedizin werden Extrakte der Zistrose angewandt, um die Abwehrkraft des Körpers zur Verhütung viraler Erkältungskrankheiten zu steigern.

Studien an deutschen Universitäten haben gezeigt, dass durch den Zistrosen-Extrakt Cystus 052 krankmachende Viren komplett umhüllt werden und somit die Bindung an die Schleimhautzellen verhindert wird. Falls es bereits zu einer Ansteckung gekommen ist, verläuft die Erkältung schwächer, weil die körpereigene Viren-Ausbreitung gehemmt werde. Die Dosierung reicht von wenigen Tabletten täglich zur Prophylaxe bis hin zu 6-mal täglich 2 Tabletten und mehr bei einer bereits bestehenden Krankheit. (36)

* **Zistrosenkapseln erhalten Sie z. B. hier: [Zistrosenkapseln](#)**

* **Die Zistrose kann auch als Tee eingesetzt werden. Das benötigte Zistrosenkraut gibt es z. B. hier: [Zistrosentee](#)**

Thymian

In der Naturheilkunde kommt Thymian u. a. bei Viruserkrankungen zum Einsatz. Das ätherische Thymianöl wurde durch die *Kommission E* (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel) bereits gegen Katarrhe der oberen Luftwege, bei Bronchitis und Keuchhusten anerkannt. Auch hat eine Studie mit Herpesviren gezeigt, dass durch das ätherische Thymianöl die Infektiosität (die Fähigkeit des Virus, einen Wirt zu infizieren) um mehr als 96 Prozent reduziert werden kann. (37)

Thymian hat ausserdem nachweislich eine antibakterielle und antientzündliche Wirkung. (38) Im Falle der Lungenentzündung Covid-19 ist die präventive Anwendung von Thymian deshalb sinnvoll, da es hierbei schon in einem sehr frühen Stadium – also bevor überhaupt Symptome auftreten – zu Entzündungen in der Lunge kommt. (39) Können diese sofort eingedämmt werden, kann das Covid-19-Risiko begrenzt werden oder es ist zumindest möglich, die Erkrankung abzuschwächen.

In Hinblick auf die Prävention von Covid-19 kann das ätherische Öl wunderbar inhaliert werden: Geben Sie hierzu einfach 2 bis 3 Tropfen des Öls in eine Schüssel mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie das Gemisch etwas abkühlen. Beugen Sie dann Ihren Kopf über die Schüssel, legen Sie sich ein grosses Handtuch über den Kopf und atmen Sie die wohltuenden Dämpfe tief ein.

* **Ätherisches Thymianöl erhalten Sie z. B. hier: [Ätherisches Bio-Thymianöl](#)**

8. Schützen Sie sich – bei Bedarf – mit Hypochloriger Säure und Inhalationen

Dr. Klinghardt empfiehlt überdies die Anwendung eines HOCL-Sprays, um den Gesichtsbereich zu schützen und somit eine Ansteckung mit dem SARS-CoV-2 zu verhindern. Es handelt sich hierbei um die Hypochlorige Säure, welche u. a. als Desinfektionsmittel zum Einsatz kommt. Das HOCL-Spray könne laut Klinghardt mehrfach am Tag auf das Gesicht, den Mund, die Hände und auch Oberflächen gesprüht werden.

Darüber hinaus rät der Alternativmediziner im privaten Umfeld und am Arbeitsplatz zu einem Luftbefeuchter, womit alle paar Tage in jedem Raum mindestens 15 Minuten lang HOCL verdampft werden kann. Auch die Lungenärzte der *Deutschen Lungenstiftung* haben darauf aufmerksam gemacht, dass eine Sole-Rauminhalation wesentlich dazu beitragen kann, Atemwegsinfekten vorzubeugen.

Gerade im Winter stellt die trockene Luft in den überheizten Räumen einen grossen Stressfaktor für die Atemwege dar. Studien haben gezeigt, dass durch Inhalationen die Atemwegsschleimhaut besser befeuchtet und durchblutet wird. Auf diese Weise werden die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen der Atemwege gefördert. In Folge können Fremdstoffe und Krankheitserreger viel effektiver aus den Atemwegen hinausbefördert werden. (34) Mehr dazu erfahren Sie hier: [Die Salzsole-Trinkkur und andere Anwendungen der Sole](#).

Auch kolloidales Silber kann sehr gut als Desinfektionsmittel für Hände und Gesicht (wie Gesichtswasser) verwendet werden. Das kolloidale Silber verfügt über antimikrobielle und auch über antivirale Eigenschaften. Füllen Sie es in einen kleinen Pumpzerstäuber und sprühen Sie damit alles ein, was Sie desinfizieren möchten.

* **Kolloidales Silber erhalten Sie hier:** [Kolloidales Silber 500 ml, 25 ppm](#)

9. Schlafen Sie ausreichend

Ein altes Sprichwort lautet: Schlaf ist gesund. Dies trifft auch auf die Prävention von Infektionskrankheiten wie Covid-19 zu. So hat im Jahr 2015 eine Studie (31) an der *University of California* mit 164 Probanden gezeigt, dass selbst ein geringfügiger Schlafmangel das Immunsystem schwächt und dadurch Viren den Weg in den Körper ebnet.

Achten Sie daher auf ausreichend Schlaf, gehen Sie früh zu Bett und schlafen Sie am besten 7 Stunden. In obiger Studie erkälteten sich jene Probanden, die pro Nacht 6 Stunden oder weniger schliefen – ganz unabhängig von anderen gesundheitlichen Parametern wie dem individuellen Stresslevel und dem Alter – mehr als viermal so häufig als die Langschläfer.

10. Bewegung schützt Sie vor Krankheitserregern

Studien haben diesbezüglich gezeigt, dass körperliche Bewegung die Zahl unserer Killerzellen und der B-Lymphozyten signifikant ansteigen lässt. Je aktiver wir sind, desto aktiver sind auch jene Körperzellen, die uns Viren und damit Krankheiten vom Leib halten.

Zu viel Sport aber kann das Immunsystem auch schwächen. In diesem Sinne wird 3- bis 5-mal pro Woche ein 30- bis 60-minütiges Training empfohlen. Entscheidend ist, dass der Sport nicht selbst zum Stress wird und Spass macht! (32)

11. Meiden Sie Stress

Man hat festgestellt, dass Erkältungssymptome oft 2 bis 3 Tage nach stressigen, also stark belastenden Ereignissen auftreten. Dabei war die Anfälligkeit auch dann erhöht, wenn die Betroffenen nicht einmal in engem Kontakt mit anderen Erkrankten standen. (30) Vermeiden Sie daher gerade in Grippezeiten Stress so gut wie möglich.

Das neue Coronavirus: Wählen Sie Ihre Informationsquellen mit Bedacht

Begebenheiten wie das Auftreten von neuen Viren lösen immer auch eine unsachgemässe Welle der Berichterstattung aus. Entscheiden sie sich für vertrauenswürdige Quellen und informieren Sie sich gezielt über einzelne Sendungen oder Artikel, aber konsumieren Sie nicht stundenlang Nachrichten, Blogs, Videos usw., die meist nur Angst einflössen und beunruhigen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Leben, Ihre Familie, Ihre Ziele, Ihre Träume und lassen Sie sich von den Medien nicht in irgendwelche Tragödien im fernen China oder in anderen Ländern ziehen, Tragödien, die nichts mit Ihnen zu tun haben und die Sie auch nicht ändern können, die jetzt aber Ihre Gegenwart beeinflussen, weil die entsprechenden Nachrichten Ihre Gedankenwelt vergiften. Bleiben Sie positiv und zuversichtlich. Bleiben Sie bei sich und dem, was im Augenblick in Ihrem Leben geschieht.

Sie sind an weiteren Infos in Bezug auf die Prävention von Infektionen interessiert? Wir empfehlen Ihnen die folgenden Links:

- [Grippe vorbeugen – 9 natürliche Massnahmen](#)
- [Machen Sie Ihr Immunsystem fit](#)
- [Ätherische Öle zur Prävention von Lungenkrankheiten](#)