

Claudia Ritter



ulmer

# HEILPFLANZEN- KRAFT GEGEN VIREN

Natürlich vorbeugen,  
Infekte behandeln,  
Abwehrkräfte stärken



Mit rund  
100 Rezepten  
aus der  
Naturheil-  
kunde







Claudia Ritter

# HEILPFLANZEN- KRAFT GEGEN VIREN

**Natürlich vorbeugen,  
Infekte behandeln,  
Abwehrkräfte stärken**





# INHALT

Starke Pflanzen  
gegen trickreiche Viren 5

## Viren und Viruserkrankungen 7

Leblose „Grenzgänger“ 8  
Abwehr gegen Viren 23  
Diagnose und Therapie  
in der Schulmedizin 24  
Heilpflanzenkraft gegen Viren 25

## Pflanzenporträts und Rezepte gegen Viruserkrankungen 31

Bärlauch 32  
Engelwurz 36  
Färberwaid 41  
Holunder 44  
Ingwer 49  
Kapuzinerkresse 55  
Knoblauch 58  
Kurkuma 63  
Meerrettich 68  
Melisse 73  
Olivenblatt 78  
Pfefferminze 82  
Ringelblume 88  
Sonnenhut 93  
Spitzwegerich 98  
Süßholz 103  
Thymian 107  
Wasserdost 113  
Zistrose 116  
Zwiebel 120

## Service 124

Literatur 125  
Register 126  
Über die Autorin 127





# STARKE PFLANZEN gegen trickreiche Viren

*Liebe Leserinnen und Leser,*

in Zeiten, in denen ein Virus die ganze Welt in Atem hält, lag es nahe, nach Pflanzen Ausschau zu halten, die gegen ansteckende Viren wirksam sind. Tatsächlich gibt es eine Reihe pflanzlicher Helfer mit antiviraler Wirkung. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer oder Meerrettich haben Sie vermutlich im Küchenschrank. Einige dieser natürlichen „Virenkiller“ wachsen gleich hinter der nächsten Scheune, andere südlich der Alpen oder noch weiter weg. Eine ganze Reihe wirksamer Inhaltsstoffe von Pflanzen besitzen das Potenzial, die Abwehrzellen des Immunsystems zu stimulieren, haben direkte antivirale Effekte oder hemmen die Vermehrung von Viren. Obendrein besteht bei ihnen nicht die Gefahr der Resistenzbildung und richtig angewandt sind so gut wie keine Nebenwirkungen zu befürchten.

In diesem praktischen Ratgeber erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie in Zeiten vermehrt auftretender viraler Erkrankungen mit Pflanzen-Zubereitungen schützen und behandeln können. Zudem erhalten Sie ein Basiswissen über Viren und die durch diese ausgelösten Erkrankungen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Anwenden der Pflanzen-Zubereitungen.

**Claudia Ritter**







A close-up photograph of several bright orange nasturtium flowers with yellow centers, surrounded by their characteristic round, green leaves with prominent white veins. The background is a soft-focus green.

**VIREN**

und Viruserkrankungen

# LEBLOSE „Grenzgänger“

Viren (lat. *virus* = Gift) gab es lange vor unserer Zeit und vermutlich wird es sie noch lange nach uns geben. Sie haben keinen eigenen Stoffwechsel, sie können sich ohne Wirtszellen nicht vermehren, geschweige denn fortbewegen. Möglicherweise sind sie eine Vorform von Leben, nach gängiger Definition sind sie allerdings keine Lebewesen. Jedoch können sie mutieren – und damit erfüllen sie zumindest einen Punkt der Voraussetzungen für lebende Organismen. Wir haben es also mit „Grenzgängern“ zu tun, die außerhalb der Zelle das Hilfloseste sind, was es in der Natur gibt. Gelangen sie allerdings in die Zelle, können sie für uns gefährlich werden und normale Zellfunktionen durcheinanderbringen. Andererseits sind längst nicht alle Viren schädlich, denn in der Evolution des Menschen haben sie uns geholfen. Vermutlich stammt sogar ein Großteil unserer DNA von Viren ab.

## Winzig kleine Partikel

Ihre Größe schwankt zwischen 22 und 300 nm (1 Nanometer = 1 Milliardstel Meter), sodass sie unter einem gewöhnlichen Lichtmikroskop nicht sichtbar sind, sondern nur durch Elektronenmikroskopie. Ihr Aufbau ist relativ einfach. Sie bestehen aus einem oder mehreren Molekülen – entweder DNA (Desoxyribonukleinsäure) oder RNA (Ribonukleinsäure) – und sind mit einer schützenden Eiweißhülle (dem Kapsid) umgeben. Die Moleküle tragen das Erbgut mit den zur Vervielfältigung benötigten Informationen. Einige Viren sind zusätzlich ummantelt (mit einer äußeren Fett- oder Lipidhülle sowie dort eingelagerten Membranproteinen), daher gibt es die Klassifikation in unbehüllte und behüllte Viren. Behüllte Viren wie beispielsweise Coronaviren sind gegenüber Desinfektions- und Reinigungsmitteln empfindlicher als unbehüllte Viren, denn die fettreiche Umhüllung lässt sich mit Seife und Desinfektionsmitteln relativ leicht zerstören.

## Der Weg der Viren in den Körper

Nach Minuten, Stunden, Tagen oder Jahren im Straßenstaub, auf der Türklinke, in der Nahrung, im Wasser oder in der Luft kommt das Virus schließlich irgendwann mit Schleimhäuten oder Blut in Kontakt. Eintrittspforten sind die Mund- und Nasenschleimhaut, die Augenbindehaut, die Genitalschleimhäute oder Verletzungen der Haut. In Zeiten der Globalisierung geschieht die Verbreitung von Viren schneller denn je. Sogenannte Zweit- oder Sekundärinfektionen mit Bakterien können vor allem bei einem schwachen Immunsystem noch hinzukommen. Dann sind unter Umständen konventionelle Antibiotika sinnvoll, die jedoch gegen Viren nichts ausrichten können.

Es gibt mehrere Übertragungswege. Die Übertragung durch Tröpfchen ist recht häufig. Durch Husten, Niesen oder eine feuchte Aussprache verteilen sich die Viren in der Luft und werden so von anderen Menschen aufgenommen. Kälte führt dazu, dass die Schleimhäute schlechter durchblutet und trockener werden; zudem ist in geschlossenen und ungelüfteten Räumen die Anzahl der Viren viel höher als draußen.



Gründliches Händewaschen mit Seife beseitigt die meisten Viren und Bakterien.

Bei Schmier- und Kontaktinfektionen findet die Übertragung über Speichel, Stuhl, Urin, Oberflächen wie Türklinken, Klobrillen, Armaturen, verunreinigte Lebensmittel oder über die Hände statt. Vor allem Durchfallerreger wie Noroviren oder Rotaviren, Adenoviren oder einige der recht häufig vorkommenden Herpes-Viren werden auf diesem Weg übertragen. Die Infektion mit Hepatitis-Erregern erfolgt über Blut, Speichel, sexuelle Kontakte oder verunreinigte Lebensmittel.

Zudem können über den Biss oder Stich von infizierten Tieren Viren weitergegeben werden. Richtig gefährlich sind Viren, die das Nervensystem befallen und Entzündungen der Hirnhäute (Meningitis) oder des Gehirns (Enzephalitis) hervorrufen. Das Tollwutvirus oder das FSME-Virus sind Beispiele, die solche Erkrankungen auslösen können.

## *Wie können Viren Krankheiten auslösen?*

Um sich zu vermehren, benötigen Viren Wirtszellen. Pflanzen, Tiere, Bakterien, Pilze sowie Menschen kommen als Wirt infrage. Außerhalb einer Wirtszelle ist ein Virus nur begrenzt überlebensfähig. Einige überleben wenige Stunden, andere sogar Jahre. Wie viele Virusarten es gibt, weiß niemand genau. Den Forschern sind mittlerweile mehrere Zehntausend Arten bekannt, aber vermutlich gibt es noch viel mehr. Die Zahl aller Viren auf der Erde ist unüberschaubar groß, denn in wenigen Millilitern Blut wurden schon Milliarden Viruspartikel gemessen.

Dockt ein Virus an die Zellwand der Wirtszelle an, erwacht quasi das Virus. Denn es heftet sich fest an die Zelle und startet sein Vervielfältigungsprogramm, indem es seine DNA oder RNA ins Innere der Zelle spritzt. Nun zwingt jene die Wirtszelle, neue Viruspartikel herzustellen und zusammenzubauen und somit Virus-Kopien herzustellen. Die Zelle überlebt die Viruslast nicht, platzt oder stirbt ab. Wie bei einer Produktion am Fließband werden nun Tausende von Viren freigesetzt, die sich sofort auf die Suche nach neuen Wirtszellen machen. Viren vermehren sich also nicht wie andere Zellen oder Bakterien durch Teilung, sondern sie replizieren sich in lebenden Zellen eines Wirts.

### **Verwirrspiel der Begriffe**

Antiviral, viruzid, virostatisch, virushemmend, antimikrobiell, antibakteriell ... In der medizinischen Literatur werden all diese Begriffe verwendet, teils jedoch unterschiedlich ausgelegt. Um eine begriffliche Klarheit zu verschaffen, haben wir uns auf folgende Definitionen festgelegt:

- antiviral, viruzid, virostatisch, virushemmend (gegen Viren gerichtet)
- antimikrobiell (gegen Mikroorganismen gerichtet, also gegen Bakterien, Pilze, Protozoen und Viren) (wenngleich letztere strenggenommen nicht zu den Lebewesen zählen)
- antibakteriell (gegen Bakterien gerichtet)



## Häufige Viren und Viruserkrankungen

Basierend auf ihrer äußeren Gestalt (Vorhandensein oder Nichtvorhandensein einer äußeren Membranhülle, Größe), des Aufbaus (Einzel- oder Doppelstrang) oder der Art der Nukleinsäure (RNA, DNA) werden Viren systematisch erfasst. Die folgende Liste ist längst nicht vollständig, fasst aber die wichtigsten Erreger zusammen. Viren kommen also sehr vielfältig vor und die von ihnen ausgelösten Krankheiten reichen von ungefährlich bis tödlich. Wenden Sie sich bei Verdacht auf eine Virusinfektion mit schwerem Verlauf an einen Arzt.

### DNA-Viren mit Hülle

Zu dieser Gruppe gehört die große Familie der nachfolgend unter anderem beschriebenen Herpes-Viren.

#### Herpes-Viren

Von mehr als 100 Herpes-Viren sind acht für den Menschen relevant. Nach einer Erstinfektion verweilen sie ein Leben lang in spezifischen Wirtszellen in Latenz. In diesem Stadium werden keine Viruspartikel produziert und das Virus wird nur schlecht oder gar nicht vom Immunsystem erkannt. Erst bei einem schwachen Immunsystem werden Herpes-Viren reaktiviert. Eine Reaktivierung muss nicht zwingend mit auffälligen Symptomen ablaufen. Jedoch scheiden diese Menschen die Viren aus und sind folglich Überträger. Herpes-Viren können nicht lange außerhalb der Zelle überleben und werden in der Regel über eine Schmierinfektion übertragen.

Medikamente zur Behandlung von Herpes-Viren sind unter anderem Aciclovir, Cidofovir, Fomiviren, Penciclovir, Valaciclovir, die jedoch alle Nebenwirkungen haben. Einen Impfstoff für Herpes-Viren gibt es derzeit nur für Varizellen (Windpocken).

Die wichtigsten Herpes-Erreger sind **Herpes-simplex-Viren** Typ 1 (HSV-1) und Typ 2 (HSV-2). HSV-1 löst juckende und schmerzhafte Bläschen meist im Bereich von Haut und Schleimhaut der Lippen aus und wird vorwiegend über Speichel übertragen. HSV-2 ist die häufigste Ursache für Genitalherpes und wird überwiegend durch sexuelle Kontakte weitergegeben. In den nachfolgenden Kapiteln zu Engelwurz (Seite 36), Ingwer (Seite 49), Knoblauch (Seite 58), Kurkuma (Seite 63), Melisse (Seite 73), Pfefferminze (Seite 82), Sonnenhut (Seite 93), Spitzwegerich (Seite 98), Süßholz (Seite 103) und Thymian (Seite 107) erfahren Sie mehr zur naturheilkundlichen Unterstützung bei diesen Infektionen.

Das **Varizella-zoster-Virus (VZV)** kann sowohl Windpocken (Varizellen) als auch Gürtelrose (Herpes zoster) auslösen. Die Viren verursachen bei Erstkontakt im Kindesalter die Windpocken. Die juckenden Bläschen auf der Haut heilen meist gut ab. Bei Neugeborenen, Schwangeren und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem kann der Krankheitsverlauf jedoch schwer sein. Bei Reaktivierung in späteren Zeiten können Varizellen eine Gürtelrose auslösen. Ein brennender Nervenschmerz und ein bläschenartiger Ausschlag rund um den Rumpf oder am Kopf sind kennzeichnende Symptome der Gürtelrose. Vitamin-B-Präparate und Magnesium (bei Gürtelrose) sowie Pflanzen-Zubereitungen aus Engelwurz (Seite 36), Holunder (Seite 44), Melisse (Seite 73), Olivenblatt (Seite 78) und Ringelblume (Seite 88) können die Behandlung gegen VZV unterstützen.

*Die Ringelblume kann die Behandlung gegen Herpes-Viren unterstützen.*



Das **Epstein-Barr-Virus** (EBV) ist eines der weitestverbreiteten Viren der Welt. EBV ist Auslöser des Pfeifferschen Drüsenfiebers, auch Mononukleose genannt. EBV wird häufig über den Speichel übertragen, seltener über Blut oder sexuelle Kontakte. Bei eingeschränktem Immunsystem können Menschen schwer an verschiedenen Organen, bis hin zu Krebs, erkranken. In diesem Buch finden Sie Hinweise zur Begleittherapie in den Kapiteln Holunder (Seite 44), Ingwer (Seite 49) und Ringelblume (Seite 88).

Das **Cytomegalie-Virus** (CMV, HHV-5) verläuft bei Erstinfektion in der Regel harmlos, kann jedoch bei ungeborenen Kindern und immunsupprimierten Menschen, beispielsweise bei Transplantationspatienten, schwere Komplikationen mit Organschäden hervorrufen. Der stark riechende Knoblauch (Seite 58) ist ein pflanzlicher Allrounder mit einem gewissen Heilpotenzial gegen das Virus.

Die **Humanen Herpes-Viren** 6 und 7 (HHV-6 und HHV-7) tragen rund 85 % aller Erwachsenen in sich. HHV-6 löst bei Säuglingen und Kleinkindern das oft harmlos verlaufende Dreitagefieber aus, HHV-7 verläuft ähnlich wie HHV-6, meist komplikationslos, gelegentlich symptomlos. Bei kleinen Kindern können Sie zur Fiebersenkung Wadenwickel mit Pfefferminz-Zusatz (Seite 87) anwenden.

Das **Kaposi-Sarkom-assoziierte Herpes-Virus** (KSHV, HHV-8) spielt in Europa eine unbedeutende Rolle, während es in Afrika häufig auftritt.

### *Hepatitis-B-Viren*

Hepatitis-B-Viren führen zu Leberentzündungen. Erschöpfung, leichtes Fieber, Appetitmangel und Gelbsucht sind Anzeichen der Erkrankung. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO haben etwa 2 Milliarden Menschen eine Infektion durchgemacht oder durchlaufen sie noch. Weltweit ist die Verteilung jedoch recht unterschiedlich: Südostasien, China, Afrika und das Amazonasgebiet sind die Hotspots. Der Erreger wird vor allem durch sexuelle Kontakte, aber auch über Blut übertragen. Bei Erwachsenen mit intaktem Immunsystem wird die Erkrankung in etwa 5–10 % der Fälle chronisch, mit Risiko für eine Leberzirrhose. Durch eine Schutzimpfung lässt sich Hepatitis B verhindern. Bei einer Infektion mit Hepatitis-B-Viren können naturheilkundliche Maßnahmen – im Stadium der Ausheilung und zur Nachbehandlung – therapiebegleitend sinnvoll sein. Bittere Kräuter wie Löwenzahn oder Schafgarbe oder leberschützende Mariendistel Früchte kommen infrage. Aufgrund von Laborergebnissen werden auch Zubereitungen aus Färberwaid (Seite 41), Ingwer (Seite 49), Kurkuma (Seite 63) und Süßholz (Seite 103) diskutiert.



*Holunderblütentee hilft bei Fieber – und schmeckt außerdem lecker.*