

Aktuelles zur Virensaison

Grippe, Influenza, Covid-19

von **Dr. med. Katrin Bieber** (Stand: 16.03.2020)

Gedanken zu Infektionen

Jedwede Infektion hat verschiedene Vektoren, die schlussendlich zu einer Infektion führen.

Louis Pasteur und Antoine Bechamp haben **Grundlegendes** erforscht und beide haben wohl recht. Es gibt Erreger, die eine Infektion verursachen können (Pasteur: Erregertheorie von Krankheiten) und es gibt ein Milieu (Bechamp: der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles) im einzelnen Menschen, das mitbewirkt ob und wie stark wir erkranken und wie schnell und unbeschadet eine Infektion überstanden wird.

Grundsätzlich sind Infektionen ein Immuntraining für unser Abwehrsystem: Die Erkältungen gerade im Kindesalter stimulieren und trainieren alle Ebenen des Immunsystems. Wer dreimal eine Grippe hatte, ist vor den meisten neuen Grippeerregern gefeit. Auch Fieber ist grundsätzlich eine gute Immunantwort und zeugt von einem funktionierenden System.

Man kann als Individuum viel dafür tun eine gute Abwehr aufrechtzuerhalten

1. Gut, lang genug und erholsam Schlafen. Frische Luft und ohne Handy/ WLAN
2. Stresshygiene: Lieber mit einem guten Buch als mit Fernseher und Computer mit stressenden Nachrichten die letzte Stunde(n) vor dem Schlafen verbringen, blaues Licht meiden, eher dimmen
3. Bewegung an der frischen Luft. Tiefes Atmen. Natur genießen
4. Lebendiges, qualitativ hochwertiges Essen, unbelastet, frisch zubereitet und bestens gekaut
5. Fermentierte Lebensmittel wie Bio Sauerkraut und Pickels zur Stabilisierung der Darmflora, immerhin ist der Großteil unseres Immunsystems im Darmbereich! Evtl. Pro- und Präbiotika
6. Vermeiden von Fast Food, Rauchen, erhitzten und veränderten Ölen, zu viel Alkohol etc.

Weitere unterstützende Maßnahmen aus der Orthomolekularen und Pflanzen Therapie

- Vitamin D Spiegel auf hochnormale Werte einstellen mit Vit D3/K2 Präparaten auf MCT Öl Basis
- Vitamin C Pulver dreimal am Tag mit dem Essen, ca. je ein Gramm. Oder Hochdosis intravenös
- Zinksubstitution und Magnesium Ausgleich
- Kurkuma, Resveratrol, Granatapfel, Zwiebel, Knoblauch, alle roten, violetten und gelben Gemüse, dazu die essentiellen Fettsäuren in Form von 2-3 Esslöffeln kaltgepresstem Hanföl in das Essen hinein

Ansteckungsvermeidung in Übereinstimmung mit den Medien

- Händewaschen nach den Regeln der Kunst: oft und lange genug und intensiv genug
- Große Menschenmengen vermeiden
- Bei Ansteckungszeichen zu Hause bleiben

Weitere Informationen:

- Infektionsmonitor Bayern - Neuartiges Coronavirus (Sars-CoV-2)
<https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/infektionsschutz/infektionsmonitor-bayern/>
- Robert Koch Institut - COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)
<http://www.rki.de/covid-19>
- BzGA - infektionsschutz.de
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>