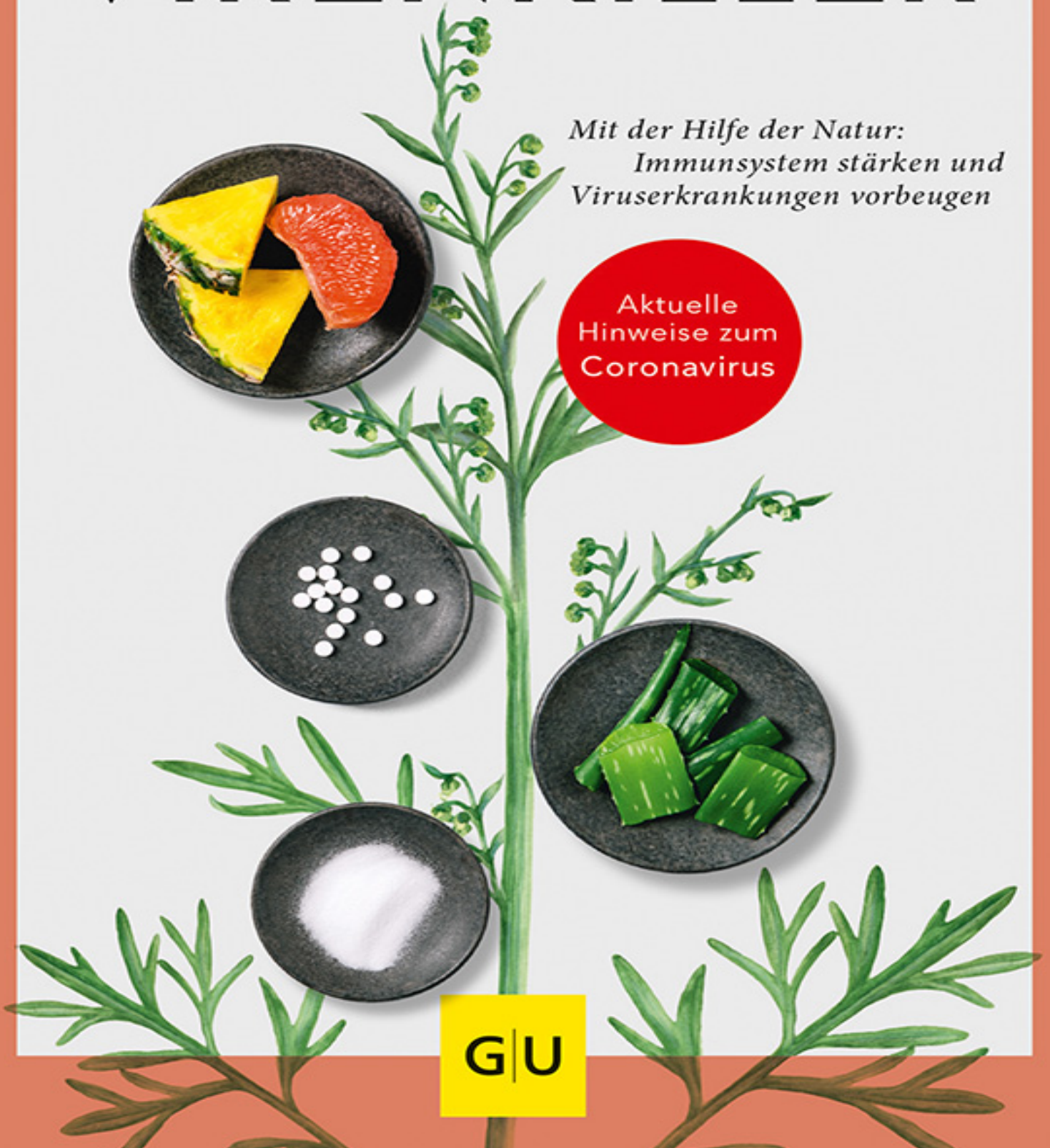


GÜNTHER H. HEEPEN

NATÜRLICHE VIRENKILLER

*Mit der Hilfe der Natur:
Immunsystem stärken und
Viruserkrankungen vorbeugen*

Aktuelle
Hinweise zum
Coronavirus



GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7684-4

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Fotos: Jochen Arndt, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7684 05_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können

wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Keine Angst vor Viren

Die Epidemie mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) im Februar 2020 steckt uns allen noch in den Gliedern! Wie machtlos fühlen wir uns, wenn wir gegen etwas kämpfen sollen, von dem wir so gut wie nichts wissen? Was sind Viren überhaupt? Es sind kleine Gebilde, Eiweißkörperchen, keine Lebewesen, sondern nur leblose Kügelchen. Und dennoch können sie uns Menschen erheblich belasten, krank machen und sogar töten. Die Schulmedizin ist machtlos.

Viren sind schlau, sie halten es dort aus, wo wir Menschen längst aufgeben müssten. Sie können mit Bakterien reisen und andere Erdteile besuchen. Sie überleben hundert Jahre im Eis. Viren haben keine Eile. Sie sind geduldig. Was sie nicht mögen, sind Sonnenstrahlen, Wärme, Ingwer, Gewürznelken, scharfe Gewürze, Zink, Polyphenole und ein starkes Immunsystem. Viren sind uns immer noch ein Rätsel – und oft einen Schritt voraus.

Wir Menschen haben Angst vor ihnen. Denken wir an die Panikmache im Februar – viele Gerüchte verbreiten sich im Netz und Menschen fragen sich, ob solche Infektionen geplant sind, ob die Supermächte biologische Waffen einsetzen, um die Bevölkerung zu dezimieren? Alles das beschäftigt uns und wilde Spekulationen machen es noch schlimmer. Dabei kennen wir Viren seit 1882 – und dennoch haben wir viel zu wenig Kenntnisse über sie.

Aus Sicht der Medizin sind die meisten viralen Infekte nicht therapierbar. Manche Viruserkrankungen können durch prophylaktische Maßnahmen (Impfungen, Medikamente) verhindert werden, andere durch spezielle Medikamente geheilt werden. Für einen Großteil der Virusinfektionen gibt es jedoch keine Heilmittel – zumindest nicht in der Schulmedizin. Die Naturheilkunde beschreitet andere

Wege – in Prävention und Therapie. Und es ist nicht so, dass das alles Heilkräuter-Spinnereien unserer Vorfahren sind, sondern es sind Fakten und Studien, die heute wissenschaftlich untermauern, was unsere Vorfahren, Kräuterfrauen und Heilkundigen seit Jahrhunderten praktizierten – mit Erfolg. Heute können wir vieles davon erklären.

Gehen Sie mit mir auf die Reise in die Welt der Viren. Es ist spannender als Sie denken! Erfahren Sie alles Wichtige über Viren, und vor allem lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Familie vor Virusinfektionen schützen und was Sie tun müssen, sollten Sie sich doch einmal infiziert haben.

Günther H. Heepen



Viren - Geißel der Menschheit?

In diesem Kapitel erfahren Sie, was Viren sind, warum sie uns gefährlich werden und alles über die wichtigsten Viren. Hier lesen Sie auch, wie unser Immunsystem auf Viren reagiert.

WAS SIND VIREN?

Viren sind winzige Partikel, die im Gegensatz zu Menschen, Tieren und Pflanzen oder Bakterien nicht aus Zellen (= die kleinste selbstständige Lebenseinheit in einem lebendigen Körper) bestehen, sondern nur aus Erbinformation und einigen Eiweißen, die diesen Strang umhüllen. Ihre Größe schwankt je nach Art zwischen 22 und 330 Nanometern (1 Nanometer = 1 Millionstel Millimeter). Zum Vergleich: Bakterien misst man in Mikrometern (1 Mikrometer = 1 Tausendstel Millimeter).

Viren sind weder tot noch lebendig – aber eher sind sie tot (deshalb ist die Aussage »virenabtötend« auch nicht richtig). Sie haben keinen eigenen Stoffwechsel und können deshalb weder Proteine herstellen noch sich selbst vermehren (= replizieren). Aus diesem Grund sind sie auf Zellen von anderen Organismen angewiesen, um sich zu vermehren. Man kann sagen: Wenn sie in eine Zelle eingedrungen sind, werden Viren erst lebendig.

Dann injizieren sie ihre Erbinformation (Desoxyribonukleinsäure – DNS – beziehungsweise Ribonukleinsäure – RNS) in die Zelle und diese besetzt den Zellkern. Nicht alle Viren besetzen die gleichen Zellen: So hält sich zum Beispiel das Rhinovirus (Schnupfen) an die Zellen der Nasenschleimhäute, das Tollwut-Virus besetzt Nervenzellen und das Poliovirus (Kinderlähmung) Gehirnzellen. Das Virus programmiert dann die chemischen Abläufe in der Wirtszelle neu, sodass die Zelle die Nukleinsäure des Eindringlings als die eigene betrachtet und diese herstellt. Daraus entstehen wieder neue Viren, die andere Zellen befallen.

Die Merkmale, die für Lebewesen gelten, treffen deshalb auf Viren nicht zu. Stellt sich zurecht die Frage, wie Viren in der Natur »überleben«, wenn sie keinen Wirt haben? Das hängt

damit zusammen, dass sie lange Zeit inaktiv sein können und selbst größte Kälte überstehen.

INFEKTIONSWEG DER VIREN IM KÖRPER

Um sich zu vermehren, benötigen Viren also eine Wirtszelle. Sie gelangen auf direktem oder indirektem Weg (zum Beispiel Nasen-, Mund- und Rachenschleimhaut) in den Körper:

- Über Tröpfcheninfektion: Durch Niesen, Husten oder feuchte Aussprache verteilt ein Infizierter die Viren in der Luft, die dann von anderen Menschen aufgenommen werden.
- Über Schmier- oder Kontaktinfektion: Viren werden von Infizierten über Speichel, Urin oder Stuhl auf Oberflächen wie Türklinken, Klobrillen etc. oder auf Körperflächen wie den Händen verteilt. Von dort gelangen sie zum Beispiel auf die Hände einer anderen Person und können, wenn diese ihre Hand an Mund, Nase oder Augen führt, in den Körper eindringen.
- Über blutsaugende Insekten oder Zecken: Die Viren werden beim Stich/Biss über den Speichel der infizierten Tiere in den Körper geschleust.

Der Infektionsweg verläuft in vier Stadien:

1. Das Virus heftet sich an eine Zelle der Schleimhaut (zum Beispiel in der Nase, im Mund- und Rachenraum oder in den Augen) an (Bindung an einen Rezeptor der Wirtszelle).
2. Dann dringt das Virus in die Zelle ein (Penetration).
3. Es entledigt sich seiner Hülle (Uncoating).
4. Das Virus bringt den Stoffwechsel der befallenen Wirtszelle dazu, die Virus-Bestandteile anhand der Virus-

Nukleinsäure zu vervielfältigen (Replikation des Viren-Genoms).

Neue Viren werden über den Blutweg freigesetzt, da die Wirtszelle abstirbt oder platzt. Sie durchwandern den Körper und befallen weitere Zellen.

WIE WERDEN VIREN IM KÖRPER FESTGESTELLT?

Um festzustellen, ob bei einem Menschen eine Viruserkrankung vorliegt, sind die körperliche Untersuchung, die Krankengeschichte und vorliegende Beschwerden von Bedeutung. Liegt der Verdacht auf eine virale oder bakterielle Erkrankung vor, folgen weitere Untersuchungen (Laboruntersuchungen), um die Diagnose einer Infektion auszuschließen oder zu erhärten. In der Fallaufnahme zeigen sich häufig wichtige Hinweise auf eine Infektionskrankheit wie Fieber, die Erkrankung weiterer Personen im engeren Umkreis, der Kontakt zu Tieren oder eine erst kürzlich unternommene Auslandsreise, erhöhte Pulsfrequenz, Schwäche, Erschöpfung usw.

Blutbild und Blutsenkung: Bei der Blutuntersuchung wird zunächst ein Differenzialblutbild angefertigt. Damit werden die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) bestimmt, deren Anzahl bei akuten bakteriellen Infektionen höher ist als bei viralen Infektionen. Außerdem wird eine Blutsenkung durchgeführt, sie gibt Hinweise auf Entzündungen. Auch der CRP-Wert (C-reaktives Protein) ist von Interesse, denn er ist bei Entzündungen erhöht.

Ein direkter Erregernachweis ist bei Viren nicht so einfach wie bei Bakterien. Letztere können im Lichtmikroskop nach Anfärben des Nativpräparates (sogenannte Gramfärbung) sichtbar gemacht werden. Viren lassen sich wegen ihrer Winzigkeit nur im Elektronenmikroskop betrachten. Manche Viren können in Zell- und Gewebekulturen angezüchtet und so dokumentiert