

Pressemitteilung des ZAEN e.V.

Im Schatten vom Corona-Virus — stärken Sie Ihre Abwehrsysteme

Die Nachrichten zum Corona-Virus in den Medien überschlugen 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, wenngleich die meisten infizierten Fälle völlig asymptomatisch, also ohne Beschwerden waren oder bisher sehr milde verliefen. Ansonsten zeigen sich die typischen Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Lungenentzündungen 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 dieses 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 genützt 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. 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 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 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.

Nicht vergessen sollte man die Kneippschen Anwendungen wie Wassertreten 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 die 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 ein Saunabesuch ideal, das Immunsystem abzuhärten. 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!

Bleiben Sie gesund!

Diplom Biologe Peter Emmrich M.A.
Facharzt für Allgemeinmedizin
Vizepräsident des ZAEN e.V.

Der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. ist der älteste und größte Verband für Alternative Heilverfahren und Komplementärmedizin in Europa. Die nahezu 4.500 Mitglieder des Verbandes stehen für qualifizierte, ärztliche Angebote und bieten den Patienten ein breites Spektrum an Wissen und Erfahrung, welches weit über die Schulmedizin hinausgeht. Die Themen der Naturheilverfahren umfassen unter anderem Homöopathie, Akupunktur, Phytotherapie, Chirotherapie, Ayurveda, Ernährungsmedizin, Neuraltherapie und Ganzheitliche Zahnmedizin. Vertreten sind die Ärzte der Naturheilverfahren im gesamten Bundesgebiet.

Pressekontakt: Constance Nolting, Tel. 0172/7072499