

Sven-David Müller

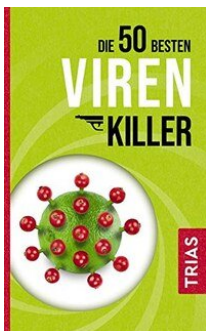
Die 50 besten Virenkiller

Leseprobe

[Die 50 besten Virenkiller](#)

von [Sven-David Müller](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b26963>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Å Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Viren bedrohen unsere Gesund- heit

Das Immun- system

Unser Körper hat ein ausgeklügeltes System, um uns gesund zu halten oder zu machen. Erfahren Sie mehr über die Hauptaufgaben.

In der Wissenschaft werden kleinste Lebewesen und Daseinsformen als Mikroorganismen bezeichnet. Diese Mikroorganismen, wie Viren, Bakterien, Phagen oder Pilze, umgeben uns von der Geburt bis zum Tod. Milliarden dieser Kleinstlebewesen und Daseinsformen leben in und auf uns. Bei jedem Menschen – immer. Auf der Haut, auf den Schleimhäuten und natürlich im Darm. Viren, Bakterien, Pilze und Co. schwirren aber auch durch die Luft, sind auf praktisch jeder Oberfläche vorhanden, landen auf unserer Haut, unseren Schleimhäuten im Mund, im Rachenraum und der Nase. Besonders viele Mikroorganismen leben in unserem Magen-Darm-Trakt – insbesondere im Dickdarm. Je mehr gesundheitsförderliche Organis-



men dort angesiedelt sind, desto besser funktioniert unser Körper und desto besser sind wir vor Infektionskrankheiten geschützt. Bei jedem Händedruck, jedem Atemzug, beim Sprechen und auch beim Essen, nehmen wir Viren und Co. auf. Auch in jedem Lebensmittel leben Mikroorganismen. Die allermeisten sind schlicht und ergreifend ungefährlich, extrem viele sogar gesundheitsförderlich. Aber bestimmte – wenn auch nur sehr wenige – Mikroorganismen machen uns krank.

Wenn wir glauben, wir leben in einer sterilen Umwelt, dann liegen wir absolut falsch. Selbst nach der Reinigung mit Desinfektionsmitteln ist nichts vollständig steril, noch nicht mal für eine Millisekunde. Und das ist auch gut so, denn je mehr wir uns um Hygiene bemühen, desto mehr machen wir falsch. Unser Immunsystem braucht nämlich ständig etwas, das es abwehren kann. Es muss sozusagen immer trainiert werden, damit es uns schützen kann. Daher müssen wir unser Immunsystem stets fordern und fördern. Dafür brauchen wir die in diesem Buch beschriebenen Virenkiller: vom Mund-Nasen-Schutz und dem Mineralstoff Zink bis hin zu medizinisch relevanten Probiotika und regelmäßigem Händewaschen mit Seife (30 Sekunden). Sonst schlagen die Viren zu und machen uns krank. Virenkiller machen das Abwehrsystem des Körpers stark, beugen Krankheiten vor oder lassen Krankheiten leichter heilen!

Abwehrkräfte stärken

Wie können wir uns effektiv vor Viren schützen?
Durch richtiges Verhalten und natürlich durch die Förderung der Abwehrkräfte.

Der Mensch verfügt über ein kompliziert geregeltes und lernfähiges Immun- oder Abwehrsystem. Das Wort Immun kommt aus dem Lateinischen – immunitas bedeutet so viel wie frei oder rein. Das Immunsystem hält uns also frei von Infektionskrankheiten. Es verhindert, dass Krankheitserreger – wie Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten – im menschlichen Körper (zu viel) Schaden anrichten können. Das Immunsystem ist ausgesprochen kompliziert aufgebaut, um den bestmöglichen Schutz zu bieten. Es wird von Organen, Zellen und Molekülen gebildet und lässt sich in zwei Systeme aufteilen: die angeborene Immunantwort (angeborenes Immunsystem) und die adaptive Immunantwort (erworbenes Immunsystem).

Das angeborene Immunsystem wird auch als unspezifisch bezeichnet. Es kann also praktisch gegen alles schützen. Aber eben nicht spezifisch und sicher. Zum unspezifischen Immunsystem zählen unter anderem die mechanischen Barrieren wie die Haut, die Phagozytose, entzündliche Reaktionen, das sogenannte Komplementsystem und Zytokine, wie zum Beispiel Interleukine. Dieses Abwehrsystem ist in unseren Genen verankert.



Das erworbene Immunsystem wird auch als spezifisch bezeichnet. Es entwickelt sich aus der angeborenen Immunabwehr. Im Gegensatz zum unspezifischen Abwehrsystem ist es anpassungsfähig. Es kann Angreifer wie Viren oder Proteine erkennen und Antikörper dagegen bilden. Menschen, die in Städten leben, haben in der Regel weniger Abwehrkräfte aus dem erworbenen Immunsystem als Menschen, die auf dem Land leben. Sie sind von mehr Schmutz, Dreck, Pollen oder Mikroorganismen umgeben. Daher ist die Landbevölkerung in der Regel abwehrstärker als die städtische Bevölkerung. Zum System der adaptiven Immunabwehr gehören eine Vielzahl von Zellen, Substanzen und Mechanismen, die zu den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) zählen: Monozyten, Makrophagen (Riesenfresszellen), dendritische Zellen, T-Lymphozyten (u. a. T-Helferzellen), B-Lymphozyten, spezifische Antikörper und Gedächtniszellen.

Darüber hinaus kommt der Darmflora im Rahmen der Infektabwehr eine besondere Bedeutung zu. Das darmassoziierte Immunsystem (GALT) ist sehr wichtig, um in den Körper eingedrungene Erreger erfolgreich abzuwehren. Es umfasst sämtliche Komponenten des Darms, die zum Immunsystem gehören. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass beispielsweise SARS-CoV-2 auch über den Magen-Darm-Trakt eindringen kann. Daher sind probiotische Bakterien, die unsere Darmflora abwehrstark im Kampf gegen Viren machen, besonders wichtig.

Die Zellen des Abwehrsystems können über das Blutgefäßsystem und die Lymphbahnen zu allen Bereichen und Zellen des Körpers gelangen. Sie vernichten die Erreger sofort oder führen dazu, dass sie zu anderen Abwehrzellen gelockt werden, die sie dann zerstören.

Wenn die Erreger (Viren, Bakterien und Co.) die zahlreichen Barrieren überwunden haben und in den Körper eingedrungen sind, läuft eine komplizierte Abwehrreaktion an. Wenn der Körper den Erreger bereits einmal kennengelernt hat, reagiert er anders, als wenn er durch einen unbekanntem Erreger infiziert worden ist. Bei der Erstinfektion beginnt die Abwehrarbeit meist im angeborenen Immunsystem mit Makrophagen oder dendritischen Zellen. Diese fressen die Erreger einfach auf. Anschließend präsentieren sie die Bruchstücke den Zellen der adaptiven Immunabwehr, also den B- und T-Lymphozyten, die jetzt aktiv in das Geschehen eingreifen können. Sie fressen ebenfalls die Erreger oder Bruchteile davon oder zerstören sie mit der Ausschüttung von aggressiven Stoffen. Andere Zellen bilden Antikörper, die den Erreger unschädlich machen. Nach der ersten Infektion bleiben die Antikörper und Gedächtniszellen erhalten. Bei der zweiten Infektion geht die Bekämpfung dann schneller und besser.

Gegen viele Krankheiten gibt es aber keine Impfungen. Leider wurde auch gegen das neuartige Coronavirus noch kein Impfstoff gefunden. Impfstoffe fallen ja nicht vom Himmel. Es ist aufwendig sie zu entwi-



ckeln und die Zulassung kann nur langfristig erfolgen, da Risiken ausgeschlossen werden müssen. Zudem wird es Jahre dauern Milliarden Menschen zu impfen. Nutzen Sie aber auf jeden Fall die bereits vorhandenen Impfmöglichkeiten, um sich vor Krankheiten wie Influenza (Grippe) und bestimmten Virushepatitiden zu schützen.

Mit einer Infektion muss es nicht gleich zur Erkrankung kommen. Das hängt von der Menge der Erreger (bei Viren spricht der Mediziner von Virenlast) und dem Zustand des Immunsystems ab. Ist das Immunsystem nicht optimal ausgebildet, kommt es häufiger zu Infektionen. Je stärker das Immunsystem ist, desto seltener bricht ein grippaler Infekt oder die Grippe und eine COVID-19-Erkrankung mit den typischen Beschwerden aus. Es darf nie vergessen werden, dass seit Jahrzehnten jedes Jahr Hunderttausende an der Grippe sterben und Millionen Menschen mit der Influenzainfektion mehr oder minder schwer erkranken. Im Vergleich zu Influenza ist COVID-19 deutlich gefährlicher und die Todesrate ist sehr viel höher. Zudem kommt es durch eine SARS-CoV-2-Infektion zu extrem vielen Schäden und Folgeschäden des Körpers, die weit über eine Lungenentzündung hinausgehen. Die Folgeschäden reichen von Diabetes mellitus, Veränderungen der Nerven, Impotenz bis zu Schwäche und Herz-Kreislauf-Problemen. Darüberhinaus ist das Coronavirus extrem ansteckend.

Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, Viren abzuwehren, die Infektion zu vermeiden, die Virenlast

zu senken oder die Heilung zu fördern. Es hindert sie daran, in den Körper einzudringen, oder sorgt dafür, dass sich die Krankheitserreger nicht übermäßig ausbreiten können. Damit sind Sie durch Virenkiller entweder ganz vor einer virusbedingten Erkrankung gefeit oder aber sie verläuft weniger ausgeprägt, geht rascher wieder weg und verläuft weniger stark.

Ob Grippe, COVID-19 oder Virushepatitis: Mit täglich vielen verschiedenen Virenkillern bekommen Sie ein starkes Immunsystem. Bauen Sie sie in Ihren Tagesplan und Ihre Ernährungsweise ein. Und keine Angst – Sie müssen nicht gleich in die Apotheke gehen und ganz viel Geld ausgeben. Der Virenkiller »Händewaschen mit Seife« kostet fast nichts und das Spaziergehen an der Sonne gar nichts. Die meisten Virenkiller bekommen Sie preiswert im Supermarkt. Manche Virenkiller sind aber tatsächlich nur in der Apotheke erhältlich. Sie werden sehen, schon nach wenigen Wochen haben Sie Ihre Abwehrkräfte stark gemacht. Aber wirklich durchgreifende Effekte haben Sie nur, wenn Sie sich ab sofort immer um Ihre Immunkraft kümmern. Nutzen Sie die Vorschläge des optimalen Virenkiller-Tags (Seite 100).



Was Sie über Viren wissen müssen

Nicht alle Viren befallen auch den Menschen. Doch was passiert bei einer Virusinfektion und zu welchen Krankheiten kann das führen?

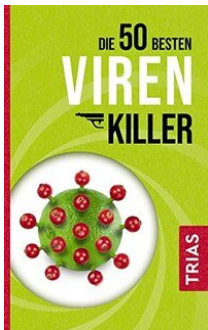
Wussten Sie, dass Viren eigenständig nichts können? Sie sind einfach nur da – mit ihrer Erbinformation. Sie können sich allein nicht aktiv fortpflanzen. Daher sind sie keine Lebewesen, sondern eine Daseinsform. Sie haben auch keinen eigenen Stoffwechsel. Für die Fortpflanzung benötigen sie einen Wirt.

Natürlich sind auch nicht alle Viren für den Menschen gefährlich. Im Gegenteil: Die meisten sind als Bakteriophagen ein wichtiger Gesunderhalter, denn Bakteriophagen zerstören Bakterien. Aber bestimmte Viren können zu Krankheiten führen. Virusbedingte Erkrankungen sind häufig. Zu den bekanntesten gehören Influenza (Grippe), Erkältungskrankheiten, viele Kinderkrankheiten, Hepatitis A, D und E, Karies und

Mundfäule, Kinderlähmung, Durchfallerkrankungen (Rotaviren oder Adenoviren), FSME, Herpes (genitalis), viele tropische Erkrankungen und natürlich auch HIV sowie die durch das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) bedingte COVID-19-Erkrankung. Übertragen werden können Viren über verschiedene Wege.

Die Corona-Chronik wiederum ist jung und begann wahrscheinlich 2019. Chinesische Ärzte berichteten von einem neuartigen Coronavirus. Sie schrieben, dass das neue Virus wahrscheinlich von Fledermäusen ausgeht. In jedem Falle ist es natürlich entstanden und nicht im Labor. Und wahrscheinlich passierte es in China. Diese Aussagen sind in einer Studie zu lesen, die im März 2019 in der Fachzeitschrift »Viruses« veröffentlicht wurde. Bereits im Herbst 2019 gab es Hinweise auf eine COVID-19-Krankheitsaktivität in China, stellen Forscher in einer Studie der Harvard Medical School fest. Ende November beziehungsweise Anfang Dezember treten in der chinesischen Stadt Wuhan erste Fälle einer unbekannteren Lungenerkrankung auf. Am 31. Dezember 2019 meldet China die Fälle offiziell der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der erste Fall in Deutschland wird am 27. Januar 2020 in Starnberg gemeldet. Im Februar benennt die WHO die neuartige Lungenerkrankung »COVID-19« und das auslösende Virus erhält den Namen SARS-CoV-2. Am 11. März ruft die WHO eine Pandemie aus.

Jetzt ist auch bekannt, dass das Virus weit mehr verursacht als eine Lungenentzündung, die tödlich enden kann. Während zu Beginn der Corona-Pandemie viele



Sven-David Müller

[Die 50 besten Virenkiller](#)

112 Seiten, kart.
erschienen 2020



Mehr Bücher zu Homöopathie,
Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de