



Antivirale Pflanzen

Kein Anspruch auf Vollständigkeit!

Skript 10.4.2020

	Zu verwenden als	Als Tee, Tinktur, äth. Öl, Nahrung roh oder gekocht etc.	Medikamente
Wissenschaftlich für Schwangere geeignet	Sonnenhut Echinacea purpurea		Tabletten, Spray, etc.
	Efeu	Nur Fertigarznei	Prospan etc.
	Eukalyptus Eucalyptus globulus	Äth. Öl verdünnt max. 3%	Äth. Öl
	Geraniumwurzel Pelargonium sidoides		Kaloba
	Ginkgo biloba		
	Himbeere Rubus idaeus		
	Holunder schwarz Sambucus nigra	Blütentee, Beerensaft, Sirup	Sinupret Schnupfen
	Ingwer Zingiber officinale		
	Kapuzinerkresse Tropaeolum majus.		
	Knoblauch Allium sativum		
	Meerrettich Armoracia rusticana		
	Salbei Salvia officinalis		
	Schafgarbe Achillea millefolium		
	Storchschnabel Geranium sanguineum		
	Süssholzwurzel Glycyrrhiza glabra		
	Schwarz Teepflanze Camellia sinensis	Tee gurgeln	
	Thymian Thymus vulgaris		
	Zimtrinde Cinnamomum ceylonicum		
Zistrose Cystus incanus			
Zitrone Citrus × limon			
Zitronenmelisse Melissa officinalis *			
Traditionell	Alant Inula helenium	Wenig kauen, Tropfen	
	Baldrian Valeriana officinalis	Tropfen, Wein,	
	Bibernell Pimpinella major/saxifraga		
	Blutwurz Potentilla erecta	Tropfen	
	Gundelrebe Glechomea hederaceae	Essen, Tropfen	
	Meisterwurz Imperatoria ostruthium	Wenig kauen, Tropfen	
	Senf Sinapis arvensis	Essen, oder als äussere Auflage	
	Spitzwegerich Plantago Lanzeolata	Essen, Tee, Tropfen, Sirup	
	Storchschnabel Geranium Robertianum	Tee, Tropfen	
	Wachholder Juniperus communis L	Als Gewürz nur wenig	
Zwiebel, Bärlauch, Knoblauch	öfters essen ausser bei tiefem Blutdruck oder blutverdünnenden Medikamenten		

1/2

Coronavirus

Die empfohlenen Vorsichtsmassnahmen von Bundesamt für Gesundheit (BAG) werden durch diesen Text nicht ersetzt. Bitte informieren Sie sich stets über die aktuelle Lage. Beim Coronavirus ist insbesondere darauf zu achten, dass wir die Verbreitung des Virus unterbinden. Dabei sind die Massnahmen des BAG zu befolgen. Zum Wohle von gefährdeten Menschen.

Heilpflanzenschule Sattel

Brigitte Waser-Bürgi
Dipl. Heilpflanzen- und Pflegefachfrau HF
Dipl. Berufsfachschullehrerin HB
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, MAS A&PE
www.heilpflanzenfrau.ch

Herreneggstrasse 1
CH - 6417 Sattel
T 041 835 19 25

info@heilpflanzenfrau.ch



Wirkung der Inhaltstoffe

Polyphenole wirken auch antiviral Phenole sind beispielsweise **Flavonoide** oder **Gerbstoff**

Gerbstoffe verbinden sich mit den Eiweissen von Viren und hemmen damit die Virenvermehrung. Sie wirken antiadhäsiv = hemmen die Anheftung und hindern die Viren am Einnisten auf der Schleimhaut.

Studien mit Geranium sanguineum blockierten nicht nur die Vermehrung von Influenza-Stämmen in Zellkultur, sie schützten auch Mäuse vor Influenza-Infektionen (Life Science 6/76, 2005, 2981).

Die Viren werden durch eine Wechselwirkung mit den Extrakt Bestandteilen am Eindringen in die Wirtszelle gehindert.

Hoher Polyphenolgehalt in **Apfel, Walnuss, Ginkgo, Tee, Zistrosen, Zitrusfrüchte, Blaue Beeren, Trauben**

Senfölglykoside können über die Nahrung, Atemwege und Haut antiviral angewendet werden

ätherische Öle als Aromatherapie über die Atemwege oder Haut antiviral angewendet werden:

- Heisse Inhalation oder Kalte Inhalation (1–2 Tropfen in die Hände, als Maske um Mund und Nase gelegt, inhalieren, durch den Mund atmen) Ravintsara, Eucalyptus radiata, Thymian vulgaris, Lorbeer oder Zitrone. **Achtung nicht bei: Epilepsie, Asthma, Babys, Kleinkindern, in der Schwangerschaft**
- Raumspray oder Duftlampe: Zitrone, Eucalyptus, Ravintsara, zur Raumluftdesinfektion. **Achtung bei Epilepsie, Babys, Kleinkindern**
- Auftragen von Bonchialbalsam oder Öl mit ätherischen Ölen, vorzugsweise mit Thymian verdünnt Max. 3%. Kinder ab 6 Jahren 0.5% **Nicht bei Epilepsie, Asthma, Babys, Kleinkindern, Schwangerschaft**

Triterpen Saponine gelten als virushemmend. Süssholz, Efeu, Primelgewächse. Vorsicht bei der Anwendung.

Generell: halten Sie sich warm und trinken Sie Kräutertees, lutschen Sie Kräuterbonbons, pflegen Sie die Nase denn die Eintrittspforte von Viren sind die Schleimhäute Mund, Rachen und Nase! Desinfizieren Sie die Hände z.B. mit selbstgemachtem Desinfektionsmittel:

2/2

„**Geschichte Essig der vier Räuber**“ Sie hatten während der Pestzeit einen selbst gemischten Kräuternessig getrunken und sich damit eingerieben! Der Essig war angereichert mit desinfizierendem Knoblauch, Engelwurz, Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian.

Das Hausmittel Essig als:

- Gurgelmittel bei Erkältungskrankheiten. 1EL Essig, 1 TL Honig auf ½ Glas warmes Wasser. Der Essig tötet Keime auf der Mundschleimhaut ab und der Honig balsamiert und heilt.
- Einreibungen der Brust bei Erkältungen. Das fördert die Durchblutung und Entzündungen heilen damit schneller ab.
- Stark verdünnt auch als Raumspray.
- Als Desinfektionsmittel pur oder mit wenig z. B. Sonnenblumen Öl zur Händedesinfektion und gleichzeitigen Pflege.

- <https://www.smgp.ch/smgp/aktuelles/2020/03/Corona.pdf>
- <https://www.heilkraeuterpflanzen.com/> <http://bit.ly/3dbI0Un>
- <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Pflanzen-Extrakt-bremst-die-Vermehrung-von-Grippeviren-328842.html>
- <https://www.irchelpraxis.ch/essig-der-4-diebe/>