



Die Immunabwehr positiv beeinflussen

Newsletter März 2020 - Die derzeit geltenden hygienischen und sozialen Vorgaben sind unverzichtbar, um die Ausbreitung des Corona-Virus einzudämmen. Weil's hilft! hat mit Prof. Dr. Andreas Michalsen gesprochen, was aus naturmedizinischer Sicht außerdem hilfreich sein kann.

Das Corona-Virus breitet sich auch in Deutschland immer weiter aus. Experten sagen, dass der Höhepunkt noch nicht erreicht ist. Neben den bereits angeordneten Maßnahmen - Hände gründlich waschen, Abstand halten, das Haus möglichst nicht verlassen: Wie gehen Sie als Arzt für Naturheilkunde an die Situation heran?

Prof. Andreas Michalsen: Zweifellos ist es jetzt vorrangig, alle Maßnahmen zur Abflachung der Infektionskurve strikt und konsequent umzusetzen. Auf der anderen Seite wird in der öffentlichen Diskussion etwas vernachlässigt, dass die körpereigene Immunabwehr keine unveränderliche Größe ist, sondern in ihrer Funktionalität von unserem Lebensstil stark abhängig ist. Interessanterweise ist für die meisten naturheilkundlichen Therapieverfahren bekannt, dass sie die körpereigene Immunabwehr stärken. Als Beispiel seien hier Studien genannt, die aufzeigten, dass bei Üben von Achtsamkeitsmeditation, die Antikörperantwort nach einer Impfung stärker und wirkungsvoller ausfällt. Ebenso gibt es eine Vielzahl von Untersuchungen, die einen Einfluss von Heilpflanzen, ätherischen Ölen und Mikronährstoffen in der Nahrung auf die antivirale Abwehrkraft zeigen.

Was ist aus Ihrer Sicht nun besonders wichtig?

Prof. Michalsen: Zunächst: Ausreichend schlafen. Weiter ist Bewegung wichtig für das Immunsystem. Darüber hinaus zeigen Studien, dass der Aufenthalt in frischer Luft, besonders im Wald, durch die zusätzliche Wirkung der ätherischen Öle des Waldes, der Phytonzide, die Immunabwehr unterstützen kann. Weiterhin sind klassisch abhärtende Maßnahmen wie die Kneipp-Therapie mit kalten und wechselwarmen Güssen, heißen und kalten Bädern nun zu empfehlen. Schließlich ist auch das Sonnenlicht von Bedeutung. Bei vielen viralen Erkrankungen zeigt das UVB- und UVA-Licht eine antivirale Wirkung. Zudem sollte auf ausreichend Vitamin D im Körper geachtet werden, denn jetzt im auslaufenden Winter sind die Vitamin-D-Speicher geleert. Sollten Vitamin-D-Spiegel nicht im Normbereich sein, empfehle ich die Einnahme eines Vitamin-D Präparates in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Prof. Michalsen: Welche Ernährung empfehlen Sie in diesen Zeiten?

Der ausgewogenen Ernährung kommt besonders jetzt eine hohe Bedeutung zu. Ich empfehle eine Nahrung reich an sekundären Pflanzenstoffen: Das sind farbtintensive, pikante Früchte und aromatische, scharfe oder bittere Gemüse und Gewürze. Vermutlich unterstützt auch die Autophagie, das sogenannte innere Zellrecycling die Abwehrkräfte bei viralen Erkrankungen. Die Autophagie kann durch das Intervallfasten gefördert werden, daher empfehle ich das auch.

Welche Rolle spielt die Psyche für unser Immunsystem? Bei vielen verursachen die steigenden Fallzahlen und die sozialen Einschränkungen ein ungutes Gefühl oder sogar Angst. Gibt es aus naturmedizinischer Sicht Möglichkeiten, besser damit umgehen zu können?

Prof. Michalsen: Gerade in der Corona-Epidemie sind viele Menschen durch Angst vor der Ansteckung und aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation von Ängsten und Sorgen geplagt. Dies schwächt die Immunabwehr. Jetzt ist es sehr sinnvoll und wichtig, durch Entspannungstechniken wie Meditation, Atemtechniken, Yoga oder Tai Chi Ängste und Sorgen zu reduzieren und die Zuversicht zu stärken. Ätherische Öle können zudem Ängste lindern, z.B. Citrus-Orangen-Düfte oder Lavendel.

Ätherische Öle in Heilpflanzen sind aber, wie bereits erwähnt, auch in gewisser Weise antiviral wirksam. Genannt seien hier Salbei, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, Süßholz, Bärlauch und Knoblauch. Auch Kurkuma, Senföle, Propolis und vor allem auch das im Grünen Tee enthaltene Epigallocatechin zeigen antivirale Wirkungen. Nun ist auch für die Naturheilkunde das COVID-19 Virus neu, d.h., es kann nicht bewertet werden, dass die in Studien zu SARS oder MERS gezeigten antiviralen Wirkungen auch auf COVID-19 übertragbar sind. Da diese Maßnahmen aber sicher sind und grundsätzlich auch den Körper stärken, empfehle ich sie gerne.

Was ist Ihnen darüber hinaus noch wichtig?

Prof. Michalsen: Wir sollten an unsere Lunge denken! Die Daten aus Italien und China zeigen, dass besonders Menschen mit Lungenerkrankungen oder Lungenschädigungen schwere Verläufe haben. Wer noch raucht – jetzt ist es die beste Zeit aufzuhören. Aber es helfen auch Bewegungen mit Atemübungen sowie eine grundsätzlich gute

medikamentöse Einstellung, wenn Lungenerkrankungen vorhanden sind. Ein kleiner Trost kann sein, dass durch die weitgehende Einstellung des Geschäftsverkehrs nun überall, auch in urbanen Regionen, eine deutlich bessere Versorgung vorhanden ist. Dies hilft uns allen bei der Immunabwehr.



**Naturmedizin
& Schulmedizin
gemeinsam**



[Spenden](#)

[Naturmedizin](#) [Was wir wollen](#) [Aktiv werden](#) [Aktuelles](#) [Fakten](#) [Über uns](#)



| | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Naturmedizin | Was wir wollen | Aktiv werden | Aktuelles | Fakten | Über uns |
| | | Unterstützer*in werden | Nachrichten | | Pressekontakt |
| | | Spenden | Termine | | |
| | | Aktionsmaterial | Pressemitteilung | | |

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#) [Disclaimer](#) [Cookie Manager](#)