

Residiv bekommen, dann ist dieses Kraut genau das richtige. Bidens unterstützt spezifisch die Abheilung und den Schutz von Schleimhautstrukturen inklusive der Zilien. Obwohl das getrocknete Kraut nicht antimikrobiell wirkt, stabilisiert es dennoch die Schleimhäute. Dosierung: $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL, bis zu sechs Mal täglich.

Supplemente

Zink und Selen sind bei Grippeinfektionen sehr nützlich. Beide Spurenelemente konnten im Tierversuch Mäuse vor virulenten Influenza-Stämmen schützen. Dosierung: 200 Mikrogramm Selen pro Tag und 25 bis 40 Milligramm Zink pro Tag.

Ätherische Öle zur Inhalation

Ätherische Öle von Thymian, Eukalyptus, Rosmarin und Salbei sind empfehlenswert. Sie sind alle in unterschiedlichem Grad bei Grippe antiviral wirksam. Sie wirken hustendämpfend, verdünnen den Schleim, verbessern die Abhustung und die Belüftung der Bronchien.

Bringen Sie knapp 2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen. Schalten Sie die Kochplatte ab und geben Sie jeweils 2 Tropfen der ätherischen Öle zu. Stellen Sie dann den Topf an einen Platz, wo Sie bequem sitzen können. Halten Sie Ihren Kopf über den Topf und atmen Sie die Dämpfe ein, so lange Sie es aushalten. Wiederholen Sie die Inhalation nach einigen Stunden.

SARS und Coronaviren

SARS (Sudden Acute Respiratory Syndrome) ähnelt in Bezug auf die körperlichen Auswirkungen sehr einer akuten Influenza. Zuerst dachte man an einen neu aufgetauchten Influenza-Stamm. SARS ist ein neues virales Pathogen, das 2002 plötzlich in China auftauchte. Kennzeichen der Erkrankung sind Fieber, gefolgt von Atemwegsbeschwerden und bei einigen Infizierten letztlich zunehmendes Lungenversagen. Damals wusste man wenig über das Virus, fand aber zufällig heraus, dass es sich um ein Coronavirus handelt, das Artgrenzen überwand – und auf uns übersprang.

Coronaviren sind verkapselte, positiv-strängige RNA-Viren. Sie haben das größte Genom aller RNA-Viren. Viren dieser Gruppe fallen durch eine hohe Frequenz von RNA-Kombinationen auf. Sie produzieren ununterbrochen neue Varianten. Von etwa einem Dutzend Coronaviren sind nur drei