

können die Folge sein. Schwere Verläufe mit Lungenentzündungen kommen vor allem bei Säuglingen vor; ältere Kinder und Erwachsene entwickeln in der Regel nur leichte Symptome einer Erkältung. In diesem Buch finden Sie unter den Pflanzenporträts Ingwer (Seite 49), Kurkuma (Seite 63), Pfefferminze (Seite 82), Sonnenhut (Seite 93), Spitzwegerich (Seite 98) und Zwiebel (Seite 120) Hinweise zur unterstützenden Selbsttherapie.

#### *Masernviren*

Masern sind hochansteckend und gehören zu den klassischen Kinderkrankheiten. Auslöser ist das Masernvirus, welches durch Tröpfchen übertragen wird. Das typische Krankheitsbild wird als „verrotzt“, „verheult“ und „verschwellen“ beschrieben. Häufig entwickelt sich hohes Fieber mit über 40 °C und ein grobfleckiger Hautausschlag. Die Patienten fühlen sich meist sehr krank, leiden mitunter unter Durchfällen und quälendem Husten und sind oft lichtempfindlich. Bei Kindern unter dem 5. Lebensjahr und bei Erwachsenen über dem 20. Lebensjahr treten häufiger schwere Komplikationen auf. Kombinationsimpfstoffe gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) und gegebenenfalls gegen Windpocken (MMRV) gehören zu den Standardimpfungen bei Kindern. Eine durchgemachte Masernerkrankung schützt lebenslang vor einer Zweiterkrankung. Naturheilkundliche Maßnahmen können therapiebegleitend stattfinden. Lindernde Zubereitungen aus Holunder (Seite 44), Pfefferminze (Seite 82), Ringelblume (Seite 88), Sonnenhut (Seite 93) finden Sie in den Pflanzenporträts, zur Fiebersenkung können Mädesüß-Zubereitungen hilfreich sein und zur Ausleitung von Toxinen Löwenzahn-Zubereitungen.

#### *Mumpsviren*

Mumps, umgangssprachlich Ziegenpeter, zählt zu den Kinderkrankheiten. Erreger sind Mumpsviren, die über Tröpfchen, selten über verunreinigte Gegenstände übertragen werden. Zu Beginn stehen grippeähnliche Symptome mit Fieber im Vordergrund, später treten als klassische Symptome eine Entzündung und Schwellung der Ohrspeicheldrüsen und benachbarter Lymphknoten auf. Bei Kindern unter 5 Jahren ist der Verlauf meist komplikationslos, mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr von Komplikationen und Spätschäden. Ein Kombinationsimpfstoff (siehe Masern) steht zur Verfügung. Die Behandlung erfolgt in der Schulmedizin mit schmerzlindernden oder fiebersenkenden Mitteln. Naturheilkundliche Begleitmaßnahmen wären beispielsweise Zubereitungen aus Sonnenhut (Seite 93) oder auch Mädesüß (das heimische Heilkraut hat sowohl fiebersenkende als auch entzündungshemmende Qualitäten).

#### *Parainfluenza-Viren*

Mehrere eng miteinander verwandte Viren werden als Parainfluenza-Viren zusammengefasst. Sie werden als Typen 1 bis 4 klassifiziert. Alle verursachen sie akute Erkrankungen der Atemwege, die von leichten grippalen Symptomen über schwere Grippe-symptome bis hin zu Lungenentzündungen reichen. Großteils sind Kleinkinder bis zu 3 Jahren von Parainfluenza-Viren betroffen, 90 % der Kinder im Alter von 10 Jahren haben bereits Antikörper entwickelt; Reinfektionen werden besonders vom Typ 3 bei Erwachsenen verursacht. Meist treten die Erkrankungen in der kalten Jahreszeit auf.



*Unterstützend bei Atemwegsinfekten – der Sonnenhut oder auch Echinacea.*

*Holunderbeersaft ist reich an sekundären Pflanzenstoffen.*



Das Parainfluenza-Virus Typ 1 ist eine häufige Ursache von Krupp. Vor allem bei Kleinkindern sind bellender Husten, Heiserkeit und Atemnot eine schwere Ausprägung; die Infektion mit Parainfluenza-Virus Typ 2 hat ähnliche Symptome, verläuft jedoch meist milder. Parainfluenza-3-Viren zählen zu den wichtigsten Erregern einer Bronchitis. Während die Typen 1, 2 und 3 weltweit verbreitet sind, tritt Parainfluenza Typ 4 nur in den USA auf.

Eine Unterscheidung zwischen RSV-Viren, Parainfluenza-Viren und Influenza-Viren ist anhand der Symptome kaum möglich. Ein Impfstoff ist nicht auf dem Markt, weshalb die schulmedizinische Therapie symptomatisch erfolgt. In diesem Buch finden Sie naturheilkundliche Hinweise zur Begleittherapie in den Pflanzenporträts Knoblauch (Seite 58), Kurkuma (Seite 63), Olivenblatt (Seite 78) und Sonnenhut (Seite 93).

#### *Behüllte Viren mit RNA-Einzelstrang*

Zu dieser Gruppe zählen FSME-, Gelbfieber-, Ebola- und HIV-Viren. Auf die durch diese Viren verursachten Erkrankungen wird wegen der schweren Verläufe sowie der vorrangigen Verbreitung auf dem afrikanischen Kontinent im vorliegenden Buch nicht näher eingegangen.

#### *Hepatitis-C-Viren*

Hepatitis-C-Viren (HCV) verursachen eine Leberentzündung. Müdigkeit, leichte Übelkeit, heller Stuhl, dunkler Urin, grippeähnliche Beschwerden oder Fieber sind die klassischen Symptome.

Eine Neuinfektion kann symptomlos verlaufen und in den ersten Monaten von selbst ausheilen. Bleibt sie chronisch, können nach Jahren oder Jahrzehnten Spätfolgen wie eine Leberzirrhose oder gar Leberkrebs entstehen. Die Ansteckung erfolgt meist über den Blutweg. Durch neue schulmedizinische Medikamente ist Hepatitis C gut heilbar. Eine Impfung ist nicht auf dem

Markt. Bei einer Infektion mit Hepatitis-C-Viren können naturheilkundliche Maßnahmen im Stadium der Ausheilung und zur Nachbehandlung therapiebegleitend sinnvoll sein. Bittere Kräuter wie Löwenzahn oder Schafgarbe sowie leberschützende Mariendistel Früchte kommen infrage. Aufgrund von Laborergebnissen werden auch Zubereitungen aus Kurkuma (Seite 63) und Süßholz (Seite 103) diskutiert.

### *Influenza-Viren, Typ A, B und C*

Die Echte Grippe wird durch Influenza-Viren ausgelöst. Diese sind weltweit verbreitet und werden in die Typen A, B und C unterteilt. Influenza-A-Viren kommen am häufigsten vor. Sie verursachen große Grippewellen bis hin zu weltweit grassierenden Pandemien und sind verantwortlich für teils schwere bis tödliche Krankheitsverläufe. Influenza-B-Viren lösen eher mittelschwere Verläufe aus, während die recht selten vorkommenden Influenza-C-Viren meist milde Beschwerden verursachen. In Ländern auf der Nordhalbkugel mit gemäßigttem Klima laufen die Grippewellen oft zwischen Dezember und April ab.

Klassische Symptome für eine Echte Grippe sind: plötzlicher Beginn mit hohem Fieber, Abgeschlagenheit, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Kopf- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Geräuschempfindlichkeit und quälender Husten.

Grippeviren werden per Tröpfcheninfektion übertragen. Ein geschwächtes Immunsystem, ein höheres Lebensalter wie auch eine dichte Besiedelung begünstigen eine Ansteckung. In Deutschland wird eine jährliche Impfung für Menschen ab 60 und bestimmte weitere Risikogruppen empfohlen.

Die Gruppe der RNA-Viren ist besonders anfällig für Mutationen und Influenza-Viren sind bekannt für ihre Wandlungsfähigkeit. Ihr Erbgut liegt in einzelnen Abschnitten (Segmenten) vor und nachfolgende „Virusnachkommen“ entwickeln schnell neue Erbinformationen, weil sich einzelne Virusabschnitte verändern. Deshalb ist jährlich ein neuer Influenza-Impfstoff auf dem Markt.

Der Verlauf einer Influenza hängt vom gegenwärtigen Zustand des Immunsystems des Patienten ab. Für einen ansonsten gesunden Menschen stellt die Grippe kein lebensbedrohliches Problem dar. Ausreichend Schlaf, wenig Stress und eine gesunde Ernährung mit Vitalstoffen bilden die Basis eines intakten Immunsystems. Je nach individueller Konstitution kann die Gabe von Zink, Vitamin D, Vitamin C, Selen oder eine Darmsanierung sinnvoll sein. Die Influenza-Therapie gehört stets in ärztliche Hände. Therapiebegleitend kommen Zubereitungen aus Färberwaid (Seite 41), Kapuzinerkresse (Seite 55), Knoblauch (Seite 58), Melisse (Seite 73), Olivenblatt (Seite 78), Pfefferminze (Seite 82), Sonnenhut (Seite 93), Thymian (Seite 107), Zistrose (Seite 116) oder der Zwiebel (Seite 120) infrage.

### **Coronaviren mit den Untertypen SARS-CoV, MERS-CoV und SARS-CoV-2 (Erreger von COVID-19)**

Zur Familie der Coronaviren gehören mehrere Krankheitserreger, die bei Menschen und bei Tieren Krankheiten auslösen können. Sie sind schon seit den 1960er Jahren bekannt. Die sieben an den Menschen adaptierten Coronaviren lösen Atemwegserkrankungen unterschiedlichen Schweregrades aus. Vier

*Knoblauch und Kurkuma – ein starkes Team.*



davon verursachen in den meisten Fällen leichte Erkältungssymptome wie Schnupfen, bei drei Coronaviren gibt es schwere bis hin zu tödliche Verläufe:

**SARS-CoV** wurde im Jahr 2002 als Ursache eines Ausbruchs des Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms (SARS ist die Abkürzung für diesen Begriff) identifiziert. Die Erkrankung ging von China aus und forderte rund 1000 Todesopfer. Hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, starker Husten mit Atemnot und Durchfälle gehören zu den Kennzeichen dieser Erkrankung. SARS-Viren werden vermutlich durch Tröpfchen übertragen. Eine Schutzimpfung gibt es nicht. Die Symptomatik entspricht einer schweren Influenza; ein PCR-Test (ein spezielles labormedizinisches Verfahren) kann als Nachweis dienen.

**MERS** ist die Kurzbezeichnung für „Middle East Respiratory Syndrome“, welches durch das MERS-Coronavirus (MERS-CoV) ausgelöst wird. Erstmals wurde es 2012 nachgewiesen. Bis Ende 2019 wurden um die 2500 Fälle gezählt, die Letalitätsrate lag je nach Land mit bis zu 37 % recht hoch. Saudi-Arabien war ein Hotspot der Erkrankungen. Wie SARS verursacht auch MERS grippeähnliche Symptome. Schwere Verläufe kommen bei Menschen mit chronischen Vorerkrankungen vor. Eine Schutzimpfung gibt es bislang nicht, die Therapie erfolgt symptomatisch. Ein Virusnachweis ist über einen PCR-Test möglich.

**COVID-19** ist eine akute, manchmal schwer verlaufende Atemwegserkrankung, die durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht wird. Ende 2019 wurden die ersten Fälle in der chinesischen Stadt Wuhan gemeldet. Seitdem hat sich das Virus weltweit stark verbreitet. Die Übertragung geschieht über Sekrete, hauptsächlich über Tröpfchen, vermutlich auch über kontaminierte Oberflächen. Während einige Menschen keine Symptome zeigen und auch milde Verläufe vorkommen, kann es vor allem bei Menschen mit chronischen Vorerkrankungen zu einem schweren bis hin zu einem tödlichen Verlauf kommen. Die Symptome Fieber, trockener Husten bis hin zur Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Durchfall ähneln stark den Symptomen einer Echten Grippe, weshalb ein PCR-Test und weitere Untersuchungen beim Arzt zur Diagnostik herangezogen werden. Derzeit gibt es keinen Impfstoff und kein zugelassenes antivirales Medikament.

Alle Coronaviren können länderübergreifende Epidemien oder eine weltweit grassierende Pandemie auslösen. Bitte informieren Sie sich beim Robert-Koch-Institut über die aktuelle Lage und über angeratene Verhaltensmaßnahmen. Die ärztliche Therapie ist obligat. Leichte Verläufe können mit naturheilkundlichen Maßnahmen unterstützt werden. Fiebersenkende Pfefferminz-Zubereitungen (Seite 82) oder antivirale Rezepte aus Knoblauch (Seite 58), Sonnenhut (Seite 93), Süßholz (Seite 103) oder Zistrose (Seite 116) kommen infrage.



*Pfefferminze und Ingwer unterstützen in der Behandlung bei einer Coronavirus-Infektion.*

*Sonnenhut und Kapuzinerkresse sind pflanzliche Therapiebegleiter beispielsweise bei einer Influenza-Infektion.*

