

Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin
Praxis am Laufenplatz 148
5080 Laufenburg
Tel. 062 874 00 16

Ratgeber Naturmedizin:

Viren und ihr Wirt

Der Winter ist nun auch bei uns angekommen, wir hatten einen ersten Frost zu Besuch. Und wie jedes Jahr freut das auch die Viren.

Viren sind winzig, bis zu 100 mal kleiner als Bakterien. Sie haben keine eigenen Zellen und keinen eigenen Stoffwechsel und können sich alleine nicht vermehren. Genau genommen gehören sie deshalb auch nicht zu den Lebewesen. Sie brauchen für die Vermehrung immer einen Wirt, an dessen Zellen sie andocken können und dann lassen sie für sich arbeiten. Diese Wirtszellen führen dann nicht mehr ihren eigenen Stoffwechsel durch, sondern produzieren im Dienste des Virus weitere Viren.

Das Virus ist also ohne den Wirt ziemlich verloren. Entscheidend für den Verlauf einer Virusinfektion ist der Zustand des Wirtorganismus. Solange es dem Menschen psychisch, physisch und mental gut geht, kann er sich meist gegen Viren durchsetzen und Antikörper bilden. Deshalb setzt die Naturmedizin bei der Stärkung des potentiellen Wirts, also dem Menschen an.

Ein Ausflug ins vernetzte Denken: Wir sind Teil eines grossen Systems, der Mensch ist ein Untersystem der Natur und damit den Gesetzen der Natur unterworfen. Alles, was im System geschieht, beeinflusst auch uns direkt. Ein einziger Störfaktor im System führt selten zu einer Erkrankung. Wenn aber mehrere Faktoren zusammen kommen, wird das Immunsystem und der gesamte Organismus geschwächt und angreifbar. Wer gut zu sich schaut, erhöht die „Anpassungsbreite“ des Organismus, der Körper kann neue Herausforderungen wie beispielsweise eine Virusinfektion besser bewältigen.

Schon im 15. Jahrhundert hat Paracelsus die sechs „res non naturales“ beschrieben, sechs äussere Einflüsse, die unsere Gesundheit beeinflussen: Speise und Trank, Licht und Luft, Schafen und Wachen, Arbeit und Ruhe, Ausscheidungen, Leidenschaften und Gefühle.

Schränken Sie sich in der momentanen Situation zu sehr in diesen sechs Punkten ein, zum Beispiel weil Sie sich vor einer Infektion schützen möchten, so schwächen Sie damit Ihr Immunsystem. Achten Sie also nicht nur auf die Vermeidung einer möglichen Ansteckung, sondern achten Sie auf sich selber.

Kleine Checkliste:

- Essen und trinken Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen ruhig und regelmässig und am Besten in guter Gesellschaft?
- Bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde täglich an der frischen Luft?
- Haben Sie einen erholsamen Schlaf und sind Sie am Morgen erfrischt und präsent?
- Ist Ihr Tagwerk erfüllend? Sind Sie am Abend zufrieden und müde?
- Sind Sie emotional ausgeglichen?
- Sind Ihre Ausscheidungen regelmässig?
- Pflegen Sie einen echten und bereichernden Austausch mit Partner, Familie, Freunden und Bekannten?

Ich wünsche gute Gesundheit.

Fragen richten Sie gerne an: praxis@sonjawunderlin.ch
Weiterführende Informationen finden Sie unter www.sonjawunderlin.ch

Die Schlempe

*Ein bewährtes allgemeines Hausmittel
zur Kräftigung und Stärkung der Abwehr*

- 1 Liter Wasser
- 1 EL frischer Ingwer, geschält
- 3 ganze Zitronen bio, ganz, mit Schale
- ½ Knolle Knoblauch, geschält
- 50 g frische Kurkuma-Wurzel geschält
- 20 schwarze Pfefferkörner, gestossen
oder
- 1 TL Angelikawurzel (Angelicae radix, aus der Drogerie)

Alles klein hacken, im Wasser kurz aufkochen (Deckel zu). 20 Minuten gedeckt ziehen lassen. Wahlweise absieben oder gesamthaft in dunkle Flaschen füllen.

Zur Vorbeugung 1 Schnapsglas täglich,
bei akutem Infekt 3-4 Schnapsgläser
über den Tag verteilt trinken.
Pur oder mit warmem Wasser verdünnt,
während oder nach dem Essen.

Fragen richten Sie gerne an:
praxis@sonjawunderlin.ch

Weiterführende Informationen finden Sie unter
www.sonjawunderlin.ch