



## **Ruhe bewahren und Immunsystem stärken!**

### **Coronavirus-Empfehlung der St. Peter Apotheke Zürich**

Wir haben in diesem Merkblatt für Sie Empfehlungen zusammengestellt, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und was Sie bei allfälligen Infektionssymptomen tun können. Denn Angst und Sorge sind schlechte Ratgeber. Studien zeigen, dass diese sich negativ auf das Immunsystem auswirken.

#### ***Wie schütze ich mich vor einer Coronavirus-Infektion?***

##### **1) Handhygiene**

Das Coronavirus wird über Niessen, Husten und alle Arten von Tröpfcheninfektion übertragen. Die Einhaltung der Hygieneregeln ist daher eine wichtige und sinnvolle Massnahme. Wir empfehlen die Hygienemassnahmen, wie Sie vom BAG empfohlen und via Infoblätter kommuniziert werden.

Im Alltag bietet richtiges Händewaschen mit Wasser und Seife (mind. 20 sek , auch zwischen den Fingern reinigen) einen sicheren Schutz. Falls unterwegs oder auf Reisen keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht, macht es Sinn, auf ein Händedesinfektionsmittel zurückzugreifen. Wichtig ist v.a. die vermiedene Berührung des Gesichtes und der Augen.

##### **2) Das Immunsystem stärken**

Um besser vor einer viralen Infektion geschützt zu sein, können Sie z. B. mit den folgenden natürlichen Arzneimitteln Ihr Immunsystem unterstützen. Der Fokus unserer Empfehlungen liegt hier auf Substanzen, welche das Immunsystem allgemein stärken, für den Einsatz bei viralen Erkrankungen bewährt sind und / oder das Bronchialsystem stärken, welches durch Coronaviren besonders gefährdet zu sein scheint.

##### **Phytotherapie**

- Sonnenhut\* (*Echinacea purpurea*)-Präparate, idealerweise als Lutschtablette, z. B. Echinadoron® Weleda): unterstützen nachgewiesenermassen das Immunsystem und haben eine antivirale Wirkung.
- Zistrose\* (*Cystus incanus*)-Präparate (auch Tee möglich): haben in in-vitro-Untersuchungen eine antivirale und antibakterielle Wirkung gezeigt, z.B. Cystus Infektblocker®
- Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*)-Präparate (auch Tee, Urtinktur); Präparate können von Apotheken aus Dtlid. besorgt werden: antivirale und immunmodulatorische Wirkung nachgewiesen.
- Thymian: z. B. als Tee, Urtinktur
- Ingwer (*Zingiber officinale*): z.B. als Tee

##### **Homöopathie**

- Sonnenhut (*Echinacea purpurea*, resp. *E. angustifolia*): sehr bewährt zur Stärkung der körpereigenen Abwehr, z. B. St Peter Resistenztropfen\*
- Wilder Indigo (*Baptisia tinctoria*): als Immunstimulans eingesetzt (v.a. Urtinktur), z. B. St Peter Resistenztropfen\*
- Schwalbenwurz (*Vincetoxicum*); bewährt für den Einsatz bei viralen Infekten; z. B. Engystol ® Heel\*



### **Anthroposophische Medizin**

- *Meteoreisen / Phosphor / Quarz*® Wala\*: enthält mineralische Substanzen mit einem starken Lichtbezug wie der Bergkristall und Phosphor Stärkt die Abwehrkräfte, besonders hilfreich bei Infektanfälligkeit im Bereich der Atemwege (nicht für Kinder vor dem Schulalter geeignet).
- *Prunuseisen (Wala Prunus spinosa ferm. cum ferro*®) Wala\* ist eine bewährte Alternativ für jüngere Kinder. Es kombiniert die vitalisierenden Kräfte der Schlehentriebspitzen und –blüten mit Hämatit (Eisenoxid).

### **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

- Yu Ping Feng San (*Siler & Astragalus C*): bewährte Kombination zur Unterstützung der Immunabwehr für Erwachsene.

### **Generell**

Gut befeuchtete Schleimhäute helfen, die Abwehr zu unterstützen. Denn die Eintrittspforte des Virus sind die Schleimhäute und damit u.a. auch der Mund und der Rachen!

- trinken Sie Kräutertees, lutschen Sie Kräuterbonbons
- atmen Sie durch die Nase, damit die Atemluft filtriert, angefeuchtet und erwärmt wird bevor sie in die Lunge gelangt.
- wenn die Nasenschleimhaut trocken ist, kann sie gezielt befeuchtet werden. Zum Beispiel mit einem Nasenspray auf Basis von Aloe vera (z. B. *Rhinodoron*® Weleda\*, der sich auch für eine längerfristige Anwendung gut eignet
- halten Sie sich warm. Warme Füsse sorgen über Nervenbahnen für eine gut durchblutete Nasenschleimhaut. Bei Unterkühlung oder bei kalten Füssen sind warme Fussbäder empfehlenswert.

### **3) Gesunder Lebensstil**

Die Basis für ein intaktes Immunsystem sind:

- ausreichend Schlaf
- eine ausgewogene Ernährung (frisches Obst und Gemüse, wenig Zucker)
- Bewegung (am besten im Freien)
- Räume öfters aber nur kurz lüften (2–3 Min), nicht zu warm heizen (hilft auch der Umwelt)
- Stressvermeidung
- Rauchstopp

### ***Was tue ich bei ersten Infektionssymptomen?***

#### **1) Zu Hause bleiben!**

Gehen Sie nicht in die Arztpraxis, sondern rufen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder das kantonale Ärztetelefon für eine erste Abklärung, ob ein Verdachtsfall vorliegt, an. Bei Unklarheiten kann auch die Hotline des BAG (058 463 00 00) Falls Sie sich wirklich mit dem Coronavirus angesteckt haben, würden Sie durch den Gang in die Arztpraxis nur weitere Personen infizieren. Es gibt kein Arzneimittel gegen das Coronavirus, d.h. die Ärztin/der Arzt kann Ihnen kein Arzneimittel verschreiben! Bleiben Sie daher zu Hause und lassen Sie sich telefonisch beraten. Auf der Website des BAG und der Kantone sind die jeweils gültigen Empfehlungen einsehbar.



## 2) Mit natürlichen Arzneimitteln erste Infektionssymptome lindern!

Die Symptome, die das Coronavirus auslöst, sind mit denjenigen einer Grippe bzw. eines grippalen Infektes vergleichbar. Arzneipflanzen mit einer antiviralen Wirkung können möglicherweise die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf mildern. Wichtig ist, dass die Arzneimittel bei den allerersten Symptomen eingenommen werden oder auch bei Verdacht auf eine Infektion.

### Phytotherapie

- *Sonnenhut (Echinacea purpurea)*-Präparate\*:  
In Studien konnte gezeigt werden, dass Sonnenhutpräparate die Komplikationen einer "normalen" Grippeinfektion reduzieren können. Ob das auch für die Komplikationen, die das Coronavirus auslöst, gilt, ist nicht bekannt, aber da es keine Alternative gibt, ist dies zumindest einen Versuch wert.
- *Geraniumwurzel (Pelargonium sidoides)*-Präparate:  
In Studien konnte eine antivirale (auch gegen Coronaviren), immunmodulierende und antibakterielle Wirkung gezeigt werden.
- *Zimtrinde (Cinnamomum ceylonicum)* hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Coronaviren gezeigt.
- *Süssholzwurzel (Glycyrrhiza glabra)* hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gegen Coronaviren gezeigt.
- *Ingwer (Zingiber officinale)* hat in *in-vitro*-Untersuchungen eine antivirale Wirkung gezeigt, ausserdem hat er eine immunmodulatorische Wirkung

### Homöopathie\*

Die Behandlung mit homöopathischen Arzneimitteln erfolgt *immer abgestimmt auf die individuellen Symptome*. Erste Auswertungen der Erfahrungen homöopathischer Ärzte / Therapeuten insbesondere aus China und Italien zeigen, dass sich beispielsweise folgende homöopathische Arzneimittel als nützlich erwiesen haben für den Einsatz bei Infekten mit dem Coronavirus.

- *Bryonia*
- *Gelsemium*
- *Phosphor*
- *Phosphoricum acidum*
- *Antimonium tartaricum*
- *Lobelia inflata*

Lassen Sie sich bitte von einer Fachperson beraten.

Bewährt zur Behandlung grippaler Infekte sind auch:

- *Oscillococcinum® Boiron\**
- *Metavirulent®\**

### Anthroposophie

- *Meteoreisen/Phosphor/Quarz® Wala\**: bewährtes Basismittel bei grippalen Infekten. Passt besonders gut bei Erkältungen, akut fieberhaften Infekten mit Husten
- *Infludo® Tropfen Weleda\** (Erwachsene) respektive *Infludoron® Globuli\** für Kinder können Linderung verschaffen, wenn Grippe und Erkältungen mit Symptomen wie Fieber und Gliederschmerzen einhergehen



- *Aconitum/China comp*® Zäpfchen Wala\*: passt besonders bei Virusinfekten mit hohem Fieber; kann z. B. in Form von Zäpfchen zum Einsatz kommen
- *Gelsemium comp*® Globuli Wala\*: bewährt bei Infekten mit mittelhohem, einige Tage anhaltendem Fieber, Neigung zu Kreislaufschwäche und Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Schnupfen

### Aromatherapie

- Eucalyptusöl: z.B. in *Gelomyrtol*® kann mit *Sinupret*®\* kombiniert werden.
- "Kalte" Inhalation (1–2 Tropfen in die Hände, als „Maske“ um Mund und Nase gelegt, inhalieren, durch den Mund atmen) ; z. B. Ravintsara (*Cinnamomum camphora*), Thymian (*Thymus vulgaris*) oder Zitrone (*Citrus limon*) . Hände danach gut waschen. Achtung bei Epilepsie, Asthma, **nicht** bei Babys/Kleinkindern/in der Schwangerschaft
- Raumspray/Raumluftdesinfektion: Zitrone mit Eucalyptus und Ravintsara (total 10%ig), zur Raumluftdesinfektion. Achtung bei Epilepsie und Babys/Kleinkindern
- *Spagyrom*® Lutschtabletten (enthalten Sonnenhut und einige antiviral wirkende ätherische Öle) sowie Gurgellösungen mit ätherischen Ölen benutzen
- Für sonst gesunde Erwachsene: 1 Tropfen Ravintsara auf die Zunge geben, 10 Minuten einspeicheln, in kleinen Schlucken schlucken
- Auftragen von Bonchialbalsamen mit ätherischen Ölen, vorzugsweise mit Thymian, Z. B. *Thymian-Myrte Balsam*® Homedi Kind\* (Kinder ab 6 Monaten), *Plantago Bronchialbalsam*®Wala \*(Erwachsene)
- Auch Räucherungen mit Thymian, Beifuss oder Salbei sind bewährt.

Mit einem \*markierte Produkte sind zur Anwendung in der Schwangerschaft geeignet

### Wir beraten Sie gerne!

Wir empfehlen, das individuell passende Arzneimittel zu wählen, basierend auf den jeweiligen vorliegenden Symptomen. Wir beraten Sie gerne! Als unabhängige auf ganzheitliche Medizin spezialisierte Apotheke ist das seit mehr als 30 Jahren unsere Herzensaufgabe.

#### WICHTIG:

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Wir klären im Einzelfall gerne mit Ihnen ab, welche Massnahme für Sie sinnvoll ist und geben Auskunft bezüglich korrekter Anwendung, Dosierung und allfälliger Anwendungseinschränkungen!

### Quellen:

Empfehlung Herbadonna [www.herbadonna.ch](http://www.herbadonna.ch) (Beatrix Falch unter Mitarbeit von Regina Widmer und Karoline Fotinos-Graf); adaptiert und ergänzt durch Carla Wullschleger, Fachapothekerin FPH Klassische Homöopathie, St. Peter Apotheke, Zürich

© Copyright St. Peter Apotheke Zürich 2020 / V4 (23.3.20)