



# Corona IMPFUNG

## So verbessern Sie die Verträglichkeit

Wenn Sie sich für eine Corona-Impfung entschieden haben, können Sie einiges tun, um sich gut darauf vorzubereiten, denn negative Impfreaktionen sind nicht auszuschließen. Die Arzneien der Naturheilkunde unterstützen Sie vor und nach der Impfung. Sie zielen auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers und verstärken die Schutzwirkung zusätzlich.

TEXT **GEORGIA VAN UFFELEN**

FACHLICHE BERATUNG **PETER EMMRICH, DR. MED. MARKUS WIESENAUER,  
ANGELIKA GRÄFIN WOLFFSKEEL VON REICHENBERG**

Foto: LanaStock/Stock.com





Spätestens, wenn genügend Impfstoffe für alle zur Verfügung stehen, steht jeder Einzelne vor der Entscheidung: Lasse ich mich gegen Corona impfen oder nicht? Gute Argumente sprechen für eine Impfung: der eigene Schutz, der Schutz der Mitmenschen, die Hoffnung, sich endlich wieder frei bewegen zu können oder die Vermeidung des Long-Covid-Syndroms nach einer Erkrankung. Es gibt aber auch Argumente, die zögerlich lassen. Sind die Impfstoffe wirklich sicher? Muss mit schwerwiegenden Nebenwirkungen oder gar Impfschäden gerechnet werden? Verträgt sich eine Impfung mit meinen Vorerkrankungen? Und was ist mit den unmittelbaren Reaktionen auf den Impfstoff? Schließlich klagen viele frisch Geimpfte nach der Impfung über große Müdigkeit, Fieber, Schüttelfrost oder starke Kopfschmerzen, die sie stunden- oder gar tagelang aus dem Verkehr gezogen haben. Wichtige Fragen, die Sie letztlich nur im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer

### Wann zum Arzt?

Grundsätzlich gilt, dass bei anhaltenden Beschwerden wie Fieber und Schmerzen medizinische Hilfe notwendig wird! Zusätzlich zu einer ärztlich veranlassten Therapie kann jedoch eine angezeigte homöopathische Arznei eingenommen werden. Treten Impfreaktionen bei Säuglingen und Kleinkindern auf, ist auf jeden Fall ärztlicher Rat einzuholen.

Ärztin klären können. Doch auch sie können Ihnen die individuelle Entscheidung für oder gegen eine Impfung nicht abnehmen, da sich Folgewirkungen einer Impfmaßnahme erst nach Jahren zeigen können (mehr zur Unterscheidung zwischen Impfreaktion, Impfnebenwirkung und Impfschaden lesen Sie im Glossar). **Wichtig zu wissen:** Impfreaktionen sind Ausdruck der erwünschten Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem gespritzten Impfstoff. Allerdings macht sich dies mitunter mit unangenehmen Symptomen bemerkbar. Viele Patienten reagieren auf eine erste Corona-Impfung mit dem AstraZeneca-Impfstoff Vaxzevria mit grippeähnlichen Symptomen, Kopfweh und Schwäche. Beim Impfstoff von BioNTech, der inzwischen den Namen Comirnaty trägt, wird die erste Impfung meist recht gut toleriert. Hier zeigen sich die begleitenden Reaktionen oft erst nach der zweiten Impfung. Wer nach Möglichkeiten sucht, negative Impfreaktionen zu verhindern oder abzumildern, ist mit bewährten Arzneien der Naturheilkunde gut versorgt. Homöopathie, Schüssler-Salze, Gemmopräparate und Pflanzensäfte bieten verschiedene Ansätze zur Regulation unserer Selbstheilungskräfte.

Sie helfen dem Körper, mit den mitunter stark ausfallenden Immunreaktionen besser fertig zu werden, ohne die Impfwirkung abzuschwächen – und ohne dass es zu Wechselwirkungen kommt. Bei der Anwendung chemischer Schmerzmittel kann dies nicht generell ausgeschlossen werden. Manche der naturheilkundlichen Mittel können Sie schon einige Tage vor dem Impftermin vorbeugend einnehmen, um Ihren Organismus auf den Kontakt mit den verabreichten Fremdstoffen vorzubereiten, anderes kommt am Tag der Impfung und in den Wochen danach oder zur Linderung auftretender Beschwerden zum Einsatz. Informieren Sie sich und wählen Sie aus, welche Behandlungsmethode Ihnen am besten zusagt.

## Homöopathie

Homöopathie und Impfung – das ist kein Gegensatz. Denn das zu Grunde liegende Prinzip bei beiden lautet: „Der krankmachende Stoff dient zur Heilung“, oder wie es der Tierarzt Dr. Johann Josef Wilhelm Lux (1776–1849) schon 1833 formulierte: „Alle ansteckenden Krankheiten tragen in

Fotos: polyalya, Elena11/beide shutterstock.com

## »→ Homöopathische Arzneien können belastende Reaktionen mildern, ohne die Impfwirkung abzuschwächen.

ihrem eigenen Ansteckungsstoff das Mittel zu ihrer Heilung“. Auch dem Begründer der Homöopathie, dem Arzt und Gelehrten Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843), war das Impfprinzip am Beispiel der Pockenschutzimpfung bekannt. Bereits zu seiner Zeit wurde zur Impfbegleitung und damit zur besseren Verträglichkeit der Impfung sowie zur Behandlung von Impfreaktionen die Homöopathie eingesetzt.

### Impfverträglichkeit steigern

„Zwei Arzneimittel werden im Zusammenhang mit der Impfverträglichkeit zu Recht immer wieder genannt: Thuja und Silicea“, erklärt der Homöopath Dr. Markus Wiesener. Während Silicea D12 insbesondere bei Impfungen im Kindesalter zum Einsatz kommt (Säuglinge bekommen zweimal täglich einen Globulus, Kleinkinder drei Globuli und Schulkinder fünf Globuli), wird Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersgruppen meist Thuja D12, zweimal täglich fünf Globuli, zur Steigerung der Impfverträglichkeit empfohlen. Dr. Wiesener: „In der Praxis bewährt hat sich eine Einnahmedauer von zehn bis 14 Tagen, wobei – vor allem, wenn bei früheren Impfungen Reaktionen aufgetreten sind – bereits drei Tage vor dem Impftermin mit der Einnahme begonnen werden kann.“ Peter Emmrich, naturheilkundlich arbeitender Arzt in Pforzheim, rät zu Okoubaka, um überschießende Reaktionen abzumildern. „Ich empfehle meinen Patienten Okoubaka D6 ab

dem Tag der Impfung, zunächst stündlich fünf Globuli für die nächsten drei bis sechs Tage, dann alle zwei Stunden, also sechsmal täglich fünf Globuli, bis sich keine Symptome mehr zeigen.“ Die Einnahme wird dann mit dreimal täglich fünf Globuli bis zur Zweitimpfung fortgesetzt. „Okoubaka ist in der Homöopathie das Ausscheidungsmittel bei ‚Vergiftungen‘ jeder Art“, erläutert Emmrich. „Das Mittel, welches aus der Rinde des westafrikanischen Okoubakabaums hergestellt wird, öffnet sämtliche Ausscheidungsreaktionen des Körpers und sorgt dafür, dass die Toxine via Magen-Darm-Trakt und Niere schneller ausgeschieden werden. Das führt zu einer Entlastung des Organismus und die Symptome klingen ab. Der Patient fühlt sich rasch wieder besser.“

### Impfreaktionen abmildern

Eine Reihe von homöopathischen Arzneien zur Selbstbehandlung können bei den geschilderten Symptomen sowohl im Rahmen einer Impfung als auch sonst bei alltäglichen Beschwerden erfolgreich eingesetzt werden. Im Folgenden werden verschiedene Mittel vorgestellt, die zudem Bestandteil einer jeden Hausapotheke sein sollten.

#### Schmerzender Arm

„Eine Impfreaktion im Bereich der Einstichstelle wird aus Sicht der Naturheilkunde als Zeichen einer Regulation und damit als Ausscheidung über die Haut verstanden“, so Dr. Wiesener. „Sie sollte also nicht mit einer Cortison-Salbe unterdrückt werden.“ »

## Glossar

### ► Impfreaktion:

Vorübergehende Beschwerden direkt an der Impfstelle (Rötung, Schwellungen, Schmerzen) sowie Allgemeinreaktionen (Müdigkeit, Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen). Impfreaktionen sind relativ häufig und normal, sie klingen meist nach ein bis sechs Tagen vollständig ab.

### ► Impfnebenwirkung:

Schädliche und unbeabsichtigte Reaktion auf eine Impfung, die schwerwiegend, lebensbedrohlich oder mitunter sogar tödlich verlaufen kann und eine stationäre Behandlung im Krankenhaus erforderlich macht. Bisher bekannte schwere Impfkomplicationen nach Corona-Impfungen: Thrombosen in der Sinusvene im Gehirn, Herzmuskelentzündungen.

### ► Impfschaden:

Eine im Zusammenhang mit einer Impfung entstandene schwere, bleibende neurologische Erkrankung (zum Beispiel Lähmung) oder eine geistige Behinderung. Diese äußerst seltenen Langzeitfolgen zeigen sich oft erst nach Jahren, nach einer Corona-Impfung sind deshalb bisher keine bekannt.

**Thuja (Lebensbaum)** ist ein bewährtes homöopathisches Mittel zur Steigerung der Impfverträglichkeit.



## »→ Schüssler-Salze unterstützen den Körper beim Aufbau des Impfschutzes und helfen ihm zugleich dabei, die Funktion der Zellen aufrecht zu erhalten.

Sein Rat zur lokalen Behandlung der Impfreaktion: bei einer bläschenartigen Entzündung mit Wasser verdünnte Calendula-Essenz, bei Rötung und Hitzegefühl Auflagen mit Quark (rund 20 Minuten lang), anschließend und vor allem bei juckender Rötung eine Cardiospermum-Creme.

Auch mit homöopathischen Mitteln lassen die Schmerzen rasch nach. Sie werden entsprechend der Leitsymptome ausgewählt:

»→ **Ledum D6:** Der durch die Impfung verursachte Stich am Arm schmerzt über Stunden.

»→ **Apis mellifica D6:** Der Arm sieht aus, als sei man von einer Biene oder Wespe gestochen worden. Er schmerzt so, dass man ihn gar nicht mehr bewegen will, und es zeigt sich eine deutlich sichtbare, starke Schwellung mit Rötung und Brennschmerz.

»→ **Sarsaparilla D6:** Es bilden sich Bläschen an der Haut.

»→ **Belladonna D6:** Die Beschwerden am Arm lassen sich mit drei Worten beschreiben: rot, heiß, brennend.

### Erschöpfung und Schwäche

»→ **Gelsemium D6:** Dieses Arzneimittel hat sich bewährt, wenn man in Folge der Impfung das Gefühl hat, sich unbedingt hinlegen zu müssen. Jegliche körperliche Tätigkeit fällt schwer, man fühlt sich von einer lähmenden Schwäche befallen. Dieser Zustand kann auch mit leicht erhöhter Temperatur verbunden sein.

### Fieber und Frösteln

»→ **Aconitum D6:** Nach einer Impfung tritt Frieren und Frösteln auf, das sich bis zum Schüttelfrost steigern kann. Es fühlt sich an, als würde man einen Infekt entwickeln.

»→ **Belladonna D6:** Erhöhte Temperatur oder Fieber zeigen an, dass das Immunsystem auf die Impfung unmittelbar reagiert. Hier sollte nicht sofort ein fiebersenkendes Arzneimittel eingenommen werden, sondern möglichst frühzeitig Belladonna D6. Dies ist ein bewährtes Arzneimittel, wenn durch Erkältung oder Impfung, also durch einen natürlichen oder künstlichen Infekt, das Immunsystem stark, also „überschießend“ reagiert.

### Grippeähnliche Symptome

»→ **Eupatorium perfoliatum D6:** bei Gliederschmerzen und Zerschlagenheitsgefühl zusätzlich zur erhöhten Körpertemperatur.

### Kopfschmerzen

»→ **Belladonna D6:** bei klopfenden, „pulsierenden“ Kopfschmerzen, verbunden mit allgemeinem Unwohlsein.

»→ **Gelsemium D6:** bei dumpfen Kopfschmerzen, die auch vom Nacken ausgehen können. Der Kopf fühlt sich wie benommen an.

### Muskelschmerzen

»→ **Arnica D6:** Die Muskulatur am ganzen Körper schmerzt wie bei einem ausgeprägtem Muskelkater.

Tipp von Dr. Wiesenauer: „Arnica ist ein beliebtes Verletzungsmittel. Sollten Sie deshalb Arnica C30 zu Hause haben, dann beachten Sie bitte, dass im Akutfall fünf Globuli in einem halben Glas Wasser aufgelöst werden. Davon nehmen Sie anfangs etwa alle Viertelstunde einen Teelöffel voll, bei nachlassenden Beschwerden zwei bis dreimal täglich, danach absetzen.“

Um bei einer Impfreaktion die Wirkung des homöopathischen Mittels zu beschleunigen, kann zu Beginn der Einnahme ein Arzneistoß erfolgen: dreimal im Abstand von etwa 15 Minuten eine Gabe, dann stündlich, am zweiten Tag alle zwei Stunden und ab dem dritten Tag dreimal täglich eine Gabe, bis die Beschwerden abgeklungen sind. Ändern sich die akuten Beschwerden, sollte die Auswahl des homöopathischen Arzneimittels nochmals überprüft werden. Doch was ist, wenn ich mich nicht zwischen zwei Arzneimitteln entscheiden kann? Die Antwort von Dr. Wiesenauer ist ganz pragmatisch: „Nehmen Sie beide stündlich im Wechsel ein und reduzieren Sie die Einnahmehäufigkeit ab dem zweiten Tag auf zweistündlich.“



Foto: emotive images/mauritiu-images.com; Illustration: art of line/shutterstock.com

## Schüssler-Salze

Auch die Schüssler-Salze sind eine sanfte und nebenwirkungsfreie Begleitbehandlung zur Impfausleitung. „Sie unterstützen den Körper nicht nur dabei, mit den verabreichten Impfseren den nötigen Schutz aufzubauen“, erklärt die Schüssler-Expertin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, „sie helfen ihm gleichzeitig, die Funktion der Zellen aufrecht zu erhalten“. Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898), der vor rund 140 Jahren die gesundheitsfördernde Wirkung der homöopathisch aufbereiteten Mineralstoffe entdeckt hatte, kam nämlich zu dem Schluss, dass viele Beschwerden durch ein Ungleichgewicht des Mineralhaushalts in den einzelnen Zellen verursacht werden. Die nach ihm benannten Schüssler-Salze unterstützen den Organismus dabei, Mineralien, die mit der Nahrung aufgenommen werden, besonders gut ins Innere der Zellen zu transportieren. Schüssler-Salze sind gut verträglich und können ab dem ersten Lebensjahr bis ins hohe Alter unbedenklich eingenommen werden. Eine Selbstmedikation ist möglich, wenn Sie sich die Beschreibungen der Schüssler-Salze genau anschauen und ihre Beschwerden darin wiederfinden.

Zur Vor- und Nachbereitung der Impfung lösen Sie – soweit nicht anders erwähnt – jedes gewählte Schüssler-Salz in etwas Wasser auf und trinken es langsam und schluckweise. Bei Erwachsenen reichen fünf Tabletten pro Salz und Tag, bei Kindern zwei. „Mischen Sie die Salze aber nicht miteinander“, rät Gräfin Wolffskeel, „son-

dern wenden Sie sie getrennt voneinander an. Das macht die Beobachtung leichter.“ Einzig die Nr. 11 Silicea kann problemlos beigemischt werden.

### Zur Vorbereitung der Impfung

„Beginnen Sie mit einer Schüssler-Kur, sobald der Impftermin bekannt ist – im günstigen Fall drei Wochen vor der ersten Spritze“, empfiehlt die erfahrene Heilpraktikerin. „Dafür lösen Sie morgens fünf Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 in etwas heißem Wasser auf und trinken es kauend. Vor- oder nachmittags folgen fünf Tabletten Nr. 4 Kalium chloratum D6, abends fünf Tabletten Nr. 11 Silicea D12.“

Nr. 2 Calcium phosphoricum hält die Zellmembranen stabil, Nr. 4 Kalium chloratum ist das Schleimhautschuttmittel. Es wurde schon von Dr. Schüssler im Zusammenhang mit Impfungen empfohlen und darf deshalb auch heute nicht fehlen. Nr. 11 Silicea, das Abschlussmittel nach Entzündungen und Infektionen, wirkt beim Aufbau von Gewebestrukturen mit.

### Nach erfolgter Impfung

Am Tag der Impfung und in den Wochen danach nehmen Sie sieben verschiedene Schüssler-Salze im »

## Corona-Impfstoffe sind etwas ganz Besonderes



Bei den neuartigen mRNA- und Vektor-Impfstoffen handelt es sich um sogenannte Plattformtechnologien, die in den letzten 30 Jahren entwickelt wurden. Ihr gemeinsames Wirkprinzip baut auf folgender Logik auf: Verimpft wird nicht das Antigen selbst, sondern dessen genetischer Bauplan. Damit werden das zelluläre Immunsystem und die Antikörperbildung angeregt, der Organismus also zum Produzenten des eigentlichen „Impfstoffs“ gemacht.

»→ **mRNA-Impfstoffe** (zum Beispiel von BioNTech): genbasierter Impfstoff, bei dem künstlich hergestellte mRNA-Moleküle, die dem Sars-CoV-2-Virus ähneln – eine in Liponanopartikel „verpackte“ Boten- (englisch messenger) RNA – in menschliche Zellen eingeschleust werden. Der Impfstoff benötigt keine Wirkverstärker (Adjuvantien) zur Stimulierung der Immunantwort.

»→ **Vektor-Impfstoffe** (zum Beispiel von AstraZeneca): Hier dienen gentechnisch veränderte und damit harmlose Viren als Träger (Vektor), um das genetische Material des Coronavirus in die menschlichen Zielzellen einzubringen. Das gaukelt dem Körper eine Infektion vor und löst damit die Produktion von Antikörpern aus. Träger des Genmaterials sind humanfremde Viren – beim Impfstoff von AstraZeneca ist es ein Adenovirus, der normalerweise Schimpansen infiziert.

Wechsel ein: *Nr. 2 Calcium phosphoricum D6*, *Nr. 4 Kalium chloratum D6*, *Nr. 5 Kalium phosphoricum D6*, *Nr. 8 Natrium chloratum D6*, *Nr. 10 Natrium sulfuricum D6*, *Nr. 11 Silicea D12* und *Nr. 21 Zincum chloratum D6*. Am Impftag selbst lutschen Sie zwei Tabletten von jedem Salz im zweistündigen Wechsel. „An den Folgetagen – wenn möglich für sechs Wochen oder bis zur zweiten Impfung – reicht es, von jedem Salz zwei Tabletten pro Tag aufzulösen und kauend zu trinken. Am Tag der zweiten Impfung gehen Sie wie beim ersten Impftermin vor, danach nehmen Sie wieder für sechs Wochen einmal täglich von jedem Salz fünf Tabletten aufgelöst ein“, so Gräfin Wolffskeel. Sie können die sieben Salze auch auf zwei Tage verteilen und die einen drei an einem Tag einnehmen, die anderen vier am nächsten.

### Bei Impfreaktionen

Häufig auftretende Nebenwirkungen wie hohes Fieber oder grippeähnliche Symptome, Zerschlagenheitsgefühl der Glieder, Kopfschmerzen, trocke-

ner Husten oder auch Geschmacksverlust sind mit den obigen Mitteln schon abgegriffen und sollten deshalb erst gar nicht entstehen. Treten dennoch Beschwerden auf, können Sie die Wirkung der Sieben-Salze-Kur mit weiteren Salzen unterstützen:

### Fieber

» **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12:** bei Fieber bis 38,5 °C und grippeähnlichem Gefühl alle zehn Minuten eine Tablette lutschen. Kann mehrmals am Tag wiederholt werden.

» **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6:** bei Fieber über 38,5 °C alle zehn Minuten eine Tablette lutschen. Zudem von der **Nr. 8 Natrium chloratum D6** – als Zwischenmittel – alle zwei Stunden zwei Tabletten lutschen.

### Glieder- und Kopfschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl sowie wechselnde Schmerzstellen

» **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6:** als „Heiße 7“ mit 10 Tabletten mehrmals täglich trinken und gegebenenfalls bis zur Schmerzfreiheit wiederholen. Zudem können Sie die Salbe Nr. 7 von außen auf die schmerzenden Stellen sanft einmassieren.

### Trockener Husten und Verlust des Geschmacks

» **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** im Wechsel mit **Nr. 8 Natrium chloratum D6**, je zwei Tabletten.

## Gemmotherapie

Gräfin Wolffskeel setzt zudem auf Gemmoextrakte. Das sind Auszüge aus den frischen Knospen von Bäu-



Ribes nigrum

men und Sträuchern, also aus dem pflanzlichen Embryonalgewebe. Hier konzentriert sich die vitale Lebenskraft und das Wachstumspotenzial von Pflanzen. Es kann eingefangen und zu Heilzwecken genutzt werden. Auf den Menschen, erläutert die Heilpraktikerin, wirken die Knospenarzneien vitalisierend und belebend oder auch beruhigend und heilend.

### Zur Impfbegleitung

Gemmotherapeutische Kombinationspräparate enthalten verschiedene Knospenextrakte, die sich in ihrer Wirkung ergänzen. So wirken beispielsweise die Extrakte im Gemmo-Komplex Nr. 1 (erhältlich in der Apotheke) allesamt positiv auf Entgiftung und Ausleitung aus: Die Edeltanne *Abies pectinata* ist das wichtigste Mittel zur Entgiftung über die Lunge. *Castanea vesca*, die Esskastanie, regt den Lymphfluss an und unterstützt das lymphatische System. *Rosmarinus officinalis*, der Rosmarin, fördert die Ausleitung der Giftstoffe im Leber-Galle-System, *Juniperus communis*, Wacholder, die Entgiftung über Leber und Nieren. Hinzu kommt die reinigende Kraft der Silberbirke, die in verschiedenen Organsystemen wirkt: *Betula alba*, so Gräfin Wolffskeel, „aktiviert den Säure-Basen-Haushalt, sti-

Foto: drasa/shutterstock.com

muliert die Funktion des Nieren- und Blasensystems, steigert den Leberstoffwechsel und fördert die Ausscheidung von Schadstoffen über die Haut.“ Ihre Dosierungsempfehlung: zweimal täglich 15 Tropfen morgens und mittags und – mit einem halbstündigen Abstand zur Einnahme – unbedingt viel Wasser trinken.“

### Impfreaktionen mildern

» **Ribes nigrum:** „Das aus der Knospe der Schwarzen Johannisbeere gewonnene Präparat ist der Star unter den Gemmoextrakten“, erläutert Gräfin Wolffskeel. „Es wird auch als pflanzliches Kortison bezeichnet und ähnelt in der Wirkung dem chemischen Präparat, allerdings ohne dessen Nebenwirkungen.“ So wie Kortison Abwehrreaktionen des körpereigenen Immunsystems unterdrückt und Entzündungen hemmt, so wirkt auch *Ribes nigrum* regulierend und balancierend auf das körpereigene Abwehrsystem sowie entzündungshemmend. „Zudem unterstützt es bei körperlicher und psychischer Schwäche und ist das wichtigste Mittel zur Entgiftung“, so die Erfahrung der Heilpraktikerin. Sie empfiehlt zur Linderung von allgemeinen Impfreaktionen, zweimal täglich 30 Tropfen pur auf die Zunge zu geben. „Diese sollten Sie möglichst lange einspeicheln, bevor Sie sie schlucken, und nach der Einnahme 20 bis 30 Minuten lang nichts essen oder trinken.“

» **Rosa canina:** Der Extrakt aus den Knospen der auch Hundrose genannten Heckenrose zeichnet sich ebenfalls durch allgemein entzündungshemmende und immunstärkende Eigenschaften aus. Gräfin Wolffs-

keel: „Da er sich auch bei Migräne und Kopfschmerzen bewährt hat, ist er das passende Mittel, wenn sich nach der Impfung Kopfschmerzen einstellen.“ Auch hier ist die passende Dosierung zweimal täglich 30 Tropfen.

## Frischpflanzensäfte

„Wer mehr Vertrauen in die klassische Phytotherapie hat, dem empfehle ich Frischpflanzensäfte von Löwenzahn und Brennnessel aus der Apotheke“, rät Peter Emmrich, der als Arzt und Biologe sehr viel von dieser Form der Pflanzenheilkunde hält. Seine Dosierungsempfehlung: jeweils dreimal täglich zehn oder zweimal täglich 15 Milliliter von jedem Saft über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen. Löwenzahn regt Leber und Bauchspeicheldrüse an, mehr Säfte auszuschütten, zudem aktiviert die bittere Heilpflanze die Harnausscheidung. Gleichzeitig sorgt der Löwenzahnsaft dafür, dass Stoffwechselendprodukte wie Ammoniak, biogene Amine und Endotoxine unseren Körper schneller verlassen. Emmrich: „Dadurch werden die grippeähnlichen Symptome abgemildert, die mitunter durch die Impfung ausgelöst werden, und alles ist für den Patienten erträglicher.“ Die Brennnessel unterstützt mit ihren Inhaltsstoffen vor allem die Ausscheidungsfähigkeit des Organismus über die Nieren.

### Zum Weiterlesen:

Mehr zum Thema erfahren Sie in unserem Sonderheft *natürlich gesund undmunter SPEZIAL „Leben mit Corona – Starke Abwehrkräfte sind der beste Schutz“* (siehe dazu auch die nächste Doppelseite).

## Spagyrik gehört in die Hand von Therapeuten

Spagyrik wurde von dem Arzt Theophrastus Bombast von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus, als medizinische Ausprägung der Alchemie entwickelt. Heute sollen spagyrische Präparate die Selbstheilungskräfte anregen. Ein spagyrisches Behandlungskonzept, mit dem die Ausleitungsorgane (Leber, Nieren, Lymphe, Haut und Schleimhäute) aktiviert werden, erfordert Expertise und Erfahrung. Es sollte deshalb möglichst von einem Therapeuten verordnet werden.