

# Was hilft bei Erkältungen

## Nach neuesten naturheilkundlichen Erkenntnissen gedeihen Viren und Bakterien umso besser, je größer das Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper ist

Eine Erkältung ist eine Nasen- und Halsinfektion, die fast immer durch ein Virus ausgelöst wird. Obwohl Erkältungen weit verbreitet sind, gibt es große Unterschiede bei der Erkältungsanfälligkeit: Etwa 10% der Bevölkerung erkälten sich selten, während 20-30% unter wiederkehrenden Erkältungen leiden, besonders im Herbst bzw. Winter.

Vernünftige Ernährung und Ernährungsergänzung während der "Erkältungssaison" kann die bestmögliche Immunfunktion erhalten und die Erkältungsanfälligkeit vermindern. Darüber hinaus kann sie die Dauer einer bereits bestehenden Erkältung verkürzen und die Symptome auf ein Mindestmaß beschränken.

## Hinweis auf unsere Gesundheitsbriefe

Wir haben zum Thema Erkältung neben diesem Beitrag eine Reihe verschiedener Gesundheitsbriefe veröffentlicht:

[Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 1](#)

[Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 2](#)

[Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 3](#)

[Denken Sie an Ihre Abwehrkräfte](#)

[Zink - Ihr Schutzschild gegen Schnupfen und Krebs](#)

Wir empfehlen Ihnen, diese Gesundheitsbriefe in unserem Archiv im Zusammenhang mit diesem Beitrag zu studieren.

## Ernährungsempfehlungen bei Erkältungen

Bei einer Erkältung reichlich heiße Flüssigkeiten zu trinken, kann helfen, Verschleimungen zu lösen, Hals und Nase von Absonderungen zu befreien und Austrocknung zu verhindern.

## Nährstoffempfehlungen bei Erkältungen

*Vitamin C* verkürzt die Dauer und mildert die Heftigkeit von Erkältungen. Sehr hohe Dosen können bei manchen Menschen Durchfall hervorrufen.

*Betacarotin* hält die Hals- und Nasenschleimhäute gesund und vergrößert die Widerstandskraft gegen virale Infekte. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

*Vitamin D* wirkt vorbeugend

Zink kann nicht nur das Immunsystem anregen, sondern auch eine örtliche Wirkung im Hals haben. Vermindert Dauer und Heftigkeit von Erkältungen.

Die hochwirksame [Enzymblockade-Therapie](#) mit *Lysin, Vitamin C und Zink*, sowie einer *Aminosäuremischung mit Prolin* hilft gegen Infektionen aller Art, Erkältungen und Influenza (Grippe).

*Beta-Glucan* enthält natürliche Substanzen, die aus der Zellwand einer Bäckerhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) stammen. Beta-Glucan aktiviert das natürliche Abwehrsystem. Ein starkes und schnell reagierendes Immunsystem ist die Basis unserer Gesundheit. Bei dem Streben nach der Erhaltung unserer Gesundheit und Lebensqualität darf die Stärkung des Immunsystems somit nicht fehlen.

## Allgemeine Hinweise

Die Viren, die Erkältungen auslösen, können auf der Haut und auf vielen anderen Oberflächen mehrere Stunden überleben. In der Regel werden sie durch Dinge übertragen, die eine erkältete Person berührt hat (dazu gehören Kleidungsstücke, Handtücher, Geschirr, Hände etc). Wenn Sie sich nicht erkälten wollen, vermeiden Sie es, Ihre Augen, Ihre Nase oder Ihren Mund zu berühren, ehe Sie die Hände gewaschen haben, wenn sie zuvor einer erkälteten Person die Hand geschüttelt haben. Das Gleiche gilt, wenn Sie etwas berührt haben, was kurz zuvor von einer erkälteten Person angefasst worden ist. Ihr Immunsystem benötigt nicht nur in der kalten Jahreszeit eine ausreichende Nährstoffversorgung. Sorgen Sie auch während der übrigen Jahreszeit stets dafür, dass das Immunsystem alle Nährstoffe in genügendem Ausmaß erhält.

Nach neuesten naturheilkundlichen Erkenntnissen gedeihen Viren und Bakterien umso besser, je größer das Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper ist.

*Insofern kann auch eine [Basenkur](#) beitragen, weniger anfällig für Erkältungen zu sein.*

Bei Erkältungen kann deshalb zusätzlich alle Stunde ein Teelöffel Natron in Wasser aufgelöst getrunken werden, um möglichst schnell überschüssige Säuren im Körper basisch zu puffern.

## Ratschläge von Frau Dr. Hulda Clark

Dr. Hulda Clark, die bekannte amerikanische Biochemikerin und Naturheilmforscherin, hat durch Eigenversuche ihre ganz eigene Sicht auf Erkältungen entwickelt. Diese Sicht stimmt natürlich nicht mit dem überein, was man so landläufig über Erkältungen liest. Doch lesen Sie selbst:

Sie fand heraus, dass das Adenovirus, als Verursacher gewöhnlicher Erkältungen, kein menschliches Virus ist sondern zu Parasiten gehört wie z.B. Bandwurmstadien (*Zystizerkus von Diphyllbothrium erinacea*), Milben (*Sarcoptes* und *Dermatophagoides*) und dem Darmbakterium *Escherichia coli*. Die Eier des Bandwurms schweben im Staub der Umgebungsluft, insbesondere wenn Haustiere in der Nähe sind. Auch Milben werden mit dem Staub eingeatmet oder verschluckt.

## Die Rolle von Adenoviren

Adenoviren erscheinen im Körper, sobald Bandwurmstadien oder Milben im Körper abgestorben sind (wobei sie freigesetzt werden), und können zu leichten Missbefindlichkeiten führen. Zu einem ausgewachsenen Schnupfen kommt es jedoch nur, wenn man Schimmelpilze im Körper hat, da diese die allgemeine und spezifische Immunabwehr schwächen. Manche Schimmelpilze töten Leukozyten (weiße Blutkörperchen) ab, manche machen sie inaktiv. Wenn diese Pilze vorhanden sind, können die Adenoviren in die Zellen bevorzugter Organe gelangen. Sie erreichen die Lunge, wenn diese mit Arsen

oder Formaldehyd belastet ist, den Rachen, wenn sich dort Quecksilber (aus Amalgam) befindet, die Wirbelsäule, wenn dort Thallium abgelagert ist.

Wenn Escherichia coli die Quelle der Adenoviren ist, tritt eine Erkältung nur dann auf, wenn E. coli die Darmwand überschreitet und sich so im Körper ausbreitet. - Solange E. coli im Dickdarm bleibt, wo es hingehört, zeigen sich keine Adenoviren. – Die Viren wandern in die Atemwege: Lunge, Bronchien, Nebenhöhlen, Nase, Ohren, Augen, Kopf.

Wie schwer jemand erkrankt hängt davon ab, ob und wie viel verschimmelte Speisen er in letzter Zeit gegessen hat. Besonders Fertiggetreideprodukte sind damit belastet, was man nicht schmeckt, weil die Hersteller immer mehr Aromastoffe zusetzen, die diese und andere Mängel überdecken. Wenn Brot in Plastikverpackungen gelagert wird, gedeihen dort Schimmelsporen sehr gut.

Tip: Nur frisches Brot im Bäckerladen ohne Kunststoffverpackung kaufen, es am besten auch nicht schneiden lassen, da das Brot so anfälliger für den Befall wird. Achten, dass sich zu Hause im Brotbehälter (am besten aus Holz oder Ton) keine losen Krümel befinden, hier kommt es rasant zu Schimmelbefall. Das Brot in der Papiertüte in den Brotkasten geben, damit die Sporen nicht gleich im Behälter landen und sich dort einnisten. Den Brotkasten alle ein bis zwei Wochen mit Essigwasser auswaschen und gut trocknen lassen.

Noch besser ist es, das Brot selber zu backen (evtl. im Brotbackautomaten). Dem Teig etwas Vitamin-C-Pulver zusetzen. Das zögert den Schimmelbefall hinaus und der Teig geht schöner auf.

Wenn sich eine Erkältung ankündigt überlegen, was man Verschimmeltes gegessen haben könnte: Warme oder kalte Getreidezubereitungen, Brot, Cracker, Plätzchen, Reis, Obst, Fruchtsaft, Nüsse, Sirup, Teigwaren, Honig, Trockenfrüchte, Erdnussbutter, Tee in Beuteln....

Viren leben in den Zellen und vermehren sich dort. Die Zellen töten Viren mittels Schleimabsonderung, Entzündung und anderen noch unbekanntem Verfahren ab.

## Heilung

24 Stunden lang nur sterile Speisen aufnehmen (wird später erläutert)

10 g Vitamin C (2 TL), Vitamin B-Komplex und 1500 mg Niacinamid (Vitamin B3) mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen, um die im Körper vorhandenen Schimmelpilztoxine zu entgiften. Nach 5 bis 6 Stunden können dann die Leukozyten wieder aktiv werden.

Wer einen Zapper besitzt (eine Art Bioresonanzgerät), kann zusätzlich zappen: 7 Minuten lang, um alle Viren, Bandwurmstadien und Milben abzutöten. 20 Minuten warten, bis alle Viren und Bakterien aus den größeren Parasiten zum Vorschein kommen und wieder 7 Minuten lang zappen. Weitere 20 Minuten warten und nun nochmals 7 Minuten zappen, um die Viren abzutöten, die aus den abgetöteten Bakterien frei werden.

## **Besonders wichtig!: Die Aufnahme von Schimmel beenden, sonst kehrt die Erkältung mit Macht zurück.**

Sofern man noch Salmonellen aufnimmt, z.B. aus nicht sterilen Milchprodukten, kann Fieber dazu kommen.

## Schimmelfreie Diät:

**Frühstück:** Selbst gemachte Pfannkuchen oder Waffeln (keine Fertigteige verwenden) mit braunem Zucker und Vitamin C, dazu z.B. etwas Apfelsmus. Kräutertee mit Vitamin C und Zimt oder Ingwer, Wasser mit 1 TL Essig und etwas Honig. Nichts Ungekochtes aufnehmen. Statt dessen ein Reis- oder Haferflockenbrei mit gekochtem Obst oder herzhaft mit gedünstetem Gemüse, etwas Vitamin C zusetzen.

**Mittagessen:** Klare Suppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu nach Belieben selbst- oder vom Bäcker gebackenes Brot/Brötchen mit Butter. Als Nachtisch ist Kompott erlaubt. Dazu gibt es wieder Kräutertee mit Vitamin C

**Abendessen:** Durchgegarter Fisch oder Konserven wie Lachs oder Thunfisch, gedünstetes Gemüse mit Olivenöl und Natursalz, Pell- oder Salzkartoffeln, 1 Banane, Kräutertee mit Vitamin C und Wasser mit Zitrone.

Diese Diät wiederholt man, bis Wohlbefinden zurückkehrt. Im Tierexperiment erwies sich, dass eine Schimmelbelastung bis zu drei Wochen dauert!

**Vorbeugung:** Erkältungskrankheiten vermeidet man am besten dadurch, dass man keine verschimmelten Speisen mehr zu sich nimmt. Schimmel kann man zu Beginn des Befalls weder sehen noch riechen. Zur Vermeidung empfiehlt Dr. Clark:

Nüsse/Trockenfrüchte in Wasser einweichen und Vitamin C dazugeben (1 g auf 500 g), rühren, 5 Minuten stehen lassen (Vitamin C dringt ein und entgiftet den Schimmel). Wasser abgießen und die Lebensmittel bei niedriger Hitze im Backofen trocknen lassen. Danach kühl aufbewahren oder einfrieren.

Reis/Teigwaren: Ins Kochwasser einen viertel Teelöffel (1 g) Vitamin C geben.

Honig/ Ahornsirup: 1 g Vitamin C auf 500 g, Honig /Sirup leicht erwärmen und das Vitamin C einrühren.

Brot kann nicht entgiftet werden. Daher Brot unter Zusatz von 1 g Vitamin C selber backen oder in der Bäckerei kaufen und in der Papiertüte aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen verbrauchen.

Tee: Nicht in Filterbeuteln sondern lose in Tüten kaufen.

Warme Getreidespeisen mit Vitamin C bestreuen.

Öfter Kartoffeln (ohne Schale) statt Getreide essen.

## Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](#)