

Infektionskrankheiten ganzheitlich behandeln

Therapeutische Nährstoffkombination mit Cistus als natürlicher Infekt-Blocker



Beschreibung

Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten sind durch Erreger wie Bakterien, Viren, Protozoen oder pathogene Pilze hervorgerufene Erkrankungen mit einem breiten Spektrum von zeitlichen Symptomen und Verläufen.

Jede Infektionskrankheit ist durch einen bestimmten Erreger gekennzeichnet, der entweder lokal an einer bestimmten Körperstelle zu einer Infektion führt oder den gesamten Körper infiziert. Auch die Übertragung von Infektionskrankheiten erfolgt abhängig vom Erreger auf verschiedenen Wegen.

Ganzheitliche Therapie mit Zistrose

Das menschliche Immunsystem ist darauf ausgelegt, Infektionen zu vermeiden bzw. die weitere Entwicklung von Infektionen zu Infektionskrankheiten zu verhindern. Voraussetzung dafür ist ein starkes, regulationsfähiges Immunsystem.

Infektionskrankheiten werden in der Regel mit synthetischen Virostatika, Antimykotika oder Antibiotika behandelt. Diese Substanzen töten die pathogenen Keime ab, ohne jedoch das körpereigene Immunsystem selbst zu stärken. Im Gegenteil, Antibiotika beeinträchtigen die gesunde Darmflora und schwächen damit das intestinale Immunsystem. Zudem kann es zu einer unerwünschten Resistenzbildung einzelner Keime und ganzer Erregertypen gegen bestimmte Arzneimittel kommen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Zistrosenkrautpulver	600,00 mg	**
Zitronenmelisseblätter	160,00 mg	**
Baikal-Helmkrautwurzel	400,00 mg	**
L-Lysin	720,00 mg	**
Vitamin C	240,00 mg	300%
Vitamin D	15,00 mg	300%
Vitamin E	12,00 mg	100%
Zink	30,00 mg	300%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Im Mittelpunkt einer ganzheitlichen Therapie steht hingegen die Stärkung des Immunsystems sowie die Erhaltung bzw. Wiederherstellung dessen Regulationsfähigkeit. Dies kann durch die Supplementierung ausgewählter Mikronährstoffe in Kombination mit natürlichen Pflanzenstoffen wie Zistrosenkrautpulver erreicht werden.

Cistus incanus, auch bekannt als graubehaarte Zistrose, ist ein immergrüner Strauch, der sich durch einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen auszeichnet. Natürliche Polyphenole kommen in Pflanzen als bioaktive Substanzen wie Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Tannine vor und besitzen stark antioxidative Eigenschaften.

Das hohe antioxidative Potential der Zistrose unterstützt u.a. das Immunsystem und die Immunabwehr. Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass der Extrakt aus Zistrosenblättern neben antioxidativen Eigenschaften auch antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkungen aufweist.

Das antivirale Potential der Zistrose ist dabei besonders hervorzuheben. Diese antivirale Wirkung der Cistus kommt durch die Interaktion der Inhaltsstoffe

mit der Virusoberfläche zustande. Durch hochpolymere Polyphenole und in Form von unspezifischen, physikalischen Wechselwirkungen blockiert die Zistrose das Virus und verhindert damit eine Infektion der körpereigenen Zellen. Die Inhaltsstoffe von Cistus sind dazu in der Lage, Viren und Bakterien zu umhüllen und anschließend über bestimmte physikalische Wege abzutransportieren. Toxische Nebenwirkungen und die Bildung von Resistenzen sind durch diese Interaktionen nicht zu erwarten. Die Polyphenole der Zistrose greifen unspezifisch die gesamte Virusoberfläche an und lagern sich wie ein Film um das Virus. Das macht eine Anpassung unmöglich und verhindert die Anheftung an die Wirtszelle.

Aufgrund seiner immunstärkenden und antiviralen Eigenschaften findet Cistus insbesondere bei der Behandlung von Viruserkrankungen Anwendung. Positive Ergebnisse wurden in der Grippe Behandlung und bei Erkältungen (Infektion der oberen Atemwege) erzielt. Die Erkältungssymptome und Entzündungsmarker (CRP) nahmen durch die Einnahme von Zistrose signifikant ab. Zudem konnte eine verkürzte Dauer und verringerte Schwere der Symptome beobachtet werden.

Synergistische Nährstoffempfehlung

Bei der Behandlung von Infektionskrankheiten wird eine synergistische Kombination von orthomolekularen Nährstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen empfohlen. Ferner können die Bioverfügbarkeit und immunstärkenden Eigenschaften der Zistrose durch Vitamin C und D sowie durch Zitronenmelisse verbessert bzw. ergänzt werden.

- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Ferner zeigen Studien, dass es bei Erkältungskrankheiten und Infektionen häufig zu einer Absenkung des Vitamin C-Spiegels in den Granulozyten und Leukozyten kommt. Da die Vitamin C Konzentration in diesen Zellen normalerweise extrem hoch ist, führt eine zusätzliche Supplementierung mit Vitamin C zur Sicherstellung der Funktionsfähigkeit dieser Zellen. Dies trägt zur Stärkung des Immunsystems bei und kann dadurch auch die Symptome einer Erkältung verbessern.
- **Vitamin D** stärkt das Immunsystem und unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Es besitzt antientzündliche Eigenschaften und trägt zur Normalisierung der Immunfunktion bei, v.a. durch

Differenzierung der Monozyten zu Makrophagen, Erhöhung der Makrophagen-Aktivität und der Regulation des TNF- α /CRP-Spiegels.

- **Vitamin E** schützt die Zellen vor oxidativem Stress und fördert zugleich die humorale und zellvermittelte Immunabwehr. Dieser präventive Effekt von Vitamin E kann durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C zusätzlich deutlich verstärkt werden.

- **Zink** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems auf zellulärer und humoraler Ebene. Dadurch wird bei Erkältungskrankheiten die körpereigene Immunabwehr verbessert. Da Virusinfektionen vor allem bei einem geschwächten Immunsystem auftreten, kann eine ausreichende Zinkversorgung Erkältungen vorbeugen und zugleich die Schwere und Dauer der Symptome von Erkältungskrankheiten signifikant reduzieren. Ferner kann eine kombinierte Einnahme von Zink und Vitamin C bei ersten Herpes-Anzeichen den Ausbruch einer Infektion deutlich abschwächen. Zink stört die Virusreplikation, steigert die Interferonproduktion und unterstützt somit effektiv die körpereigenen Abwehrkräfte.

- **L-Lysin** spielt als essenzielle Aminosäure eine wesentliche Rolle in der Stabilisierung der Immunkompetenz. Untersuchungen zeigen, dass Herpes-simplex Viren einen erhöhten Bedarf an der Aminosäure L-Arginin aufweisen. Hier fungiert L-Lysin als ein natürlicher Arginin-Antagonist und kann bei Herpes Infektionen die Arginin Aufnahme in den virenproduzierenden Zellen hemmen. Die Zufuhr großer Mengen an L-Lysin unterdrückt somit die Virusvermehrung. Eine lysinreiche und zugleich argininarme Ernährung kann somit die Schwere und Häufigkeit einer Herpes simplex Erkrankung deutlich reduzieren.

- **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis*) enthält eine Vielzahl biologisch aktiver Substanzen wie z.B. Chlorogensäure, Kaffeesäure, Citral, Linalool, Geraniol, Nerol und Thymol. Ferner besitzt Melisse einen besonders hohen Gehalt an Rosmarinsäure mit potenten antiviralen und antimikrobiellen Eigenschaften. Aus diesem Grund eignet sich der Extrakt aus Zitronenmelisseblättern hervorragend zur Behandlung von viralen Infekten, insbesondere mit Herpes simplex Viren. Dies ist durch klinische Studien belegt. Der Melissenblatt-Extrakt hemmt die Anlagerung und das Eindringen der Viren in noch nicht infizierte Körperzellen und unterbindet somit die Entstehung und Ausbreitung der Infektion. Daher

kann eine rechtzeitige Einnahme von Melissenblatt-Extrakt einen Herpes-Ausbruch signifikant lindern.

- **Baikal-Helmkrautwurzel** (*Scutellaria baicalensis*) eignet sich durch Steigerung der körpereigenen Abwehrfunktionen hervorragend zur Stärkung des Immunsystems. Der am häufigsten verwendete Teil der Pflanze ist ihre Wurzel. Diese enthält eine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen (z.B. das Flavonoid Baicalin) und zeigt antivirale, immunmodulierende, neuroprotektive und entzündungshemmende Eigenschaften. Zum Beispiel hindert das Baikal-Helmkraut Borrelien in ihrer Vermehrung und Nährstoffaufnahme. Borrelien beeinflussen und behindern körpereigene Zytokine und können sich daher ungehindert in Zellen einnisten. Die Reaktionsfähigkeit und der reibungslose Ablauf des Immunsystems hängen aber von der Bereitstellung dieser Zytokine ab. Werden diese Aktivitäten verhindert, kann auch die Infektion gestoppt werden. Neben bakteriellen Infektionen ist das Kraut besonders effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken.

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte immer auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Anwendungsempfehlung

Prävention und begleitend bei Infekten

- Bei erhöhter Infektanfälligkeit oder in besonderen Belastungssituationen die empfohlene Tagesdosis Cistus auf zwei Einnahmen verteilt mit viel Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Aufgrund der milden Wirkung der naturheilkundlichen Wirkstoffe ist auch eine Einnahme über einen längeren Zeitraum bis zum Abklingen des Infekts möglich und empfehlenswert.

Anwendungsbereich

1. Stärkung der körpereigenen Immunabwehr
2. Virale Infekte wie Schnupfen, Erkältungen, Grippe (Influenza), COVID-19 (Corona) und Herpes simplex
3. Bakterielle Infekte wie Husten und Halsschmerzen
4. Infekte durch Protozoen wie Toxoplasmose
5. Infekte durch pathogene Pilze wie Candidose (Candida) und Aspergillose

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Olivenblatt-Extrakt / Olivenblatt-Elixier beinhalten wertvolle Bitterstoffe sowie wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Diese besitzen antibakterielle, entzündungshemmende, antimykotische und immunstärkende Eigenschaften. Aus diesem Grund werden Extrakte aus Olivenblättern als natürliches Heilmittel zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr eingesetzt, siehe Nährstoff-Tipps 10020070 und 10020446.
- Viren weisen einen erhöhten Bedarf an der Aminosäure L-Arginin auf. L-Lysin fungiert als ein natürlicher Arginin-Antagonist und kann bei Herpes die Argininaufnahme in den virenproduzierenden Zellen hemmen, siehe Nährstoff-Tipp 10020628.
- Grapefruitkernextrakt enthält eine Vielzahl von bioaktiven Pflanzenstoffen und eignet sich hervorragend zur Stärkung des Immunsystems, siehe Nährstoff-Tipp 10020072.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Mammari N, et al (2023), On Behalf Of The Oeconom. Natural Products for the Prevention and Treatment of Common Cold and Viral Respiratory Infections. *Pharmaceuticals* (Basel). 16(5):662.

- 2) Kalus U, et al (2009). *Cistus incanus* (CYS-TUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. *Antiviral Res.* 84(3):267-71.
- 3) Sassi AB, et al (2008). Antiviral activity of some Tunisian medicinal plants against Herpes simplex virus type 1. *Nat Prod Res.* 22(1):53-65.
- 4) Ehrhardt C, et al (2007). A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance. *Antiviral Res.* 76(1):38-47.
- 5) Mazzanti G, et al (2008). Inhibitory activity of *Melissa officinalis* L. extract on Herpes simplex virus type 2 replication. *Nat Prod Res.* 22(16):1433-40.
- 6) Astani A, et al (2014). Attachment and penetration of acyclovir-resistant herpes simplexvirus are inhibited by *Melissa officinalis* extract. *Phytother Res.* 28(10):1547-52.
- 7) Tomblin FA Jr, Lucas KH (2001). Lysine for management of herpes labialis. *Am J HealthSyst Pharm.* 58(4):298-300, 304
- 8) Griffith RS, et al (1987). Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. *Treatment and prophylaxis Dermatologica.* 175(4):183-90.
- 9) Douglas RM, et al (2007). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18;(3):CD000980.
- 10) Johnston CS, et al (2014). Vitamin C supplementation slightly improves physical activity levels and reduces cold incidence in men with marginal vitamin C status: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 6(7):2572-83.
- 11) Fondell E, et al (2011). Dietary intake and supplement use of vitamins C and E and upper respiratory tract infection. *J Am Coll Nutr.* 30(4):248-58.
- 12) Tantcheva LP, et al (2003). Effect of vitamin E and vitamin C combination on experimental influenza virus infection. *Methods Find Exp Clin Pharmacol.* 25(4):259-64.
- 13) Singh M, Das RR (2011). Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Feb 16;(2):CD001364
- 14) Basnet S, et al (2015). Oral zinc and common childhood infections--An update. *J Trace Elem Med Biol.* 31:163-6.
- 15) Femiano F, et al (2005). Recurrent herpes labialis: a pilot study of the efficacy of zinc therapy. *J Oral Pathol Med.* 34(7):423-5.
- 16) Singh BB, et al (2005). Safety and effectiveness of an L-lysine, zinc, and herbal-based product on the treatment of facial and circumoral herpes. *Altern Med Rev.* 10(2):123-7.
- 17) Goncalves-Mendes N, et al (2019). Impact of Vitamin D Supplementation on Influenza Vaccine Response and Immune Functions in Deficient Elderly Persons: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Front Immunol.* 10:65.
- 18) Aglipay M, et al (2017); TARGet Kids! Collaboration. Effect of High-Dose vs Standard-Dose Wintertime Vitamin D Supplementation on Viral Upper Respiratory Tract Infections in Young Healthy Children. *318(3):245-254.*