



# Buhner, S.H. **Pflanzliche Virenkiller**



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# PFLANZLICHE VIRENKILLER

## Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren und resistenten Virusinfektionen

**Heilkräuter, die  
erfolgreich  
Viren abwehren  
und Infektionen  
bekämpfen können**



- *Behandlungsstrategien bei Infektionen durch Grippe-, FSME-, West Nil-, Dengue-Viren, SARS, Zika, Herpes & Co*
- *Ausführliche Beschreibungen der wirksamsten Heilpflanzen*
- *Umfangreiche Präsentation der wissenschaftlichen Forschung*
- *Vorbeugen: Hilfreiche Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems*
- *Pflanzliche Antivirenmittel selbst herstellen*

**STEPHEN HARROD BUHNER**  
Einer der weltweit führenden Experten für angewandte Pflanzenmedizin

HERBA PRESS

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	8
<b>Warum dieses Buch existiert.....</b>	<b>11</b>
<b>Neu auftauchende Viren:</b>	
<b>Womit wir es zu tun haben .....</b>	<b>13</b>
Wir haben doch gewonnen – oder nicht? .....	15
Viren .....	21
Neu auftauchende pathogene Viren .....	27
<b>Atemwegsinfektionen und ihre Behandlung .....</b>	<b>31</b>
Das Influenza-Virus.....	34
Infektdynamik und Zytokinkaskaden.....	37
Zytokinstürme .....	44
Lungen- und Gewebepathologie bei schwerer Influenza-Infektion .....	46
Medizinische Interventionen .....	47
Naturtherapie-Protokolle bei Influenza .....	49
Reduktion der HMGB1-Spiegel bei Zytokinstürmen .....	59
Protektion der Zilien und der Lungenschleimhaut .....	62
Supplemente.....	63
Ätherische Öle zur Inhalation .....	63
SARS und Coronaviren .....	63
Medizinische Therapie.....	67
Das SARS-Protokoll.....	67
Andere virale Atemwegsinfektionen.....	67
Adenoviren .....	68
Parainfluenzaviren.....	69
<i>Respiratory-Syncytial-Virus</i> .....	69
Rhinoviren .....	69
<b>Enzephalitisinfektionen und ihre Behandlung.....</b>	<b>73</b>
Enzephalitisviren .....	74
Symptome .....	76
Medizinische Therapie .....	77
Mechanismen der Virusinfektion.....	77

Japanisches Enzephalitisvirus: Erstinfektion .....	78
West-Nil-Enzephalitis .....	84
Zeckenenzephalitis .....	91
La Crosse-Enzephalitis.....	92
Naturtherapie bei Enzephalitis .....	93
Protokoll-Übersicht .....	94
Protokoll-Spezifika .....	94
Bei West-Nil-Enzephalitis .....	96
Bei Zeckenenzephalitis.....	96
Bei Dengue-Enzephalitis.....	97
Bei anderen selteneren Enzephalitis-Infektionen .....	97
Nervenkräuter zur Enzephalitistherapie .....	97
<i>Chinese senega root (Polygala tenuifolia)</i> .....	98
Japanischer Staudenknöterich ( <i>Polygonum cuspidatum</i> ) .....	98
Kudzu-Wurzel ( <i>Pueraria lobata</i> ) .....	102
Igel-Stachelbart ( <i>Hericium erinaceus</i> ) .....	102
Rosa-gestreifte Trompetenlilie ( <i>Crinum latifolium</i> ) .....	103

## **Einige andere Viren im Überblick: von Cytomegalovirus bis Zoster und wie man Infektionen behandelt..... 107**

Cytomegalovirus.....	107
Denguefieber .....	108
Enterovirus 71 .....	110
Enterovirus D68 .....	110
Epstein-Barr-Virus.....	111
Herpes simplex 1 und 2 .....	111
Varicella-Zoster-Virus .....	114
Magen-Darm-Viren (Rotaviren und Noroviren) .....	116
Therapieprotokolle.....	116
Cytomegalovirus.....	117
Denguefieber-Virus .....	118
Enterovirus 71 .....	120
Enterovirus D68.....	122
Epstein-Barr-Virus .....	123
Herpes-simplex-Viren 1 und 2 .....	125
Varicella-Zoster-Virus .....	128
Rotavirus und Norovirus .....	131

## **Pflanzliche Antivirenmittel: *Materia Medica*..... 135**

Baikal-Helmkraut .....	141
Holunder .....	163
Ingwer .....	193
<i>Houttuynia</i> .....	205
<i>Isatis</i> .....	223
Süßholz .....	243
<i>Lomatium</i> .....	269
Wasserdost.....	291
Säckelblumen .....	301

## **Stärkung des Immunsystems..... 313**

Immunistärkende Nahrungsmittel.....	313
Immunkräuter .....	315
Tragant .....	317
<i>Cordyceps</i> .....	331
Rosenwurz .....	353

## **Epilog: Das bringt die Zukunft ..... 366**

## **Anhang..... 371**

Zubereitung von Kräutermedizin .....	371
Lösungsmittel .....	372
Wasserauszug .....	375
Dekokt .....	379
Alkoholauszug.....	380
Behandlung von Kindern.....	386
Schlussbemerkung.....	391
Neue Viren: Chikungunya, Zika und Ebola.....	392
Chikungunya und Zika .....	393
Behandlung bei Chikungunya-Infektion .....	395
Behandlung bei Zika-Infektion .....	395
Bezugsquellen.....	397
Bibliographie – Bücher .....	398
Bibliographie – Fachartikel.....	399
Register .....	446
Das Standardwerk von Stephen Harrod Buhner: Pflanzliche Antibiotika.....	466

## Komplementäre Mittel

Es gibt einige zusätzliche Maßnahmen, die bei akuter Influenza helfen. Es handelt sich um die Behandlung von hohem Fieber, schweren Kopfschmerzen, Husten, hohen HMGB1-Spiegeln bei Zytokinstürmen sowie um den Schutz der Zilien und der Schleimhäute in den Atemwegen. Zwei Supplemente haben sich einigen Studien zufolge als hilfreich erwiesen. Und essenzielle Öle zur Inhalation unterstützen den Kampf gegen die Lungeninfektion, den Husten und die Schleimproduktion.

## Bei Fieber

Es gibt ein paar nützliche Interventionen. Der zuvor beschriebene Ingwersaft-Tee (siehe S. 57) senkt oft hohes Fieber bei Grippezuständen. Hier noch weitere Optionen:

- **Wasserdost-Tee:** Wasserdost ist bei Influenza und einigen infektionsbedingt stimulierten Zytokinen spezifisch wirksam. Er ist auch hochspezifisch bei Erkrankungen wirksam, die abwechselnd Fieber und Schüttelfrost verursachen. Wenn ich bereits erkrankt bin und Wasserdost benutze, bereite ich eine größere Menge Tee auf einmal zu. Immer wieder das Bett zu verlassen, ist mühsam.

Nehmen Sie 90 Gramm getrocknetes Wasserdostkraut und geben Sie es in knapp 4 Liter heißes Wasser. Lassen Sie es 30 Minuten ziehen und trinken Sie 120 Milliliter alle paar Stunden. Der Tee muss heiß getrunken werden, damit er bei Fieber wirksam ist. Das Kraut stimuliert die Schweißabsonderung und senkt somit das Fieber. Es ist sehr hilfreich, um den Schüttelfrost-Fieber-Zyklus zu unterbrechen. Ein bitterer Tee! Nehmen Sie Honig dazu.

- **Finger-Kuhschellen (*Pulsatilla patens*)-Tinktur:** 10 Tropfen pro Stunde nach Bedarf.
- **Diaphoretischer (schweißtreibender) Tee:** Pfefferminze ist eine gute Wahl, Kinder lieben sie. Zugleich beruhigt sie den Magen. Schafgarbe ist auch gut geeignet, aber bitterer. Beide Kräuter vermitteln auch antivirale Aktivität bei Influenza.
- **Feuchter Lappen:** Mit einem feuchten Waschlappen kann man regel-

mäßig den ganzen Körper behandeln, was die Schweißabsonderung der Haut imitiert und fiebersenkend wirkt. Je höher das Fieber ist, desto häufiger müssen Sie den feuchten Waschlappen einsetzen.

## Bei Kopfschmerzen

- **Indische Pfeife (*Monotropa uniflora*)-Tinktur:** Meiner Ansicht nach das beste Mittel gegen rezidivierenden Kopfschmerz, der manchmal bei Grippe auftritt. Die Dosierung beträgt 50 Tropfen bis 1 TL alle paar Stunden.
- **Korallenwurzel (*Corallorhiza spp.*)-Tinktur:** Bis zu 1 TL alle paar Stunden. Es hilft und manche Menschen schwören darauf.
- **Tinkturen von Echtem Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) und Läusekräutern (*Pedicularis spp.*):** Kombiniert zu gleichen Teilen. Die Dosierung beträgt bis zu 30 Milliliter (ja, genau) der Mischung in Wasser, einmalig. Ich benutze meist nur  $\frac{1}{4}$  dieser Dosis. Aber die hohe Dosierung ist manchmal wirksam, wenn gar nichts mehr hilft. Empfehlenswert etwa alle 4 Stunden.

## Bei Husten

Bevor die Grippezeit beginnt, stelle ich im Herbst einen Hustensirup her. Das ist sehr nützlich. Ich variiere das Rezept jedes Mal, je nach dem, was gerade vorrätig ist und was ich in diesem bestimmten Jahr an Wildkräutern geerntet habe. Das beschriebene Rezept gibt Ihnen eine gute Vorstellung davon, welche Art Kräuter verwendet werden. Ich bewahre den Sirup gekühlt auf, obwohl er auch ohne Kühlung eine ganze Weile haltbar ist.

*(Rezept siehe nächste Seite)*

## Reduktion der HMGB1-Spiegel bei Zytokinstürmen

Die bereits benutzten Kräuter werden die Zytokinproblematik deutlich abmildern. Verschlechtert sich aber der Zustand signifikant, helfen die nachfolgend genannten gezielten Interventionen mit Sicherheit. Setzen Sie beide Zubereitungen ein.

- **Zubereitung 1:** Eine Tinktur-Kombination zu gleichen Teilen von *Angelica sinensis* und *Salvia miltiorrhiza*. Dosierung: 1 TL pro Stunde. Oder ...

# Stärkung des Immunsystems

Die AIDS-Epidemie hat dem medizinischen Establishment unter anderem die Lektion erteilt, die zwingende Notwendigkeit eines gesunden Immunsystems anzuerkennen. Bei Patienten mit Infektionen wie beispielsweise Zeckenenzephalitis, Influenza, Lyme-Borreliose, Mykoplasmen- und Bartonella-Infektion bemerkten Forscher durchweg, dass ein gesundes Immunsystem das Infektionsrisiko vermindert beziehungsweise im Falle einer manifesten Infektion der Verlauf der Krankheit weniger schwer ausfällt.

Das Immunsystem ist ein „Organ“ wie die Lungen oder die Leber. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, es gesund und in Schuss zu halten. Regelmäßige Massagen (z. B. schwedische Massage), die im wöchentlichen oder monatlichen Turnus durchgeführt werden, sind eine der zahlreichen Möglichkeiten, die Abwehr zu stärken und anzuregen.

## Immunstärkende Nahrungsmittel

Auch bestimmte Nahrungsmittel fördern das Immunsystem. Besonders empfehlenswert sind folgende Lebensmittel:

- **Joghurt:** Der regelmäßige Verzehr von Joghurt führt zu weniger Krankheitstagen. Er erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen beträchtlich und sorgt für eine gesunde Darmflora, was ebenfalls immunfördernd ist. Alternativ kann auch Kefir getrunken werden.
- **Hafer und Gerste:** Nutztiere, die eine Mischung aus beidem erhalten, leiden viel seltener an Infektionen, darunter Influenza-Infektionen – auch der Mensch ist ein tierischer Organismus.
- **Knoblauch:** Obwohl es ein nicht so stark antibiotisch wirksames Kraut ist, wie ich ursprünglich angenommen hatte, bringt regelmäßiger Knoblauchverzehr die Immunfunktion in Schwung. In einer Studie erkrankten Teilnehmer, die Knoblauch konsumiert hatten, seltener an Erkältungen oder Grippe.
- **Selenhaltige Nahrungsmittel:** Sie helfen dabei, Influenza-Infektionen zu bekämpfen. Paranüsse, Fisch (Thunfisch, Heilbutt, Sardinen, Dorsch,

Flunder, Lachs), Geflügel (Huhn und Pute), Sonnenblumenkerne, Meeresfrüchte (Austern, Muscheln, Shrimps, Venusmuscheln, Jakobsmuscheln), Fleisch (Leber, Rindfleisch, Lamm, Schwein), Eier, Pilze, Vollkorn, Weizenkeime, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Brokkoli und Tomaten enthalten besonders viel Selen. 30 Gramm Paranüsse liefern 544 Mikrogramm Selen – man braucht nicht viel davon. Eine Paranuss deckt den Selen-Tagesbedarf bereits ab. Zum Vergleich: Thunfisch enthält 68 Mikrogramm Selen pro 30 Gramm Fleisch, Dorsch 32 Mikrogramm pro 30 Gramm, Pute 27 Mikrogramm, Sonnenblumenkerne enthalten 23 Mikrogramm, Austern 22 Mikrogramm etc.

- **Hühnersuppe:** Ja, sie hilft wirklich.
- **Schwarzer Tee:** Er erhöht die Interferonlevel des Immunsystems signifikant. Grüner Tee ist gleichfalls empfehlenswert.
- **Zinkhaltige Nahrungsmittel:** Zink ist ein essenzielles Mineral, besonders in Bezug auf die Immunfunktion. Er stärkt die Aktivität einiger Komponenten des Immunsystems, unter anderem von T-Zellen. Zink ist reichlich in Austern, Weizenkeimen, Leber, Samen/Kernen (vor allem in Sesam, Tahina, Kürbis und Wassermelonenkernen), Roast-Beef, dunkler Schokolade und Kakao, Lamm, Erdnüssen, Knoblauch und Kichererbsen enthalten. Zur Orientierung: Austern speichern Zink (und Kupfer), eine durchschnittliche Auster enthält 13 Mikrogramm Zink; in 90 Gramm Weizenkeimen kommen 17 Milligramm Zink vor, Kalbsleber enthält 12 Milligramm Zink pro 90 Gramm Leber, Sesamsamen warten mit 8 Milligramm Zink pro 90 Gramm Samen auf etc.
- **Pilze:** Gewöhnliche Küchenpilze, die Sie im Supermarkt bekommen, fördern das Immunsystem nicht. Allerdings stärken Maitake- und Shiitake-Pilze die Immunfunktion sehr gut – hauptsächlich aufgrund ihres hohen Polysaccharidgehalts. Die enthaltenen Polysaccharide verbessern die Immunfunktion merklich, wenn sie fester Bestandteil der Ernährung sind und Pilze regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Beide Pilzsorten eignen sich hervorragend für die Zubereitung verschiedener Gerichte.

Und nicht zu vergessen ... Ingwer, Brokkoli und andere Mitglieder der Pflanzenfamilie (alle haben viele Eigenschaften von *Isatis*), Rote Paprika (enthalten reichlich Vitamin C) und Oregano ergänzen jede Art von Ernährung hervorragend und fördern die Abwehr. Nicht zuletzt gibt es dann noch die Kräuter.

# Schützen Sie sich mit Kräuteranwendungen vor Virusinfektionen

Viren sind gerissen: Durch Mutation entwickeln sie Resistenzen gegen antivirale Pharmazeutika. Wir befinden uns in einer globalen SARS- sowie Denguefieber-Krise. Diese Viren verbreiten sich schneller als wir entsprechende Medikamente entwickeln können, um sie zu bekämpfen. Mit jeder Grippesaison tauchen neuartige Influenzaviren auf. Sie fordern die Wirksamkeit von Impfstoffen regelmäßig aufs Neue heraus. Stärken Sie Ihre Abwehr und schützen Sie sich durch eine Fülle von pflanzlichen Therapieanwendungen. Stephen Harrod Buhner stellt bewährte antivirale Heilpflanzen vor. Darüber hinaus informiert er über Zubereitungen und Anwendungen und zeigt Ihnen, wie Sie ihr Immunsystem sicher und mit natürlichen Mitteln stärken können.

*Medizinische Heilpflanzen bekämpfen nicht nur das Virus selbst, sondern wirken sich auch positiv auf das Ökosystem unseres Körpers aus. Stephen erweist uns durch das Aufdecken ihrer Wirkpotentiale einen großen Dienst.*

**Jim McDonald**, herbcraft.org

*Buch für Buch zeigt uns Stephen Harrod Buhner neue Denkansätze hinsichtlich des wachsenden medizinischen Dogmatismus und der Ungewissheit unserer Zeit auf. Wir brauchen einen klugen und erfahrenen Ratgeber, der uns wertvolles Wissen über Heilpflanzen mitteilt; Stephen hat bewiesen, dass er der Richtige hierfür ist.*

**Matthew Wood**, MS, Phytotherapeut

*Dieses Buch informiert über alternative und lebensrettende Lösungen.*

**Laurie Regan**, PhD, ND, Fakultät für Klassische Chinesische Medizin

*Dieses Buch ist ein Muss für jeden Phytotherapeuten und jeden, der im Gesundheitswesen tätig ist. Es enthält eine Fülle von Informationen über Pflanzen und ist mit Ideen gespickt, die einen Wandel herbeiführen können.*

**Kate Gilday**, Woodland Essence

*Hervorragend, verständlich und brillant recherchiert. Auf Grund der kritischen Natur unserer ökologischen Fragilität sollte dieses Buch Bestandteil jeder medizinischen Bibliothek sein.*

**Kathleen Maier**, RH (AHG), Sacred Plant Traditions, LLC

ISBN 978-3-946245-01-8



9 783946 245018

[www.herba-press.de](http://www.herba-press.de)

## Stephen Harrod Buhner

ist einer der weltweit führenden Experten für angewandte Pflanzenmedizin. Er ist preisgekrönter Autor von vielen Büchern, u.a. „HERBAL ANTIBIOTICS“, dessen deutsche Ausgabe „PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA“ 2015 bei HERBA PRESS erschienen ist. Stephen Harrod Buhner lebt und arbeitet in New Mexico.

