

## Virenabwehr mit Pflanzenkraft

Im Pandemiejahr 2020 ist das Wort "Virus" wohl eines der am häufigsten gebrauchten Wörter überhaupt. Viel mehr als sonst beschäftigen sich die Menschen damit, wie man sich vor Viren schützen, wie man sie bekämpfen und wie man die eigenen Abwehrkräfte stärken kann. Die Heilpraktikerin und erfahrene Autorin naturheilkundlicher Bücher Claudia Ritter gibt dazu Tipps und Infos in ihrem neuen Buch "Heilpflanzenkraft gegen Viren".

In einem ca. 20-seitigen allgemeinen Einleitungsteil erklärt Ritter dem Laien, wie Viren funktionieren, wie sie übertragen werden und was sie unschädlich machen kann. Dabei geht sie auf verschiedene Virenarten ein, wobei auch der aktuelle Erreger SARS-CoV-2 nicht fehlen darf.

Bevor die einzelnen Pflanzenporträts an der Reihe sind, stellt die Heilpraktikerin auch noch diejenigen Substanzen vor, die für die Heilkraft in den Pflanzen verantwortlich sind - von Senfölen über Saponine und Polyphenole bis zu Flavonoiden.

Danach wird der Großteil des Buches den einzelnen Pflanzen gewidmet, jeder Pflanze ca. drei bis sechs Seiten. Die Pflanzenporträts enthalten immer Abschnitte über die Herkunft der Pflanze, wie sie anzubauen ist oder wo man sie sammeln kann, welche Teile der Pflanze verwendet werden können, welche Inhaltsstoffe sie hat und welche antivirale Wirkung sie hat, also bei welchen Beschwerden sie am besten eingesetzt wird. Der Theorie folgen jeweils diverse Rezepte und Verarbeitungsmöglichkeiten. Häufig sind dies Tees, Tinkturen oder Salben, es gibt aber auch Rezepte für z.B. Ingwerbonbons, Meerrettich-Breiauflagen oder Holundermus.

Da einige der Pflanzen eh bei dem einen oder anderen schon in den Ernährungsplan gehören - z.B. Ingwer, Knoblauch oder Kurkuma - ist es wahrlich nicht schwer, sich die heilenden Eigenschaften der Pflanzen auch im Krankheitsfall zunutze zu machen. Andere Pflanzen sind auch weitläufig bekannt und in Wald und Wiese zu finden: Spitzwegerich, Bärlauch oder Holunder. Die Beschaffung der Zutaten sollte also weniger Probleme machen. Auch wenn nicht alle Pflanzen im Garten oder auf der Wiese wachsen, so sind sie doch alle bei uns auf dem einen oder anderen Wege erhältlich.

Wer sich gegen Viren aller Art mit Pflanzenkraft schützen möchte, findet in Claudia Ritters Ratgeber mit Sicherheit ein sehr gutes Einsteigerbuch. Das Register am Ende ermöglicht auch die Suche nach Krankheiten und Symptomen, so dass man sich auch auf die Schnelle die richtige Pflanze und das passende Rezept dazu herausuchen kann.

Sabine Mahnel 11.01.2021

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)