



# Therapien für ein gutes Immunsystem

Abwehrkräfte sinnvoll stärken



[www.eppler.wiki](http://www.eppler.wiki)

- Vortrag nur zu Lern- und Lehrzwecken!

# 2 Epplers an einem Abend

DER  
EVIDENCE-  
BASED EPPLER

DER  
COGNITION-  
BASED EPPLER

Keine Angst  
vor Viren,  
Bakterien  
und Pilzen!

- Unser Körper kennt sich aus!



# Bis zu 100 Billionen Mikroorganismen

100.000.000.000.000

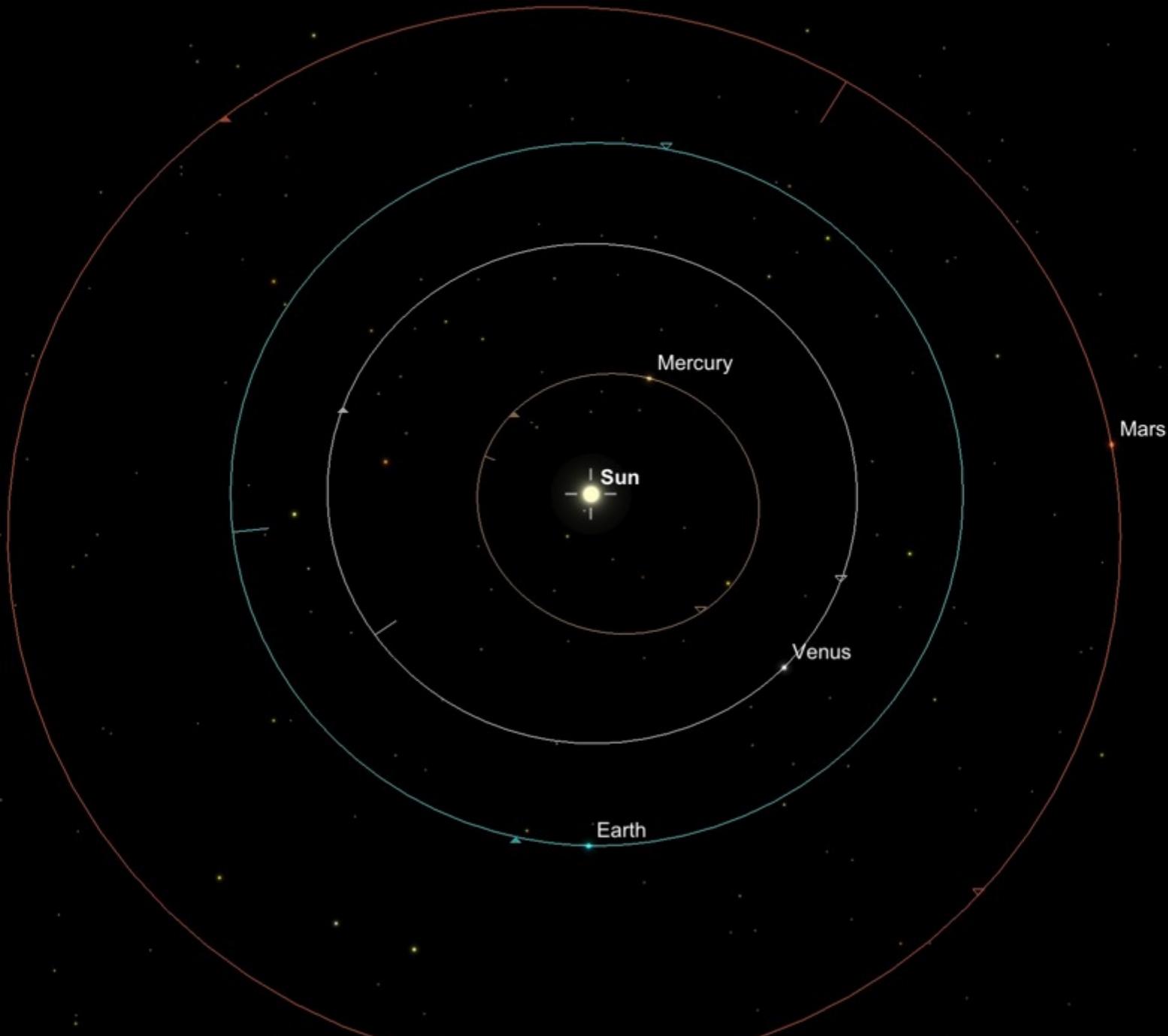
Organismen, die  
unseren Körper  
besiedeln!

Mikrobiom

Über 10.000 Arten



Vergleich:  
Globuli  
Corona-Viren  
Mikrobiom



# Vergleich Globuli Corona-Viren Mikrobiom

- 2 mm  $\varnothing$  Globulus
- 0,2 cm
- 0,002 m
- 0,000002 km x 100.000.000.000.000
- = 200.000.000 km (aktuell weiter als zu Merkur, fast bis zu Mars) 228 Jahre bei 100 km/h
- 0,16  $\mu\text{m}$   $\varnothing$  Corona-Virus (ca. 500 nötig für Infektion)
- 0,00016 mm
- 0,000016 cm
- 0,00000016 m
- 0,00000000016 x 100.000.000.000.000
- = 16.000 km (zum Südpol)



# Wohlergehen

- **Gesundheit**
  - Vollständiges Wohlergehen
  - Körperlich
  - Geistig
  - Sozial
- Nicht nur Fehlen von Krankheit oder Gebrechen
- Gesundheit ist die Summe vieler Prozesse





Wenn ´s Bett  
am Morgen  
leer ist!

# Ich darf auf gar keinen Fall krank werden!

- Prüfungen
- Hochzeiten
- Urlaube
- Job
  
- Meist sind diese Kunden schon krank ;-)
- „Vorahnung“ durch Veränderung des Chemismus in unserem Organsystem
- Tierreich: Bären nach dem Winterschlaf





Indikationen im Wandel der Zeit

# Indikationen im Wandel der Zeit

Infektanfälligkeit

Angst

Apathie

Geistige  
Überanstrengung

Konzentrationsstörungen



# In der Ruhe liegt die Kraft!

Abwehrkraft

Kraft (urgermanischer Wortursprung)

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“ Wilhelm von Humboldt



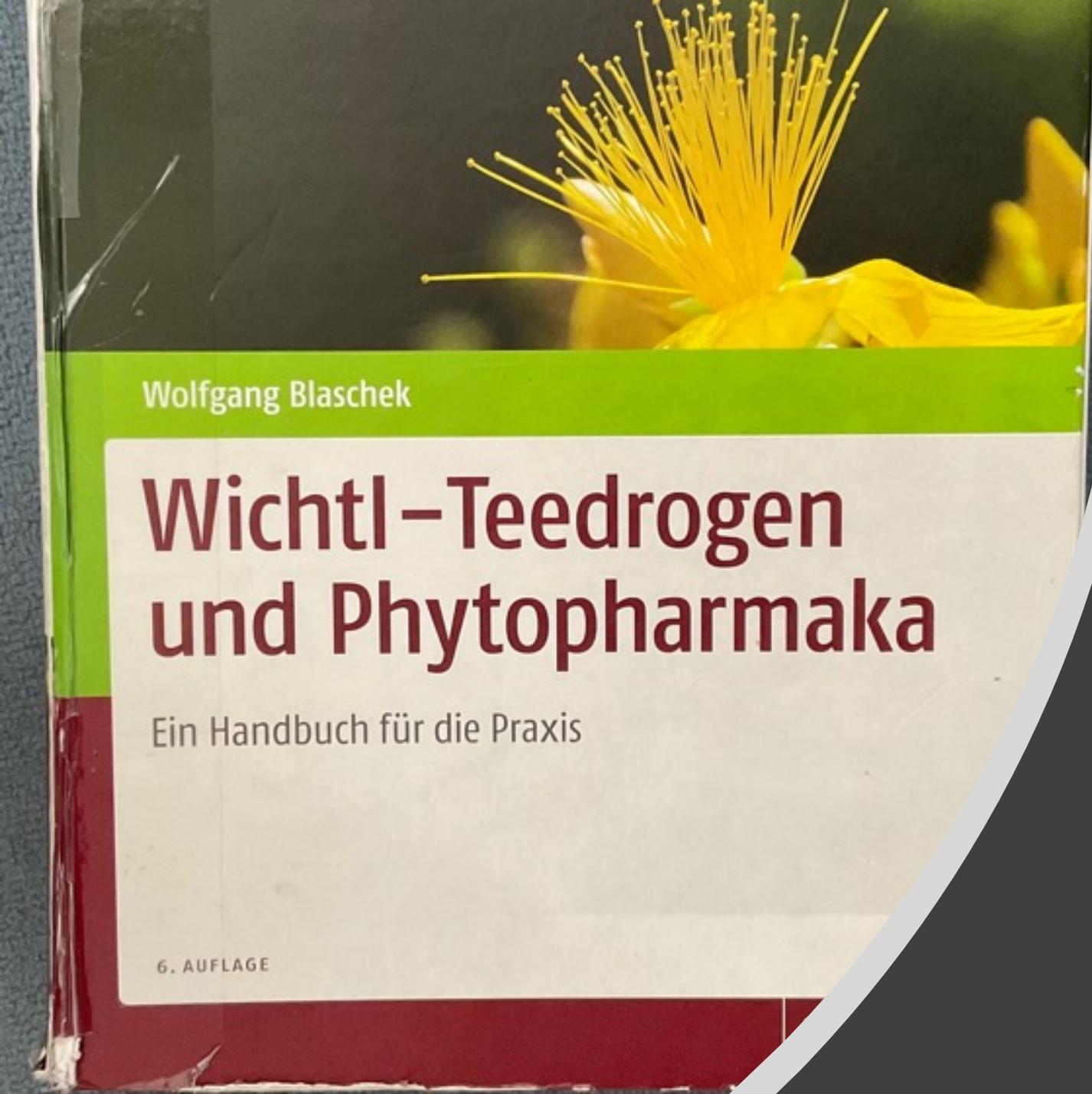
Kein  
„vorbeugendes“  
Mittel kann eine  
„echte“ Impfung  
ersetzen.

# Angeboren und angepasst!

- **Unspezifische Immunabwehr (innerhalb Minuten)**
- Phagozytose, entzündliche Reaktionen, Komplementsystem (Körpereigene Eiweiße, die Erreger bedecken)
  - leider nicht nur (Rheumatoide Arthritis, und andere Autoimmunkrankheiten)
- **Spezifische Immunabwehr (bis zu 14 Tagen)**
- Das „erworbene Immunsystem“
- Erkennt Fremdes und bildet gezielt Abwehrmechanismen
- Antigen – Antikörper
- T-Lymphozyten, B-Lymphozyten, Gedächtniszellen



Der Wichtl



Wolfgang Blaschek

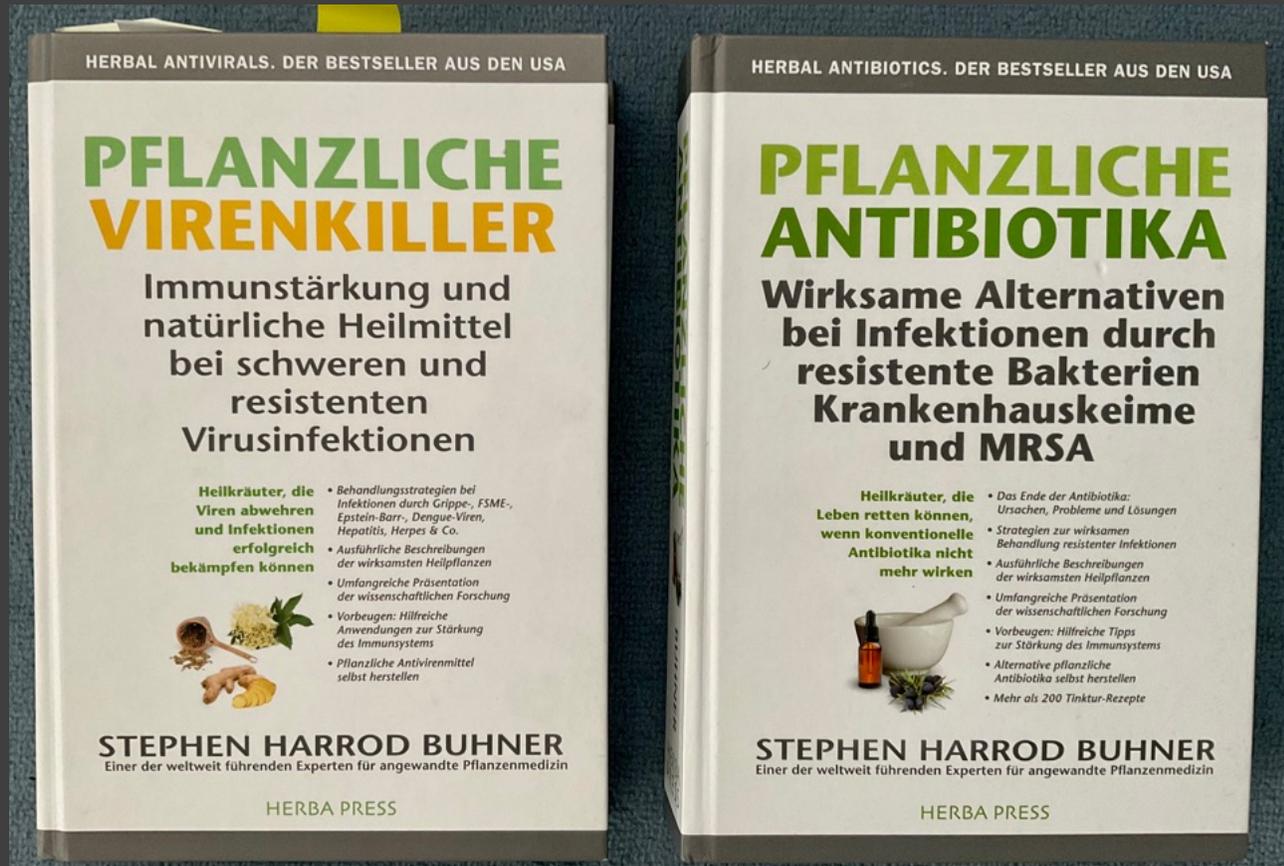
# Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka

Ein Handbuch für die Praxis

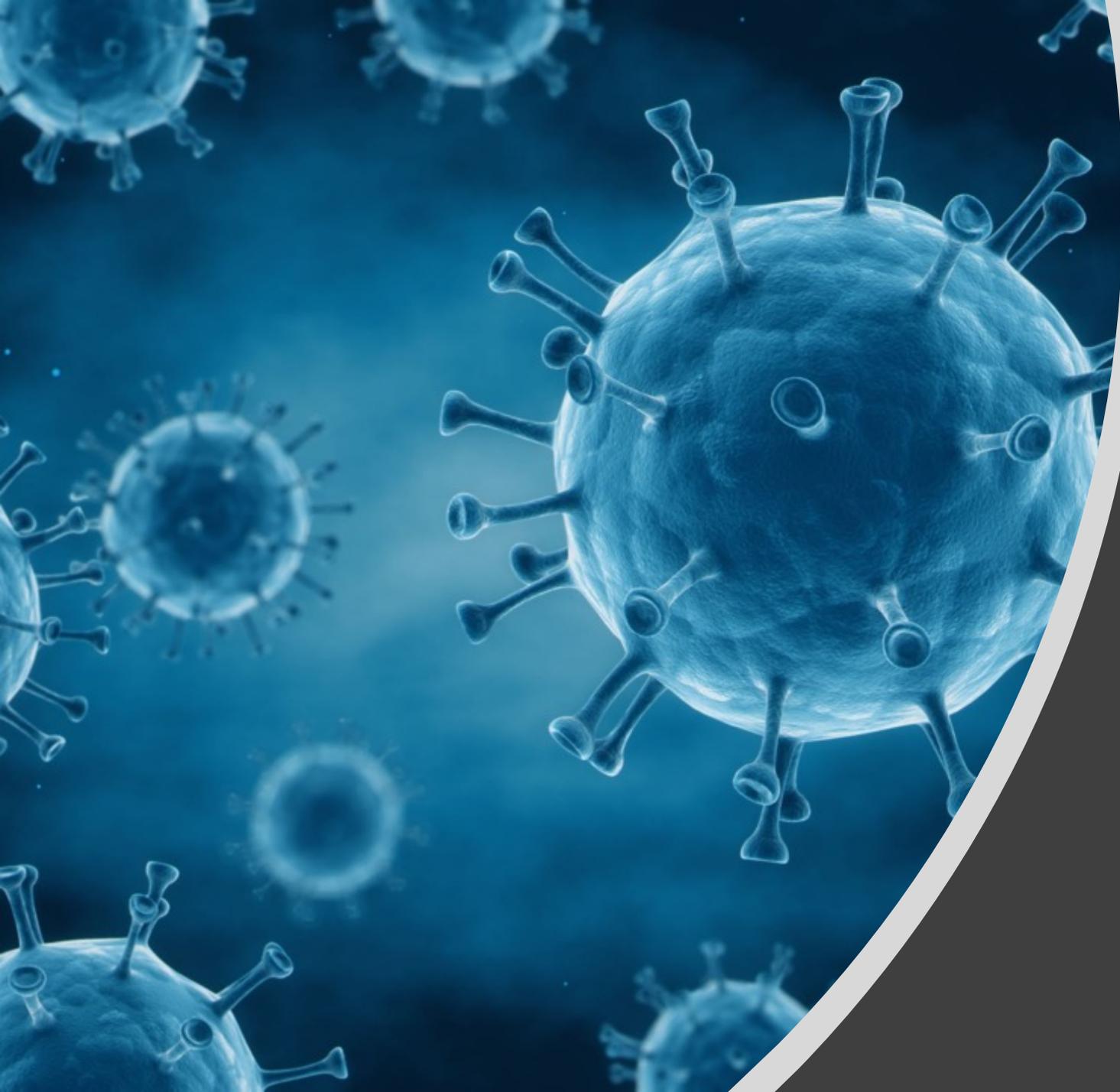
6. AUFLAGE

Der Wichtl

# Mit Vorsicht lesen! Aber unterm Strich gut!



- Amerikanische Aufmachung und entsprechender Schreibstil.
- Die Pflanzen sind gut recherchiert.
- Tipp: PubMed



# Vorbeugung

Verbesserung des Immunsystems

Immunmodulation



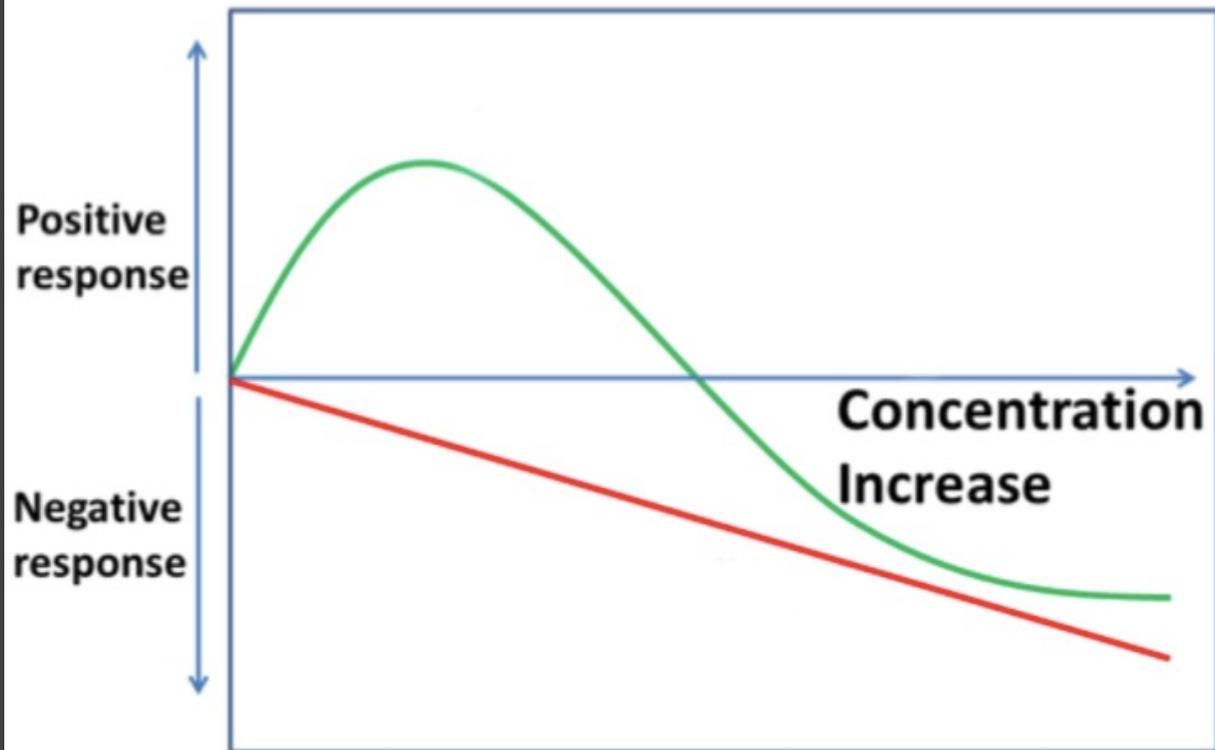
# Negative Einflüsse auf das Immunsystem

- Angst
- Stress
- Schlafmangel
- Unterkühlung
- Alkohol, Nikotin, Drogen (über längere Zeiträume)
- Sport ;- ) mit häufiger **Über**belastung
- Allergien
- Immunosenezens
  - Eventuell Unterversorgung mit Proteinen

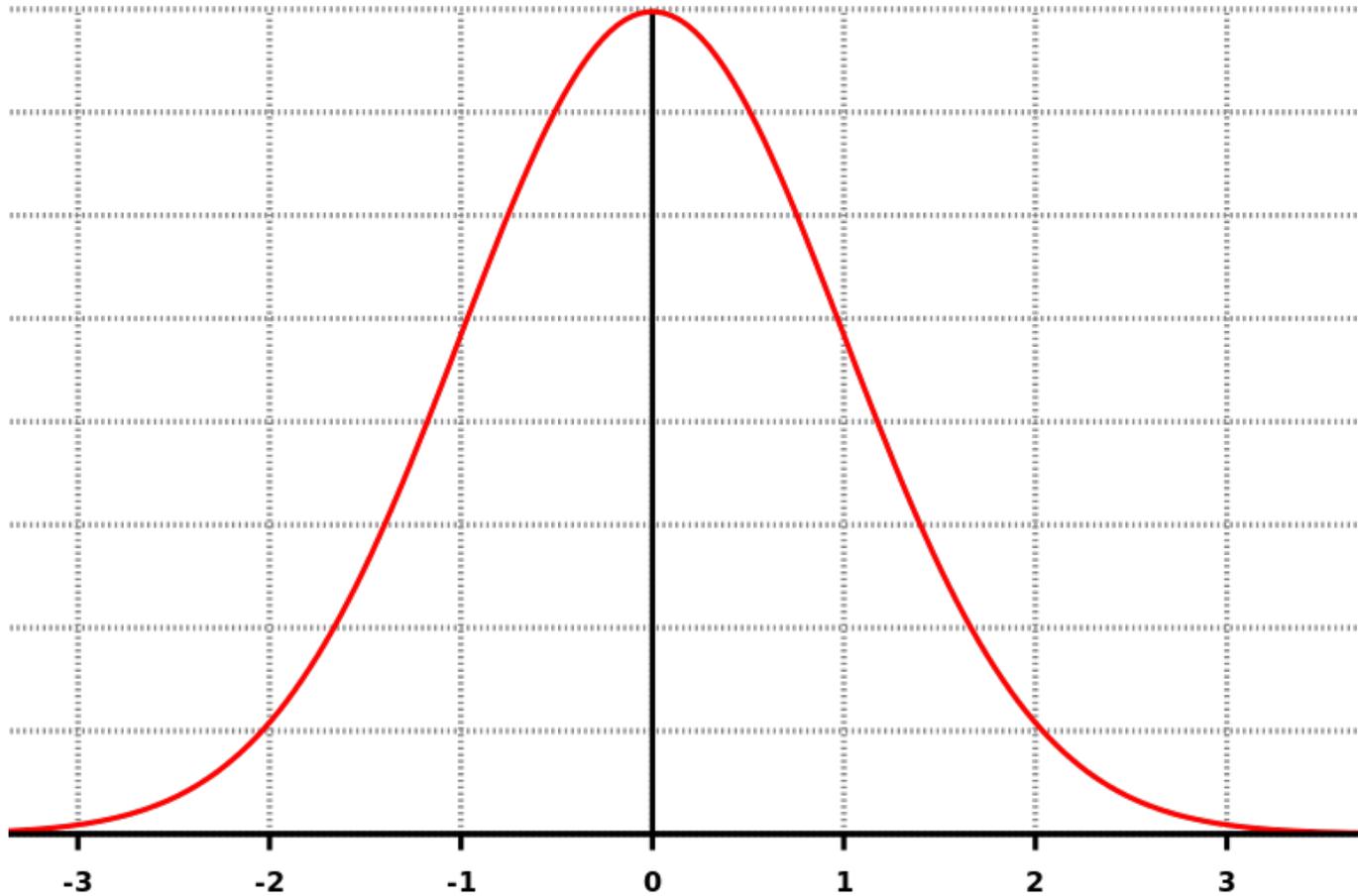
# Paracelsus

- Die Dosis macht das Gift.
- Gilt insbesondere später auch für die klassische Homöopathie.





ABHÄRTUNG  
HORMESIS



# GAUSS- VERTEILUNG

---

# Echinacea (Sonnenhut)

---

- Echinacea purpurea herba
- Echinacea purpurea radix
- Echinacea pallida radix
- Echinacea angustifolia radix



# Echinacea (Sonnenhut)

---

- Erhöhung der Phagozytoserate
  - Alkamide am Cannabinoid-Rezeptor
- Immunmodulation
- Carbon-Clearance doppelt erhöht
- Direkte antivirale Effekte





# Echinacea (Sonnenhut)

- ESCOP
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy
- Erstellung der Drogen-Monographien
- Unterstützende Therapie und Prophylaxe wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege
- Ableitende Harnwege bei "purpurea"
- Äußerlich bei oberflächlichen Wunden

# Echinacea (Sonnenhut)

---

- Zahlreiche Studien
- Mischung aus Wurzel- und oberirdischer Frischpflanzentinktur.
- Prophylaxe 1 x täglich 20 Tropfen
- Dr. Alfred Vogel (Bioforce)



Kotraindikationen  
Echinacea-Arten

Vor Einnahme  
immer  
nachfragen!

---

Tuberkulose

---

Leukämien

---

Autoimmunkrankheiten

---

Multiple Sklerose

---

HIV

---

Stärkere Allergien gegen Korbblütler



# Negative Einflüsse auf das Immunsystem

- Angst
- Stress **ECHINACEA**
- Schlafmangel **ECHINACEA**
- Unterkühlung
- Alkohol, Nikotin, Drogen (über längere Zeiträume) **ECHINACEA**
- Sport ;- ) mit häufiger **Überbelastung**
- Allergien
- Immunosenezens
  - Eventuell Unterversorgung mit Proteinen



# Länger fit oder wieder fit!

Adaptogene Heilpflanze mit  
immunmodulierendem Effekt

# Adaptogene Heilpflanzen

Adaptogene normalisieren stressinduzierte erhöhte Cortisolspiegel und andere extrazelluläre und intrazelluläre Mediatoren der Stressantwort, einschließlich erhöhtem NO, Stress-aktivierten Proteinkinasen (SAPK) über eine Erhöhung der Neuropeptid Y (NPY)-Ausschüttung, Hitzeschock-Faktor (HSF-1) und Hitzeschockproteine (Hsp70), die SAPK hemmen.

In vielen Quellen: “Fördern die Gesundheit“ 😊

Ashwagandha, Rosenwurz, Ginseng,  
Taigawurzel

Cordyceps



# Eleutherococcus (Taigawurzel)

- Sibirischer Ginseng
- Leistungssteigernde Wirkung
  - Adaptogen
  - Kein Doping in “normaler” Dosierung
- Weniger Infekte
- Schnellere Heilung
- Antivirale Effekte



# Eleutherococcus- Teezubereitung

- Tee in Europa nicht gebräuchlich
- In TCM 3 g pro Tag in ½ Liter Wasser
- 15 Minuten köcheln
- 10 min ziehen lassen
- über den Tag verteilt trinken
  
- Milch, Alkohol 😊

## Eleutherococcus- Kapseln

- 250 mg Extrakt mit ca. 0,8% Eleutherosiden (2 mg) entspricht einer Pflanzenmenge 2,5 g, wie sie in Europa gebräuchlich ist.
- Dosierung 1 Kapsel pro Tag
- z.B. Eleuthero von pure
  
- In Russland gibt es Studien zur 20-fachen Dosierung
- Hier max. 6 Wochen, dann 2 Wochen Pause
  
- China bis zur 10-fachen Menge



# Extrembereiche der Konzentration

- ESCOP:
- Mentale und physische Einschränkungen wie Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie in der Rekonvaleszenz

## Hilft die Homöopathie prophylaktisch?

- In der Homöopathie wird eine Indikation, wie wir sie in der Schulmedizin und Phytotherapie kennen nicht verwendet!
- Die Homöopathie erfordert eine detaillierte Anamnese.
- Individuelle, ungewöhnliche und auffallende Symptome
- Erkrankungen der Vergangenheit, Vorlieben, Abneigungen
- “Wähle, um sanft, schnell, gewiss und dauerhaft zu heilen, in jedem Krankheitsfalle eine Arznei, welche ein ähnliches Leiden für sich erregen kann, als sie heilen soll.“ Dr. Samuel Hahnemann

# Infektanfälligkeit

## Barium carbonicum

- Erkältungsneigung, rezidivierende Angina, Entwicklungsstörungen, adenoide Vegetationen
- V: Feuchte Kälte

## Calcium carbonicum Hahnemanni

- Hellhaarig, blass, drall, rundes, weiches Gesicht, rasch erschöpft, ängstlich, häufig erkältet
- V: kaltes, feuchtes Wetter, körperliche Anstrengung

## Calcium phosphoricum

- Besonders zarte, magere Kinder, dünne Arme und Beine, Wachstums- und Ernährungsstörung
- V: kalt und feucht, Zugluft, körperliche und geistige Anstrengung
- B: Sommer

# Vincetoxicum hirundinaria

---

- Schwalbenwurz  
Sankt-Lorenz-Wurzel
- Geheimwaffe der Homöopathie  
bei viralen Infekten.
- Verwandt mit Immergrün (Vinca).
- Alkaloid-Pflanze, ähnliche  
Giftwirkung wie Eisenhut  
(Aconitum)



# Eupatorium perfoliatum

---

- Wasserhanf wirkt sehr gut bei viral-bedingten Erkältungen
- Besonders bei dem typischen Zerschlagenheitsgefühl und fiebrigen Zuständen („Aspirin“ der Homöopathie)





# Ferrum sidereum

- Meteoreisen
- Vor allem auch in der anthroposophischen Medizin
- Kräftigend
- Blutbild-Verbesserung
- Deutliche Verkürzung der Rekonvaleszenz

# Mein „Grippostad“ für die ganze Family: Eupatorium comp Globuli

Mit  
Vincetoxicum

Eupatorium

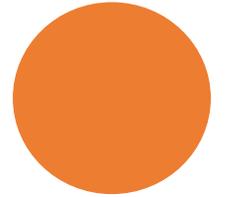
und  
Meteoreisen



Gar nicht erst  
aufmachen ;-)

# Dr. Spengler

- Antigene aus Influenza A Virus Spengler
- Antitoxine aus Influenza A Virus Spengler
- Antigene aus Haemophilus influenzae
- Antitoxine aus Haemophilus influenzae
- Antigene aus Klebsiella pneumoniae subsp. pneumoniae
- Antitoxine aus Klebsiella pneumoniae
- In homöopathischer Zubereitung!



# Prof. Bundschuh, Charité

- Untersuchte das Rezeptorverhalten von Zellen der Nasenschleimhaut nach Einwirkung von Spenglersan Kolloid G
- Schnupfen-auslösende Viren konnten nicht an Schleimhautrezeptor binden
- Barrierefunktion wurde verbessert
- Die Barrierefunktion ist häufig nicht nur gegen Erreger geschwächt, sondern auch gegen Allergene (Pollen, Tierhaare, Hausstaub ....)
- Hier wirkt Spenglersan K gut!

# Körper- barrieren

- Verhindern das Eindringen von Krankheitserregern  
Wissenschaftlich kein Teil des Immunsystems, aber sehr wichtig!
- Haut (Talg, „normale“ Besiedelung, Schwitzen)
  - Problem Desinfektionsmittel zerstören die Barriere
- Gute Pflege nötig, leider sehr individuelle Problematik



# Schleimhaut- Barrieren

- Schleimhäute (Schleimschicht bindet Erreger)
- Problem: trockene, kalte Luft

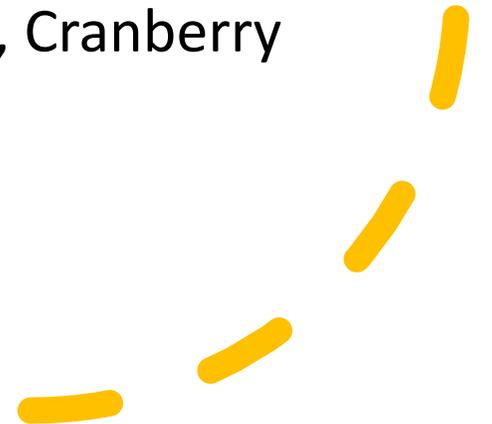


# Barrieren sind überall!

- Augen (Tränenenzyme)
- Atemwege (Flimmerhärchen)
- Mund (Lysozym im Speichel)
- Magen (Säure)
  - Problem: Säurehemmende Medikamente
  - Omeprazol, Pantoprazol
- Darm (Darmflora)
  - *Gut Associated Lymphoid Tissue, GALT*
  - antibakterielle Proteine
- Harntrakt (Harnspülung, osmotische Effekte)

# Barrieren- pflege

- Augen: "Schmiermittel" Visadoron mit blauer Malve
- Atemwege: Spitzwegerich, Eibisch, Lindenblüten ...
- Mund: Isländisch Moos, Süßholz, siehe Atemwege
- Magen: Eibisch, Blaue Malve, Süßholz, ....
- Darm: Bakterienpräparate, aber bitte mit Verstand!
- Harntrakt: Schachtelhalm, Preiselbeer, Cranberry



# Nahrungsergänzungsmittel

---

- Vitamine
  - Vitamin D, K -Kombis
  - Vitamin C
  - Multivitaminpräparate
- Mineralien
  - Zink <> Kupfer
  - Calcium <> Magnesium
- Fragen, fragen, fragen! Insbesondere die Wechselwirkungen nicht unterschätzen.



## Vitamin C (Ascorbinsäure)

- Vorbeugung und Therapie stark umstritten
- Eventuell moderate positive Effekte auf den Krankheitsverlauf
- Meta-Studien zeigen, dass Vitamin C bei Infekten nicht prophylaktisch helfen, die Rekonvaleszenzzeit wird nicht verkürzt.
- Ich nehme es trotzdem! Ca. 3000 mg ganz zu Beginn der Erkrankung mit Echinacea Tropfen. Ätherische Öle, Inhalation und Vincetoxicum, schleimhaltige Tees

# Vitamin D3

- Lebertran (A,D)
- Sonnenbestrahlung, Sonnenstand beachten
  - Sizilien
- Sonnenbad
- Hautfarbe
  - Hell schon nach ca.12 min hohe Werte
  - Schwarze oder sehr dunkle Haut 10 x länger



Wer gesund ist,  
ist nur schlecht untersucht.



Wenn ´s Bett  
am Morgen  
leer ist!