

# CORONA RATGEBER

UNTERSTÜTZENDE RATSCHLÄGE AUS  
NATURHEILKUNDLICHER SICHT FÜR  
DEN UMGANG MIT CORONA



**D**ieser kleine Ratgeber soll dir eine Unterstützung während der Corona Pandemie sein, damit auch du gut durch eine Corona Erkrankung kommen kannst. Bitte bedenke, selbst wenn du bei einer Infektion keine bis leichte Symptome hast, dennoch danach deine körperliche Belastung nur langsam und über einen längeren Zeitraum zu steigern. Mit angemessener Aufmerksamkeit und Geduld kannst du dich auch so stabil erholen. Bei den Dosierungen halte dich bitte an die Vorgaben der Hersteller oder lass Dich beraten. Kurze Erklärungen zu den Produkten findest du auf den hinteren Seiten im Glossar. *Natürlich* ersetzt dieser Ratgeber nicht den Gang zum Hausarzt oder zu deinem Heilpraktiker.

Veröffentlicht im  
Verlag Ernährung & Gesundheit  
D-82266 Inning

Bildnachweise:  
jcomp: Freepik.com  
Racool\_studio: Freepik.com  
publikhaus: Freepik.com  
stockking: Freepik.com  
pixabay: congerdesign

# DU HATTEST BISHER KEINE INFEKTION SO STÄRKST DU DEINE ABWEHRKRÄFTE

## BASIS

- Vitamin D3 Tropfen
- PuraVita Immuno Tropfen
- Proanin® OPC Kapseln
- Omega 3 DHA vegan

## ERWEITERT

- Artemisia annua Kapseln/Tropfen
- Baikal Helmkraut Kapseln/Tropfen
- Spirulina Pulver/Kapseln
- Gerstengras Pulver

## EXTRA FÜR KINDER

Kids.Plus Kapseln von BlueGreen

## BASISCHE PFLEGEPRODUKTE

Jentschura „Meine Base“ Badesalz *(1x wöchentlich ein Vollbad, dazu die passenden basischen Pflegeprodukte und die Pflegebürste)*

## GRÜNER BASIS SMOOTHIE – TUT IMMER GUT

- 250 ml Kokoswasser
- ½ reife Avocado
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 reife Banane
- 1 reife Birne
- ½ TL Spirulina-Pulver
- 1 Schuss Zitronen-  
oder Limettensaft

## VITAMIN-C-BOOSTER SMOOTHIE

- 2 Orangen
- 1 TL Hagebuttenpulver
- 80 g Rote Beete
- 1 TL Nussmuß  
*(z.B. Mandelmuß, Haselnussmuß,  
Cashewmuß etc., je nach Geschmack)*

# DU BIST POSITIV UND HAST KEINE BIS LEICHTE SYMPTOME

## BASIS

- PuraVita Grippe Tropfen
- PuraVita Aero Tropfen
- Phyto-Mineralien Ur-Essenz
- Astaxanthin Kapseln 4 mg

## ERWEITERT

- Artemisia annua Kapseln/Tropfen
- Sternanis Kapseln
- Vitamin B-Komplex NaturVital
- Baikar Helmkraut Kapseln/Tropfen

Bryonia Globuli D6 und Gelsemium Globuli D6 (je 2x täglich 5 Globuli, 1 Woche)

## GRÜNER BASIS SMOOTHIE – TUT IMMER GUT

- 250 ml Kokoswasser
- ½ reife Avocado
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 reife Banane
- 1 reife Birne
- ½ TL Spirulina-Pulver
- 1 Schuss Zitronen- oder Limettensaft



## VITAMIN-C-BOOSTER SMOOTHIE

- 2 Orangen
- 1 TL Hagebuttenpulver
- 80 g Rote Beete
- 1 TL Nussmuß (nach Geschmack)

# DU BIST POSITIV UND HAST MITTLERE BIS STÄRKERE SYMPTOME

## BASIS

- PuraVita Grippe Tropfen
- PuraVita Aero Tropfen
- Phyto-Mineralien Ur-Essenz
- Baikal Helmkraut Kapseln
- Astaxanthin Kapseln 4 mg

## ERWEITERT

- Quercetin Kapseln
- Agaricus (ABM) Heilpilz
- Artemisia annua Kapseln/Tropfen

**Bryonia Globuli D6** (3x täglich 5 Globuli, 1 Woche)

**Gelsemium Globuli D6** (3x täglich 5 Globuli, 1 Woche)

Bei Husten: **Tartarus stibiatus Globuli D12** (1–2x täglich 5 Globuli, 1 Woche)

## VEGANE ALTERNATIVE ZUR KLASSISCHEN HÜHNERSUPPE FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Karotten
- 2 Selleriestangen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 90 g Champignons oder Shiitake
- 2 Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- Frischer Ingwer  
(ca. 2 cm von der Knolle)
- Frischer Kurkuma  
(ca. 2 cm von der Knolle)  
oder alternativ 1 TL Kurkuma-Pulver
- 1,5 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG:

*Gemüse waschen und grob hacken.  
Zwiebeln würfeln und mit etwas  
Olivenöl glasig braten.*

*Gemüse, Kurkuma und Ingwer dazu  
geben und alles kurz anschwitzen,  
mit Wasser ablöschen.*

*Alles auf mittlerer Stufe für  
ca. 20 Minuten köcheln,  
mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

LINDEN-  
BLÜTENTEE  
mit Zitrone und  
Manukahonig

INFUSED WATER  
mit Gurkenscheiben



# DU HAST DIE INFEKTION ÜBERSTANDEN ABER SO RICHTIG FIT BIST DU NOCH NICHT

## BASIS

- PuraVita Cardio Tropfen
- PuraVita Reno Tropfen
- PuraVita Flucto Tropfen
- Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz
- Vitamin B-Komplex NaturVital
- Coenzym Q10

## ERWEITERT

- Spirulina Tabletten/Pulver
- Gerstengras Pulver
- Amino 8 vegane Aminosäuren
- Sangokorallenpulver
- Symbioselenkung mit Darmbakterien
- Astaxanthin Kapseln 4 mg

## EXTRA FÜR KINDER

Kids.Plus Kapseln von BlueGreen und PuraVita Structo Tropfen

**Phosphorus Globuli D12** *(1x täglich 5 Globuli, 2 Wochen)*

Achtung, bei Herzproblemen zusätzlich:

**Spartium Scoparium Globuli D12** *(1x täglich 5 Globuli, 2 Wochen)*

Achtung, bei Brustenge zusätzlich:

**Crotalus horridus Globuli D12** *(1x täglich 5 Globuli, 1 Woche)*

## GRÜNER-BEEREN SMOOTHIE

- 250 ml Kokoswasser
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 reife Banane
- 2 EL gefrorene gemischte Beeren *(oder 1 EL Blaubeerpulver)*
- ½ TL Spirulina-Pulver
- 1 Schuss Zitronen- oder Limettensaft

## MARONI-SHAKE

- 2 EL Maroni Rohkostpulver
- 2 EL Süßungsmittel nach Wahl
- 1 EL Kakaonibs
- 1 EL Hanfsamen
- ½ TL Zimt
- 200 – 300 ml Wasser *(je nach gewünschter Konsistenz)*

**Die Lebensmittel** am besten - soweit möglich - in Bio- und/oder Rohkostqualität verwenden.

## ROTE BEETE SALAT FÜR 4 PORTIONEN

- 120 g Quinoa (*dreifarbig*)
- 800 g Rote Beete
- 200 g Feta
- eine Handvoll Walnüsse
- Wildkräuter-Salat, Rucola, Feldsalat oder Baby-Spinat (*je nach Jahreszeit*)

### Salat-Dressing:

- Balsamico Bianco o. Apfelessig
- Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

*Die rote Beete waschen und den Strunk abschneiden, mit etwas Wasser in eine Auflaufform geben. Bei 180 Grad ca. 40–60 Minuten garen. Anschließend die Knolle aus dem Ofen nehmen und die Schale abziehen, in Würfel schneiden.*

*Quinoa unter fließendem Wasser gründlich abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. Mit der doppelten Menge an Wasser (1:2) mit etwas Salz oder Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garkochen. Feta in Würfel schneiden.*

*Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen und die Walnüsse darüber geben.*

## PILZ RISOTTO FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Risotto-Reis
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- Saft einer ½ Zitrone
- 1–2 EL Olivenöl
- ca. 900 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Hefeflocken
- 250 g Champignons

### ZUBEREITUNG:

*Schalotten und Knoblauch grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Reis dazugeben und solange umrühren, bis alle Reiskörner mit Olivenöl bedeckt sind.*

*Zwiebel und Knoblauch dazu geben und andünsten, mit Zitronensaft ablöschen und nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten).*

*Während der Reis kocht, die Champignons in Scheiben schneiden und die Zucchini würfeln.*

*In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit Sojasauce ablöschen.*

*Dattelsirup und Majoran dazugeben, mit etwas Pfeffer abschmecken, zur Seite stellen.*

*Wenn der Reis gar ist, die Hefeflocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Reis in einer Schüssel oder einem Teller anrichten. Das Champignon-Zucchini-Gemüse darüber geben und mit frischer Petersilie servieren.*



- 1 Zucchini
- 1–2 EL Sojasauce
- 1 TL Dattelsirup
- 1 TL getr. Majoran
- 1 Bund Petersilie

# DU HAST DICH IMPFEN LASSEN UND HAST DAS GEFÜHL ES NICHT GUT VERTRAGEN ZU HABEN

## BASIS

- Gerstengras Pulver
- PuraVita Alba Tropfen
- PuraVita Structo Tropfen
- Phyto-Mineralien Ur-Essenz

## ERWEITERT

- PuraVita Cardio Tropfen
- Vitamin B-Komplex NaturVital
- Astaxanthin Kapseln 4 mg
- Symbioselenkung mit Darmbakterien

## EXTRA FÜR KINDER

Kids.Plus Kapseln von BlueGreen und PuraVita Structo Tropfen

**Thuja Globuli D12** (*1x täglich 5 Globuli, 2 Wochen*)

Achtung, bei Herzproblemen zusätzlich:

**Spartium Scoparium Globuli D12** (*1x täglich 5 Globuli, 2 Wochen*)

Achtung, bei Brustenge zusätzlich:

**Crotalus horridus Globuli D12** (*1x täglich 5 Globuli, 1 Woche*)

## PAPAYA-SMOOTHIE

- 1 reife Papaya
- 1 Banane
- Saft einer ½ Zitrone
- 4 Datteln
- 1/2 TL Kurkuma
- 200 – 300 ml Wasser  
*(je nach gewünschter Konsistenz)*
- nach dem Mixen 1 TL  
Leinöl unterrühren

## MARONI-SHAKE

- 3 EL Maroni Rohkostpulver
- 2 EL Süßmittel nach Wahl
- 1 EL Kakaonibs
- 1 EL Hanfsamen
- ½ TL Zimt
- 200 – 300 ml Wasser  
*(je nach gewünschter Konsistenz)*



# AUFBAUENDE REZEPTE ZUM AUSPROBIEREN

## TIPP:

Gleich morgens ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone und/oder Ingwer auf nüchternen Magen trinken.

## RADICCHIO- CHICORÉE-SALAT MIT ORANGEN-DRESSING UND CASHEWNÜSSEN

FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Radicchio-Kopf
- 2 Chicorée
- 2 Stängel Staudensellerie
- Handvoll Cashewnüsse
- ½ Gurke
- 1 Bund Petersilie

### Dressing:

- 1 Orange
- 1 TL Honig
- Balsamico Bianco o. Apfelessig
- Olivenöl
- Leinöl oder Hanföl
- ½ TL Senf
- Salz Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

*Radicchio, Chicorée, Stangensellerie, Gurke und Petersilie waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Cashewnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.*

*Orange, Honig, Essig, Öl und Senf pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, durchmischen und die Cashewnüsse dazugeben.*

## DATTEL-MANDEL PUDDING

- Eine Handvoll Mandeln
- Eine Handvoll Datteln (*entsteint*)
- ½ TL gemahlener Kardamon
- 1 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

*Mandeln und Datteln in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Kardamon und Zimt unterrühren und alles über Nacht einweichen lassen.*

*Komplette Mischung am nächsten Tag cremig pürieren.*

*1-2 Std. kalt stellen, mit frischen oder gefrorenen Beeren garnieren.*



# GLOSSAR

## NÄHRUNGSZUSÄTZE

Agaricus ABM Heilpilz	<i>stärkt die Abwehrkräfte bei Infektanfälligkeit</i>
Amino 8 vegane Aminosäuren	<i>8 essentielle Aminosäuren aus pflanzlicher Quelle</i>
Artemisia annua Kapseln/Tinktur	<i>verdauungsstärkend, virenhemmend</i>
Astaxanthin Kapseln 4mg	<i>Carotinoid und stärkstes Antioxidans weltweit</i>
Baikal Helmkraut Kapseln/Tinktur	<i>Fiebersenkendes und kräftigendes Kraut</i>
Coenzym Q10 Kapseln	<i>Energielieferant und Antioxidans</i>
Gerstengraspulver	<i>Vitamin-, Chlorophyll- und Nährstoffbombe</i>
Kids Plus Kapseln Bluegreen	<i>Nährstoffe, Vitamine, Enzyme für die Kindesentwicklung</i>
Meine Base Jentschura	<i>Basisches Salzbad mit Edelsteinen</i>
Omega 3 DHA	<i>Veganes Algenöl für eine gesunde Hirnfunktion</i>
Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz	<i>kolloidale Mineralien und Spurenelemente aus einem prähistorischen Regenwald</i>
Proanin® OPC Kapseln	<i>Synergistischer Antioxidantien-Komplex</i>
PuraVita Aero Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Stärkung der Lunge</i>
PuraVita Alba Tropfen	<i>Entgiftende Kräutertinktur</i>
PuraVita Cardio Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Herzstärkung</i>
PuraVita Flucto Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Verbesserung der Durchblutung</i>
PuraVita Grippe Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Unterstützung bei viralen Infekten</i>
PuraVita Immuno Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Stärkung der Abwehrkräfte</i>
PuraVita Reno Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Unterstützung von Niere &amp; Blase</i>
PuraVita Structo Tropfen	<i>Kräutertinktur zur Stärkung des Aufbaustoffwechsels</i>
Quercetin Kapseln	<i>gelber Naturstoff, virenhemmend und durchblutungsfördernd</i>
Sango Korallenpulver	<i>liefert über 65 Mineralstoffe v.a. Calcium und Magnesium</i>
Spirulina Pulver/Tabletten	<i>Superfood mit Aminosäuren und vielen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen</i>
Sternanis Kapseln	<i>Schleimlösend bei Erkältungen und krampflösend</i>
Vitamin B-Komplex Natur Vital	<i>Organischer Vitamin B-Komplex mit allen wichtigen B-Vitaminen und hoher Bioverfügbarkeit</i>
Vitamin D3 Tropfen	<i>Stärkt die Abwehrkräfte, wichtig für Calciumstoffwechsel</i>

## HOMÖOPATHIE

Bryonia Globuli D6	<i>Die Zaurrübe, wirksam bei grippalen Infekten und Erkältungen u.a. mit Muskelschmerzen</i>
Crotalus horridus Globuli D12	<i>Die Waldklapperschlange, wirksam bei Brust- und Herzenge mit Erschöpfung</i>
Gelsemium Globuli D6	<i>Der wilde Jasmin, wirksam bei grippalen Infekten u.a. mit Ermüdung und Muskelschwäche</i>
Phosphorus Globuli D12	<i>Der gelbe Phosphor, wirksam bei Niedergeschlagenheit und Gefühl von Schwäche</i>
Spartium scoparium Globuli D12	<i>Der Besenginster, wirksam bei Herzschwäche, Herzarrhythmie und Herzenge</i>
Tartarus stibiatus Globuli D12	<i>Der Brechweinstein, wirksam bei trockenem Husten mit Atemnot</i>
Thuja Globuli D12	<i>Der Lebensbaum, wirksam bei Beschwerden nach einer Impfung</i>

## NAHRUNGSMITTEL

Avocado	<i>Gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren</i>
Hagebuttenpulver	<i>Hoher Vitamin-C-Gehalt (160 mg/100 g)</i>
Hanföl	<i>Reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren</i>
Kokoswasser	<i>Isotonisches Getränk, füllt den Elektrolythaushalt des Körpers wieder auf</i>
Leinöl	<i>sehr hoher Anteil an dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäuren</i>
Lindenblütentee	<i>kann das Abhusten von festsitzendem Schleim erleichtern und kann Hustenkrämpfe abmildern, zudem hat dieser Tee eine schweißtreibende Wirkung</i>
Mandeln	<i>liefern viele ungesättigte Fettsäuren, sind reich an Calcium, Magnesium und Vitamin E</i>
Manuka Honig	<i>Antibiotische und antivirale Eigenschaften</i>
Papaya	<i>Enthält das proteinspaltende Enzym Papain, hilft unserem Magen-Darm-Trakt bei der Verdauung, hoher Vitamin-C-Gehalt</i>
Rote Beete	<i>Hoher Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und Folsäure-Gehalt; Reich an Beta-Carotin, welches als Antioxidans wirkt und zudem das Immunsystem stimuliert</i>

## HILFREICHE ADRESSEN

DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung <b>www.dge.de</b>
DHU	Deutscher Homöopathie Hersteller <i>Bietet auch praktische Haus- und Reiseapotheken an</i> <b>www.dhu.de</b>
PuraVita	Naturwarenanbieter in Inning am Ammersee <i>Liefert schnell und zuverlässig</i> <b>www.puravita.de, beratung@puravita.de</b> Fachberatung unter +49 8143 959 501
Remedia	Größte homöopathische Apotheke Europas <i>Liefert auch per Express nach Hause</i> <b>www.remédia.at, info@remédia.at</b> Beratung unter +43 2682 622 20 66

## AUTOREN

### CLAUDIA GRELL

Freie Redakteurin  
und Studentin der Ernährungswissenschaften

### OLIVER WEISS

Selbständiger Heilpraktiker  
und Geokulturcoach

