

CORONA RATGEBER

UNTERSTÜTZENDE RATSCHLÄGE AUS
NATURHEILKUNDLICHER SICHT FÜR
DEN UMGANG MIT CORONA



Dieser 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 Rohkost-
qualität 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.

PILZRISOTTO 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.



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

AUTOREN

CLAUDIA GRELL

Freie Redakteurin
und Studentin der Ernährungswissenschaften

OLIVER WEISS

Selbständiger Heilpraktiker
und Geokulturcoach

