

# Liste der Pflanzen gegen das Coronavirus (Kurzversion, 19.04.20)

Diese Informationen sollen den Patienten und Ärzten als Unterstützung bei der Therapieentscheidung dienen. Sie ersetzen keineswegs den ärztlichen Rat.

Ilja Rieb, Dipl.-Ernährungswissenschaftler. Für Ihre Rückfragen: [iljarieb@gmail.com](mailto:iljarieb@gmail.com).

Neben den laufenden Medikamenten-Forschungen gibt es bereits erste Vermutungen, dass manche Pflanzenstoffe, die auch in einigen Lebensmitteln vertreten sind, die Corona-Infektion wirksam bremsen sollten – unabhängig von der Rolle des Immunsystems. Natürlich ist die Rolle des Immunsystems im Kampf gegen die Viren die wichtigste und es lohnt sich das Immunsystem durch alle Mittel zu stärken (Liste der immunstärkenden Pflanzen auf Anfrage).

Diese Liste folgt aus der auf Super-Computern im Februar 2020 durchgeführten 3D-Strukturanalyse der Virenbestandteile und der vom Virus SARS-CoV-2 zur Vermehrung benutzten Zellinstrumente. **Bei dieser Analyse wurde in einer Datenbank abgeglichen, welche der 2924 pharmazeutischen Stoffe und welche der 1066 Naturstoffe aufgrund deren Strukturellen und chemischen Besonderheiten nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip die Virenvermehrung behindern können.** Die Strategie ist dabei, das Virus auf dem ganzen Entwicklungsweg in der Zelle zu stoppen. Dazu gehört: Blockierung der Virusbindung an die Zellrezeptoren, Vorbeugung der Vervielfältigung der viralen genetischen Information (RNA) in der Zelle, Hemmung der Vervielfältigung des Virus. Den Artikel dazu finden Sie hier: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211383520302999>

Zusammengefasst können folgende Pflanzen(stoffe) gezielt gegen das SARS-CoV2-Virus hilfreich sein:

1. **Hesperidin und Neohesperidin von *Citrus aurantium* [Schale der die Bitterorange oder Pomeranze, auch sonstiger Zitrusfrüchte (bitte nur aus dem Bio-Anbau verwenden, da sonst die Schale mit mehreren Chemikalien behandelt ist); Hesperidin auch in roter Paprika und Pflaumen\*]**
2. **14-deoxy-11,12-didehydroandrographolide von *Andrographis paniculate* [Kalmegh]**
3. **Rutin (z.B. auch in der Schale der Zitrusfrüchte)**
4. **Phyllaemblicin B, Phyllaemblicin G7, Phyllaemblinol von *Phyllanthus emblica* [Amlabaum, Indische Stachelbeere, *Emblica officinalis*]**
5. **Flavanoide, Licoflavonol von *Glycyrrhiza uralensis* [Chinesisches Süßholz]**
6. **Cosmosiin und Wogonoside von *Scutellaria baicalensis* [Das Baikal-Helmkraut]**
7. **Mangostin von *Garcinia mangostana* [Mangostan-Frucht]**
8. **Piceatannol von *Vitis vinifera* [Weinrebe]**
9. **Vitexin von *Vitex negundo* (Mönchspfeffer, chinesisches)**
10. **Quercetin [z.B., in Zwiebeln, Grünkohl, grünen Bohnen, Broccoli und Äpfeln (mit Schale) enthalten]**
11. **Curcumin [in Curcuma enthalten]**
12. **Oleuropein [in Olivenöl oder in Olivenblattextrakt enthalten]**

Zusatzinfo: Das Coronavirus bedroht das Leben unter anderem durch die Luftnot aber auch die Blutdruckerhöhung, wenn die Lungenentzündung passiert! Deshalb ist es wichtig auf gesunden Blutdruck zu achten. Auch genügend Kalium zu haben ist bei Corona-Infektion problematisch, wenn der Körper viel Flüssigkeit verliert. Und Kalium ist unter anderem auch für die Herztätigkeit wichtig. Viel Kalium gibt es in Gemüse(säften), aber auch in Kochwasser von Kartoffeln – also möglichst mitverwenden!