

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies

2., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Das Immunsystem	3
Unspezifisch und spezifisch	3
Die Immunantwort des Körpers	3
Ein stabiles Immunsystem	4
Bewegung	5
Bewegung an der frischen Luft	5
Moderates Ausdauertraining	5
Gymnastik	6
Ernährung	9
Regional und saisonal	10
Stärkende Mahlzeiten morgens und vormittags	10
Honig und Apfelessig zum Start in den Tag	10
Haferflocken zum Frühstück	11
Zwischendurch: Apfel, Birne, Quitte	12
Nüsse als Snack	13
Lebensmittel für die Hauptmahlzeiten	14
Stärkende Kraftbrühe	14
Der vitaminreiche Kohl	14
Zwiebel und Knoblauch als natürliche Antibiotika	15
Vitamin- und nährstoffreiche „Superfoods“	17
Sanddorn	17
Hagebutte	17
Johannisbeere	18

Cranberry	18
Ingwer	19
Heilsame Öle	20
Heilsame Kräuter und Gewürze	21
Vitamine und Schwefelverbindungen	21
Ätherische Öle	23
Nahrungsergänzungsmittel	23
Zink	24
Vitamin E, Selen, Vitamin D	25
Vitaminreiche Lebensmittel – Übersicht	26
Entspannung, Wohlbefinden, guter Schlaf	29
Gelassenheit	29
Umgang mit Angst	31
Autosuggestion	31
Entspannungstechniken	32
Aromatherapie	33
Guter Schlaf	33
Mittagspause	33
Nachtschlaf	34
Naturheilkundliche Selbsthilfe	37
Anwendungen mit Wasser	37
Kalter Gesichtsguss	37
Tau- und Wassertreten in kaltem Wasser	39
Kalter Knieguss	39
Kalte Waschung	41
Warmes Fußbad	41
Sauna	42

Weitere Maßnahmen zur Vorbeugung von Infekten	45
Hausmittel	45
Ölziehen oder Ölkauen	45
Nasenspülung	46
Arzneimittel und Heilpflanzen	47
Spenglersan	47
Emser Pastillen	47
Zistrose	48
Meerrettich und Kresse	48
Klosterfrau-Melissengeist Konzentrat	48
Das Waldbad	49
Zusammenfassung oder Die 12 Punkte für ein stabiles Immunsystem aus wissenschaftlicher Sicht	51
Literatur und Quellen	54
Bücher aus dem KVC Verlag	54
Beiträge aus Zeitschriften, Onlinemedien	54
Der Autor	55
Anhang	56
Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln	56

Vitamin- und nährstoffreiche „Superfoods“

Unter den heimischen Obstsorten gibt es wahre Vitaminbomben, die uns vor allem im Herbst und Winter schützen und stärken.

Sanddorn

Die kleinen gelb-orangen Sanddornbeeren enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C (Ascorbinsäure) wie Zitronen. Ascorbinsäure ist u. a. für eine gute Wundheilung erforderlich und stärkt die Abwehrkräfte. Bei einer täglichen Zufuhr von 1 g Vitamin C verringern sich die Erkältungsdauer und die Anfälligkeit für Erkältungen.

Darüber hinaus enthält Sanddorn Vitamin E, Betacarotin und wichtige Vitamine der B-Gruppe, die gegen Stress und Erschöpfung helfen. Wenn Sie das Gefühl haben, eine Erkältung ist im Anmarsch, nehmen Sie dreimal täglich zwei Esslöffel Sanddornmutteraft (Reformhaus, Bioladen) auf ein Glas Wasser. Der Mutteraft ist sauer und kann gut mit einem Löffel Honig verfeinert werden.

Hagebutte

Auch die Hagebutte ist eine heimische Frucht mit sehr hohem Vitamin C-Gehalt. Hagebutten enthalten außerdem Polyphenole, Carotinoide und Gerbstoffe. Verwendet werden die getrockneten Hagebuttenschalen oder -kerne als Tee.

Tee mit Hagebutten in der Erkältungszeit

2 Teile Hagebuttenfrüchte, 2 Teile Hagebuttenkerne, 1 Teil Lindenblüten und 1 Teil Holunderblüten in der Apotheke mischen lassen. 1 flachen EL der Teemischung mit einer großen Tasse kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen

lassen, abseihen. Bei Erkältungswetter morgens und abends eine Tasse Tee heiß trinken.

Johannisbeere

Schwarze Johannisbeeren sind extrem vitamin-, mineral- und ballaststoffhaltig. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Zink) und viele verschiedene Vitamine (A, B, C, E und K). Die rotblauen Farbstoffe, sogenannte Anthocyane, sind wichtige Antioxidantien, die unsere Zellen schützen. Genau wie Rote Bete oder Rotkohl versorgen uns Johannisbeeren mit Energie und Lebenskraft und bringen Farbe ins Gesicht und ins Leben.

Ein Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungen ist der Löffel schwarze Johannisbeeren mit Honig. Am besten schon im Sommer vorsorgen: Die schwarzen Johannisbeeren werden mit maximal einem Drittel der Menge Honig püriert und in Portionen für 2–3 Tage eingefroren. Von Oktober bis April isst man jeden Tag davon etwa 2–3 Esslöffel.

(Quelle: Hausmittel aus aller Welt)

Cranberry

FrISCHE Cranberries sind von September bis Januar, tiefgefrorene das ganze Jahr über erhältlich. Die Früchte schmecken sehr herb und werden überwiegend als Saft oder getrocknet konsumiert.

Die in den Beeren enthaltenen Stoffe, hervorzuheben sind Vitamin C und Folsäure, stärken unsere Abwehr und sind überaus hilfreich bei Harnwegsinfekten und zu deren Vorbeugung.

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Wichtig! Vermeiden Sie Kälte, vor allem an Kopf und Füßen! Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen – das ist schlecht für die Abwehr. Vor und nach einer Anwendung mit kaltem Wasser müssen die Gliedmaßen bzw. der Körper warm sein.

Anwendungen mit Wasser

Viele Elemente der Hydrotherapie, also der Anwendung von Wasser zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, eignen sich zum „Abhärten“. Abhärten bedeutet, dass sich der Organismus den wechselnden äußeren klimatischen Bedingungen besser anpassen kann, dies stärkt die Abwehrkräfte. Bei uns ist die Wassertherapie eng mit dem Namen Sebastian Kneipp verbunden.

Das Wasser wirkt auf unterschiedlichste Art und Weise auf den Organismus ein. Ein wichtiger Aspekt ist die Temperatur des Wassers.

Kalter Gesichtsguss

Ein kalter Gesichtsguss erfrischt nicht nur das Gesicht, sondern den ganzen Körper. Er regt die Schleimhautproduktion und die Durchblutung in der Nase und im Rachen an und ist somit hervorragend zur Infektabwehr geeignet.

Der Gesichtsguss leistet auch wertvolle Dienste bei chronischen Erkrankungen der Ohren, der Nasennebenhöhlen, des Zahnhalteapparates und der Augen. Wegen seiner positiven Wirkung auf die Hautdurchblutung und -straffung wird er auch als „Schönheitsguss“ bezeichnet.