



Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies



KVC | VERLAG

Michael Elies

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70
Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-027-8

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020

© Kathrin Borhof – Illustrationen (Titel, Innenteil)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

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 – wärmend und vitaminreich	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

Bewegung

Bewegung an der frischen Luft

Keine andere Therapie hat gleichzeitig eine so deutliche, ganzheitliche und gesunde Wirkung auf Seele, Geist und Körper wie die Bewegung. Viele von uns verbringen den Alltag in sitzender Position – am Rechner oder am Schreibtisch. Umso wichtiger ist es, in der Mittagspause, nachmittags oder abends ein wenig Bewegung einzuschleiben. Dies kann schon ein kurzer Spaziergang sein. Die beste Art der Bewegung findet an der frischen Luft statt. Wenn Sie es schaffen, dreimal in der Woche etwa 30–45 Minuten spazierenzugehen, zu walken oder Fahrrad zu fahren, verbessern sich die Zellen des Immunsystems spürbar und nachweislich: Die Infektanfälligkeit lässt nach, das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich gesteigert.

Moderates Ausdauertraining

Wichtig ist immer das rechte Maß. Gesundheitlich wertvoll ist das sogenannte moderate Ausdauertraining, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Das können die oben genannten Einheiten Spazierengehen oder Fahrradfahren sein, aber auch eine Joggingrunde oder eine Einheit auf dem Ergometer. Wichtig ist die langsame Steigerung auf 30–45 Minuten. Während der Belastung sollte die Atmung im aeroben Bereich bleiben, das heißt: Während des Sports sollte man noch einen mittellangen Satz zusammenhängend und ohne Atemnot sprechen können.

Wichtige und nachgewiesene Effekte des moderaten Ausdauertrainings sind:

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

Zink

Das essenzielle Spurenelement Zink ist wichtig für das körpereigene Abwehrsystem, denn es ist Bestandteil eines Hormons, das für die Reifung wichtiger Abwehrzellen (sogenannte T-Zellen) verantwortlich ist. Zink kommt in natürlicher Form zum Beispiel in Fisch, Fleisch, Milch, Eiern und Käse vor, außerdem in Linsen, gelben Erbsen, Weizenvollkorn, weißen Bohnen, Weizenkleie, Mais, Haferflocken, Kartoffeln, Nüssen. Bei Zinkmangel kann es u. a. zu Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit und Schädigung der Schleimhäute kommen, aber auch zu Durchfall, Haarausfall oder Depressionen.

Studien belegen, dass die Einnahme von Zinkpräparaten Dauer und Schwere einer Erkältung vermindert. Speziell im Rahmen einer Zuckerkrankheit sind die Zink-Spiegel im Blut häufig erniedrigt. Bei einem akuten Infekt können Sie das Abwehrsystem mit der Einnahme von Zink-Brausetabletten unterstützen. Zur Vorbeugung von Infekten ist die kurmäßige Einnahme (4–12 Wochen) von Zink geeignet. Die Zinkaufnahme über den Darm ist abhängig von der Ernährungsweise: Je mehr pflanzliche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen, desto größer ist der Bedarf. Als durchschnittliche Tagesdosis werden 7–11 mg Zink angegeben.

Achtung! Schwarzer Tee und Kaffee hemmen die Zinkaufnahme. Da Zink in manchen Fällen auch Nebenwirkungen verursachen kann, sollten Sie die Einnahme vorab mit Ihrem Apotheker oder Therapeuten besprechen.

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Im Sommer schöpft unser Körper Sonne und Kraft: Wir bewegen uns im Freien, essen frisches Obst und Gemüse, sind gesellig, entspannt und in der Regel gesund! Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen im Herbst verändert sich alles – die Erkältungszeit beginnt.

Unser Körper hat verschiedene Schutzmechanismen gegen Viren, Bakterien und Pilze, aber die hochkomplexe Abwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei. Kälte, Wind und Regen machen unser Immunsystem anfällig, trockene Heizungsluft belastet die Schleimhäute, die eine wichtige Barrierefunktion haben. Außerdem bewegen wir uns in der kalten Jahreszeit zu wenig. Und so kommt auch unser Immunsystem nicht recht in die Gänge.

Glücklicherweise bleiben viele Infektionen ohne Symptome. Dazu müssen wir dem Immunsystem möglichst jeden Tag auf die Sprünge helfen und unsere Abwehr stabil halten. Davon handelt dieses Buch. Es zeigt, wie wir tägliche Einheiten Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung kombiniert mit Maßnahmen aus der Naturheilkunde zur Vorbeugung nutzen können und damit gesund bleiben.

ISBN 978-3-96562-027-8

