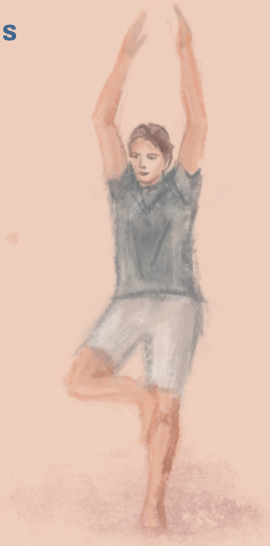
Stark, gelassen, stabil –
Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies



KVC | VERLAG

Michael Elies

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Stark, gelassen, stabil –

Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies

2., bearbeitete Auflage

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 978-3-96562-053-7
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021, 2., bearb. Aufl.
© 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

klimaneutral
natureOffice.com | DE-574-KJMCHZJ
gedruckt

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 Sanddornmuttersaft (Reformhaus, Bioladen) auf ein Glas Wasser. Der Muttersaft 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.

Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt NATUR UND MEDIZIN. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine Integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtige Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Die Mitgliederzeitschrift Natur und Medizin bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! NATUR UND MEDIZIN ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.
Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

NATUR UND MEDIZIN e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen,
Telefon: 0201/56305 70, www.naturundmedizin.de |
www.kvc-verlag.de | www.carstens-stiftung.de

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 978-3-96562-053-7