

**Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit**

KNAUR.LEBEN

Dr. Markus Strauß

IMMUNBOOSTER NATUR

Mit Wildpflanzen das Immunsystem
auf Vordermann bringen

KNAUR.LEBEN

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Januar 2021
Knaur.Leben Taschenbuch
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Christine Stecher
Covergestaltung: Isabella Materne, München
Coverabbildung: Marion Stelter
Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87909-2

Die Lösung für unsere heutigen Probleme, zu denen auch ein schwaches Immunsystem zählt, liegt nicht innerhalb der alten Denkmuster, die diese Probleme geschaffen haben, sondern jenseits dieser. »Kultur« haben wir bisher immer als Gegensatz zur »Natur« definiert. Wir dachten, diese sei wild, im Sinne von gefährlich und rückständig, sie müsse verbessert werden. Jede aus diesem Geist geschaffene Innovation brachte lediglich Teilerfolge und gleichzeitig zahlreiche neue Probleme. Es ist also Zeit für einen neuen Kulturbegriff! Statt uns als Herrscher über die Natur zu definieren und uns im Kampf gegen die Natur zu verausgaben, fordert uns diese Krisenzeit auf, uns als Teil der Natur zu begreifen und in eine vertrauensvolle Kooperation mit den Kräften der Natur einzutreten.

Markus Strauß im Sommer 2020

Inhalt

Jeden Tag etwas Wildes!	8
-----------------------------------	---

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

13 IMMUNBOOSTER-STOFFGRUPPEN

1. Vitamin C	14
2. Scharfstoffe	15
3. Ätherische Öle	16
4. Schleimstoffe	17
5. Ballaststoffe	18
6. Omega-3-Fettsäuren	19
7. Flavonoide	20
8. Anthozyane	21
9. Carotinoide	22
10. Mineralien und Spurenelemente	23
11. Inulin und Pektin	24
12. Bitterstoffe	25
13. Vitamin D	26
Alle Immunbooster auf einen Blick	27

SICH GESUND UND LECKER VERSORGEN

Brennnessel	30
Löwenzahn	33
Meerrettich	36
Thymian (Quendel)	39
Schwarzer Holunder	43
Hagebutte	45
Linde	49
Walnuss	51
Fichte und andere Waldbäume	54

Der Natur folgen	56
----------------------------	----

Über den Autor	58
Bücher von Markus Strauß	60

Jeden Tag etwas Wildes!

»Mach dir nicht vor, du wolltest Irrtümer
in der Natur verbessern. In der Natur ist
kein Irrtum, sondern der Irrtum ist in dir.«
(Leonardo da Vinci, 1452–1519)

Jeder Einzelne von uns ist nur zu Gast auf dieser Erde. Auch aus erdgeschichtlicher Sicht – der Mensch trat erst während des letzten Wimpernschlags der Erdgeschichte in Erscheinung – sind wir Erdenbewohner ein sehr modernes und vielleicht auch kurzlebiges Phänomen.

Seit dem Zeitalter der Renaissance und Aufklärung leben die Menschen vor allem über den Verstand und über die Vernunft. Daraus entwickelte sich in logischer Konsequenz die industrielle Revolution mit ihrem großen technischen Fortschritt. Diese Segnungen sind unbestritten, und sie haben die Menschheit vorangebracht – aber wir haben den Punkt der Übertreibung und das Abgleiten in die Polarität offensichtlich längst erreicht. Die Menschen sind aus ihrer gesunden Mitte gefallen, nur noch die Ratio und das Materielle zählen. Die ursprünglich positive Innovation verkehrte sich ins Gegenteil, und das gefährdet nun sowohl unser Leben als auch jenes vieler Tiere, Pflanzen und Pilze sowie die Stabilität des gesamten Geo-Ökosystems inklusive Boden, Wasser und Luft. Heute sind wir alle aufgefordert, wieder ganzheitlich zu denken und zu handeln.

Wir haben unsere heutige Kultur immer im Gegensatz zur wilden Natur definiert. Diese Entwicklungslinie be-