

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



Die besten Hausmittel gegen
Erkältung, Erschöpfung und Co.

Sanfte Selbstbehandlung: mit
Blitzanwendungen und Rezepten

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie sich **öfter als drei- oder viermal im Jahr** einen Infekt einfangen und die Genesung deutlich länger dauert als für gewöhnlich.

... Sie **nicht** bei jeder Erkältung **gleich zu Tabletten greifen** wollen.

... Sie wissen möchten, was **die Naturheilkunde** gegen Krankheiten und Beschwerden alles zu bieten hat.

... Sie Ihr **Immunsystem langfristig stärken** und fit machen wollen gegen Viren und andere Krankheitserreger.

... Sie nach **schneller Hilfe** suchen gegen Husten, Schnupfennase und Co.

... Sie **Ihren inneren Arzt aktivieren** möchten, damit sich Ihr Körper selbst helfen kann.

Super-Booster für Ihr Immunsystem



#1 Kurkuma-Honig-Paste

Die Kurkuma-Honig-Paste aus Kurkumapulver, Pfeffer, Wasser, Honig, Kokos- und Leinöl ist ein toller Immunbooster. Sie kann als Brotaufstrich gegessen, in Milch gerührt oder ins Müsli gemischt werden.

#2 Ölziehen

Morgens etwas Öl in den Mund nehmen und 2–5 Minuten lang durch die Zähne hin- und herziehen. Danach das Öl ausspucken. Das Ölziehen entfernt schädliche Keime, stärkt die Abwehr und beruhigt das Zahnfleisch.

#3 Natürliche Antibiotika

Pflanzliche Antibiotika aus Meerrettich und Kapuzinerkresse, Thymian oder Propolis sind in der Apotheke erhältlich.

#4 Power-Trunk

Ingwer, Knoblauch, Zitrone, Honig und dazu etwas Wasser – der Power-Trunk gibt Energie und stärkt die Abwehrkräfte.

#5 Vitamin C, Zink und Selen

Täglich ein Smoothie mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen unterstützt das Immunsystem auf vielerlei Weise.



»Um sich gegen Krankheitserreger
zu wappnen, braucht es keine teuren
Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente.
Es gibt so viele Hausmittel, die das Immunsystem
stärken und unsere Selbstheilungskräfte
aktivieren.«

Franziska Rubin



Inhalt

PRAXIS

51

THEORIE
09





Theorie

- 9 **THEORIE**
- 10 **So schützt sich der Körper**
- 11 Verteidigungsstrategien des Immunsystems
- 12 Die angeborene Immunabwehr
- 12 Die erworbene Immunabwehr
- 16 Was passiert bei einer Infektion?
- 17 **Extra:** Entzündungen
- 18 Immunorgan Darm
- 19 Tricks der Erreger
- 23 **Extra:** Eintrittspforten für Krankheitserreger
- 24 **Extra:** Impfen schützt
- 26 **Das knockt die Immunabwehr aus**
- 27 Rauchen
- 29 Hoch verarbeitete Lebensmittel
- 30 Stress
- 31 Schlafmangel
- 32 Alkohol
- 34 **Extra:** Falscher Alarm – Allergien und Autoimmunerkrankungen
- 36 **Der natürliche Weg zur Gesundheit**
- 37 Der Arzt behandelt, die Natur heilt

- 39 Die fünf Ansätze der Naturheilkunde
- 47 Nicht warten, aktiv werden
- 48 **Extra:** Grundlagen für ein starkes Immunsystem



Praxis

- 51 **PRAXIS**
- 52 **Hilfe zur Selbsthilfe**
- 53 Die Kraft der Natur
- 54 Schnell gemacht: Tees
- 56 **Extra:** Immunshots
- 58 Was der Haut guttut
- 60 **Extra:** Das mögen die Schleimhäute
- 62 Unkompliziert: Wasseranwendungen
- 63 **Extra:** Kleines Wasser-Einmaleins
- 66 **Extra:** Vitamine und Co.
- 70 **Schnelle Hilfe bei Infekten**
- 71 Gut gewappnet
- 72 Erkältung
- 76 **Extra:** Erkältungstees
- 81 **Extra:** Ansteigendes Fußbad
- 82 Schnupfen
- 87 **Extra:** 5 Blitztipps gegen Schnupfen
- 88 **Extra:** Nasennebenhöhlenentzündung

90 Inhalationen
92 Ohrenschmerzen
95 **Extra:** Warme Auflagen
96 **Extra:** Was sonst noch hilft
98 Halsschmerzen
99 **Extra:** 3 × Blitzhilfe bei Halsschmerzen
102 Meine liebsten Gurgellösungen
104 **Extra:** Wickel
108 Husten
115 **Extra:** Hustentees
116 Fieber
118 **Extra:** Fieber fördern
119 **Extra:** Fieber senken
120 Blasenentzündung
121 **Extra:** Durchspülungskur
126 **Extra:** Was sonst noch hilft
128 Trockene, juckende Haut und Ausschlag
129 **Extra:** Bäder
133 **Extra:** Herpes

134 **Gesundheit beginnt im Darm**
136 Futter für den Darm
140 Probiotika
141 **Extra:** Fermentieren
142 **Extra:** Gesunde Fettsäuren
154 **Extra:** Essenspausen für den Darm
156 **Extra:** Schnelle Hilfe bei Magen-Darm-Infekten

160 **Entspannung für die Abwehrkräfte**
161 Die Stressachse
162 Chronischer Stress schwächt die Körperabwehr

163 Die Entspannung fördern
167 Dem Stress davonlaufen
170 Anti-Stress-Futter
172 Die Heilkraft des Schlafs
174 **Extra:** Natürliche Einschlafhilfen

176 **Super-Booster für das Immunsystem**
177 Meine 15 liebsten Super-Booster
178 #1 Kurkuma-Honig-Paste
178 #2 Ölziehen
178 #3 Knoblauchsirup-Drink
179 #4 Natürliche Antibiotika
179 #5 2 Esslöffel Honig am Tag
179 #6 Power-Trunk
180 #7 Vitamin C, Zink und Selen
180 #8 Kalter Guss
180 #9 Salbeiwein
181 #10 Sauna
181 #11 Spazieren gehen
182 #12 Schlafhygiene
182 #13 Verdauung ankurbeln
182 #14 Echinacea
182 #15 Stress ade!
183 **Extra:** Checkliste zum Ankreuzen
184 **Extra:** Hygiene-Einmaleins

Anhang

186 Quellen
188 Sachregister
189 Rezepturen
190 Impressum



Die Natur ist die beste Apotheke.
Sebastian Kneipp



DR. MED. FRANZISKA RUBIN

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin, TV-Moderatorin, Medizinjournalistin und Bestsellerautorin. Ihr Herz schlägt für die Naturheilkunde und sie setzt auf bewährtes Wissen aus der Hochschulmedizin sowie der Komplementärmedizin. Sie weiß: Gerade für das Immunsystem ist es wichtig, seinen inneren Arzt mit den richtigen Hausmitteln und Verhaltensänderungen zu stärken. Fast 18 Jahre präsentierte sie die Sendung »Hauptsache Gesund« des MDR und sie ist Kneipp-Bund-Gesundheitspreis-Trägerin.



Liebe Leserinnen und Leser, wir leben in einer Zeit, in der alles möglichst schnell gehen soll, auch das Gesundwerden. Deshalb greifen wir, wenn es uns nicht gut geht, oft übereilt zu Pillen und Tabletten oder bekommen sie verschrieben. Die beste Lösung ist das nicht unbedingt. Denn viel zu viele Arzneimittel können auch krank machen. Antibiotika zum Beispiel helfen uns fix, aber zerstören auch unsere Darmflora und damit den Großteil unseres Immunsystems. Was uns noch anfälliger macht für neue Keime.

Doch zum Glück geht es auch anders. Die Naturheilkunde setzt auf natürliche Mittel, die oft sanfter sind, dabei aber keinesfalls wirkungsloser. Sie verfolgt zudem einen ganz anderen Weg als die klassische Schulmedizin: Ihr Ziel ist es, den inneren Arzt zu aktivieren, damit sich der Körper selbst helfen kann. Das Potenzial dazu hat er und die treibende Kraft ist das Immunsystem.

Tees, Güsse, Wickel und viele andere ebenso einfache wie wirkungsvolle Rezepturen und Hausmittel helfen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und uns immun zu machen gegen Viren und Co. Sie setzen Impulse, die Körper und Geist zuweilen brauchen, um wieder in Balance zu kommen und im Falle eines Falles gesund zu werden. Und sie geben uns das wunderbare Gefühl, selbst ganz viel dazu beitragen zu können, dass es uns gut geht. Allein dieses positive Gefühl der Selbstwirksamkeit beflügelt ungemein.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg mit diesem Buch!





Theorie

Die Aufgabe des Immunsystems ist, Krankheitserreger zu erkennen und unschädlich zu machen. So sorgt es dafür, dass wir gesund bleiben.

SO SCHÜTZT SICH DER KÖRPER

Seite 10

DAS KNOCKT DIE IMMUNABWEHR AUS

Seite 26

DER NATÜRLICHE WEG ZUR GESUNDHEIT

Seite 36

So schützt sich der Körper



Auch wenn unser Körper auf den ersten Blick ziemlich robust erscheint (und es auch ist), genügen manchmal Kleinigkeiten, um uns aus der Bahn zu werfen. So ist zum Beispiel schon ein ganz normaler Schnupfen durchaus dazu in der Lage, uns für eine Weile auszuknocken. Eine Blasenentzündung



macht jeden Toilettengang zur Tortur. Ein kleiner Kratzer kann zu einer ernsthaften Entzündung führen. Und manchmal genügt ein Bissen von einem verdorbenen Lebensmittel, um Magen und Darm komplett durcheinanderzuwirbeln. Zwar sind die Verursacher all dieser Infekte mikroskopisch klein. Trotzdem steht fest, dass Viren, Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger unser Wohlbefinden immens beeinträchtigen und unsere Gesundheit mitunter stark schwächen können.

Damit genau das nicht passiert – oder zumindest nicht in großem Ausmaß und über eine lange Zeit –, ist in unserem Körper rund um die Uhr ein hoch spezialisiertes »Abwehrteam« im Einsatz, das nur eine Aufgabe hat: Krankheitserreger zu erkennen und unschädlich zu machen. Je stärker diese Taskforce ist, desto besser sind wir vor Keimen und Co. geschützt. Oder anders ausgedrückt: Ein starkes Immunsystem sorgt dafür, dass wir gesund bleiben und es uns gut geht.

Verteidigungsstrategien des Immunsystems

Ehe Krankheitserreger in unserem Körper Schaden anrichten können, müssen sie erst einmal ein paar Barrieren überwinden:

~ Als Erstes ist da die Haut, deren Hornschicht und natürlicher Säureschutzmantel – sofern

sie intakt sind – schon mal eine ziemliche Hürde darstellen.

- ~ Die Schleimhäute, etwa in der Nase, im Mund, in den Atemwegen und im Magen-Darm-Trakt, bilden eine weitere etwas empfindlichere, aber durch spezielle Abwehrzellen geschützte Schicht im Inneren.
- ~ Dazu kommen Millionen sogenannter Flimmerhärchen, die beinahe die gesamte Schleimhaut des Atemtrakts überziehen und die Atemwege sauber halten. Befeuchtet von einem wässrigen Schleim bewegen sie sich wellenartig hin und her, »fangen« Keime oder auch Staub und befördern beides Richtung Rachen oder Nase, wo sie dann geschluckt oder nach außen transportiert werden.
- ~ Die Tränenflüssigkeit der Augen und der Speichel im Mund haben eine besondere Zusammensetzung von Abwehrzellen, die Krankheitserreger erkennen und abwehren.
- ~ Im Magen erwartet die »Eindringlinge« mit der Magensäure eine starke Barriere. Sie zerstört den Großteil der Erreger, die es bis hier geschafft haben. Genauso bildet die Darmschleimhaut einen stabilen Schutzwall.
- ~ Gelingt es Krankheitserregern dennoch, diese Barrieren zu überwinden und in die Blutbahn zu gelangen, geht es erst richtig los. Dann nämlich übernehmen bestimmte Blutkörperchen und hoch spezialisierte Zellen das Abwehrkommando. Bühne frei für die Immunabwehr!

Die angeborene Immunabwehr

Weil nicht einmal die Kleinsten vor Krankheitserregern gewappnet sind, verfügt unser Körper von Geburt an über eine gewisse Immunabwehr.

- ~ *Dazu gehören zum einen bestimmte weiße Blutkörperchen, die ständig im Blut »patrouillieren«, Eindringlinge und körperfremde Substanzen (Antigene) umschließen und »verdauen«. Die bekanntesten dieser sogenannten Fresszellen sind die Makrophagen. Das ist noch nicht alles. Die Fresszellen sondern auch Botenstoffe ab, diese rufen weitere Abwehrzellen zu Hilfe, die dann Stoffe produzieren, welche die Erreger abtöten.*
- ~ *Daneben orton natürliche Killerzellen infizierte Zellen und lösen sie auf.*
- ~ *Die Zellen werden unterstützt von Zytokinen, das sind Botenstoffe, die die Zahl und Aktivität der weißen Blutkörperchen erhöhen oder verhindern, dass Viren sich vermehren.*
- ~ *Spannend ist auch eine Abwehrkaskade, die ausgelöst wird durch verschiedene Eiweiße (Komplementsystem), die sich nacheinander aktivieren und zum einen selbst Bakterien töten und Viren neutralisieren, zum anderen Erreger kennzeichnen und weitere Fresszellen anlocken, die die Keime dann vernichten. Dieses Komplementsystem gehört zur angeborenen Immunabwehr.*

Im Falle eines Falles kann sich der Körper also recht gut wehren. Einen Haken gibt es allerdings: Die angeborene Immunabwehr behandelt alle Eindringlinge mehr oder weniger gleich. Deswegen wird sie auch als unspezifische Immunantwort bezeichnet. Weil sie Erreger außerdem nicht (wieder)erkennt, bietet sie keinen anhaltenden Schutz, sollte man sich zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal mit ihnen infizieren.

Die erworbene Immunabwehr

Zum Glück aber lernt ein anderer Teil unseres Immunsystems jedes Mal dazu, wenn es mit Krankheitserregern und Antigenen in Verbindung kommt. Verantwortlich dafür sind bestimmte Untergruppen der weißen Blutkörperchen. Sie entwickeln eine Art Gedächtnis, mit dessen Hilfe sie die Merkmale verschiedener Keime/Antigene speichern und quasi katalogisieren. Treffen sie irgendwann erneut auf ein bereits registriertes Antigen, erkennen sie es daher sofort wieder und können zielgerichtet, schnell und heftig darauf reagieren. Die »Gedächtniszellen« bieten damit auch anhaltenden Schutz vor zukünftigen Infektionen und sind der Grund, weshalb wir an manchen Krankheiten nur ein Mal erkranken, wie an Röteln oder Masern, und dass Impfungen meist gut wirken



Die Verteidigungsstrategien des Immunsystems

(mehr zu diesem Thema auf Seite 24 f.). Jedes Mal, wenn sie mit einem neuen Antigen in Kontakt kommt, entwickelt die erworbene Immunität sich weiter und kann dadurch noch besser auf Erreger reagieren. Deswegen wird sie auch als spezifische Immunabwehr bezeichnet.

So zielgerichtet kann das Immunsystem vor allem dank einer Untergruppe der weißen Blutkörperchen reagieren: den B-Lymphozyten. Wenn diese mit einem passenden Antigen in Kontakt kommen, schütten sie große Mengen sogenannter Antikörper aus. Diese Eiweißverbindungen sind in der Lage, Strukturen auf der Oberfläche der Erreger zu erkennen. Sobald sie potenziell schädliche

Stoffe entdecken, docken die Antikörper an wie ein Schlüssel ins Schloss.

- ~ *Dadurch blockieren sie die Antigene und hindern sie daran, ihre schädliche Wirkung weiter zu entfalten (zum Beispiel deaktivieren sie von Bakterien produzierte giftige Substanzen oder verhindern, dass gesunde Zellen angegriffen werden).*
- ~ *Die Antigene »verklumpen« und Fresszellen können sie leichter auffinden und vertilgen.*
- ~ *Die Antikörper aktivieren und locken weitere Immunzellen an, die die Erreger vernichten.*
- ~ *Außerdem können Antikörper sich an bereits infizierte Zellen binden und so natürliche Killerzellen alarmieren, die die befallenen Zellen dann vernichten.*

Falscher Alarm – Allergien und Autoimmunerkrankungen

Unsere Immunzellen erkennen und bekämpfen Krankheitserreger, indem sie Antikörper produzieren, die an die Antigene andocken. Normalerweise funktioniert dieser Abwehrmechanismus sehr gut, doch manchmal kommt es zu folgeschweren Fehlern.

ALLERGIEN

Bisweilen ist unser Immunsystem etwas überempfindlich. Dann stuft es eigentlich harmlose Stoffe wie Gräserpollen, Tierhaare oder bestimmte Nahrungsbestandteile als gefährlich ein und ruft die komplette Abwehr auf den Plan. Dann läuft plötzlich die Nase, die Augen tränen, man muss ständig husten oder niesen, hat Atemprobleme, juckende Hautausschläge oder Magen-Darm-Probleme. Die Reaktionen sind so vielfältig wie die Allergene, die sie auslösen. Die gefährlichste Reaktion ist der allergische (anaphylaktische) Schock, der aber nur bei wenigen Allergien auftritt. Hier handelt es sich immer (!) um einen medizinischen Notfall.

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Bei einer Autoimmunerkrankung bildet das Immunsystem sogenannte Autoantikörper. Diese aktivieren Immunzellen, die körpereigene

nes Gewebe angreifen. Eine solche Autoimmunreaktion löst Entzündungen und Gewebeschäden aus. So gut wie jedes Organ und Gewebe kann betroffen sein. Und ist das Abwehrsystem erst mal entgleist, lässt es sich nur schwer stoppen. Besonders komplex sind »systemische Autoimmunerkrankungen«, bei denen das Immunsystem gleich mehrere Organe und Gewebe attackiert, so wie bei Lupus erythematoses, wo Gelenke, Haut und oft auch die Nieren betroffen sind.

WAS STECKT DAHINTER?

Was Allergien auslöst, ist nicht eindeutig geklärt – und noch weniger, warum der Körper sich gegen sich selbst richtet. Was aber feststeht: Sowohl Allergien als auch Autoimmunerkrankungen sind auf dem Vormarsch, denn neben genetischen Faktoren scheinen auch unsere modernen Lebensbedingungen sowie Umwelteinflüsse das Risiko zu erhöhen. Bei

den Allergien spielt womöglich auch eine Rolle, dass unser Immunsystem, das zum großen Teil in der Kindheit ausgebildet wird, in dieser Phase immer weniger »Trainingschancen« hat. Vielleicht richtet es sich auf harmlose Stoffe, weil es einfach nicht oft genug mit »echten« Krankheitserregern in Kontakt kommt. Genauso kann das Immunsystem aber auch durch zu viele Infektionen geschwächt werden oder bei entsprechender genetischer Veranlagung durch einen Infekt falsch »gepol« werden. Bei vielen Autoimmunerkrankungen scheint zudem das Geschlecht eine Rolle zu spielen. Eigentlich ist das Immunsystem von Frauen hormonell bedingt und auch wegen der zwei X-Chromosomen stärker als das von Männern. Während Östrogen die Funktion der Immunzellen antreibt, wird sie vom Testosteron unterdrückt.¹⁸ Diese starke Immunantwort hat aber auch ihre Kehrseite, wenn sie sich ins Gegenteil wendet: Frauen sind etwa viermal häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen als Männer.¹⁹

BEHANDLUNG

Im Falle einer Allergie wäre es natürlich das Beste, einfach gar nicht mit den potenziellen Allergenen in Kontakt zu kommen. Leider ist das nicht in jedem Fall möglich. Bestimmte Nahrungsmittel oder Tierkontakte lassen sich

vielleicht vermeiden, bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben oder Pollen sieht das aber anders aus. Besonders hier kommt daher eine Hyposensibilisierung infrage: Über einen längeren Zeitraum wird der allergieauslösende Stoff oral oder per Spritze verabreicht, damit sich der Körper nach und nach an ihn gewöhnt und das Immunsystem bei erneutem Kontakt nicht mehr überreagiert. Bei einer saisonalen Pollenallergie können sogenannte Antihistaminika, Nasensprays und Augentropfen die allergische Reaktion hemmen. Beispielsweise kann ein Sole-Nasenspray oder auch der aus den Tropen kommende Kleine Goldregen (*Galphimia glauca*) kann bei Allergien die Symptome verbessern.

HEILUNGSCHANCEN

Autoimmunerkrankungen sind in der Regel nicht heilbar. Um die Beschwerden zu lindern und Folgeschäden zu verhindern beziehungsweise wenigstens zu verringern, versucht man, das fehlgeleitete Immunsystem zu unterdrücken und gleichzeitig die Entzündungen zu hemmen. Behandlungserfolge sind umso besser, je früher die Erkrankung diagnostiziert wurde. Manchmal kann es aber gelingen, mit einer umfassenden naturheilkundlichen Therapie, wie sie Naturheilkunde-Kliniken anbieten, das Immunsystem wieder zu beschwichtigen.

Immunshots

In den kleinen Powerdrinks stecken jede Menge gesundheitsstärkende Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe und dazu noch viel Geschmack – kein Wunder, dass sie so angesagt sind. Allerdings entdeckt man auf der Zutatenliste von fertig gekauften Immunshots meist auch einiges, was nicht so toll ist, vor allem Zucker. Ich empfehle daher wie so oft, sie lieber selbst zu machen. Was reinkommt, hängt natürlich vom Geschmack ab. Aber die Basics müssen stimmen.



VITAMINE & CO.

Frisch gepresster Orangen- oder Zitronensaft liefert reichlich Vitamin C, das wirkt entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte.

Mein Tipp: Ein bisschen Bio-Zitronenschale dazureiben. Das intensiviert den Geschmack, außerdem stecken in der Schale besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien für den Zellschutz.

Eine andere »Vitaminschleuse« ist Granatapfelsaft. Er ist reich an Vitamin B, dazu kommt Vitamin C und etwas Vitamin E. Zusammen mit dem hohen Polyphenolgehalt wirkt er damit effektiv gegen Entzündungen und schützt unsere Gefäße vor Ablagerungen.

POWERSTOFFE

Sie sind das eigentliche Geheimnis vieler Rezepte: Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend, schmerzstillend und keimtötend. Auch Knoblauch bekämpft Viren und Bakterien. Also her damit!

NOCH EINE PRISE ...

... Pfeffer, Chili oder Zimt dazu, das bringt Geschmack und kann die Wirkung der anderen Gesundheitsstoffe durchaus noch mal steigern.

Zum Beispiel aktiviert das Piperin aus dem Pfeffer das Kurkumin in Kurkuma. Außerdem wirken alle drei belebend und verdauungsfördernd.

SÜSSUNGSMITTEL

Wem das alles zu sauer, scharf oder herb ist, der gibt noch etwas Honig in den Shot. Der verstärkt auch noch die keimtötende Wirkung und fördert nachgewiesenermaßen die Immunabwehr.

UND WIE VIEL BRAUCHT'S?

Ein Shot (ca. 20 ml) am Tag genügt. Damit Sie nicht ständig dafür am Mixer stehen, empfehle ich, gleich eine größere Menge zuzubereiten. Denn in einer sauberen Flasche hält sich die Mischung im Kühlschrank gut eine Woche. Meine Lieblingsrezepte finden Sie hinten im Buch.



Was der Haut guttut

Unsere Haut umhüllt uns wie ein natürliches Kleidungsstück. Sie schützt uns aber nicht nur vor Wind und Wetter, sondern auch vor allerlei Schadstoffen und Keimen. Dabei bilden drei »Schichten« eine schwer zu überwindende Barriere:

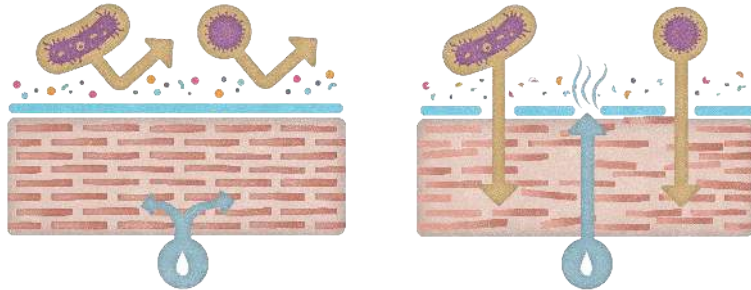
- ~ das Hautmikrobiom,
- ~ der Säureschutzmantel und
- ~ die äußere Hornschicht der Oberhaut (Epidermis).

Wie eine Ziegelmauer bilden die Hornzellen der Oberhaut, zusammengehalten von haut-eigenen Lipiden (Fetten), eine stabile Barriere, die nicht nur das Eindringen von Fremd-

körpern, sondern auch den Flüssigkeitsverlust der Haut verhindert.

Schweiß- und Talgdrüsen in der Haut produzieren Sekrete, die wie ein Lipidfilm die Haut überziehen und gemeinsam verschiedenen Stoffen den Säureschutzmantel bilden, der ebenfalls vor Keimen schützt. Unzählige gute Mikroben dagegen finden genau in diesem Milieu optimale Lebensbedingungen vor. Dieses Hautmikrobiom ist eine weitere biologische Schutzbarriere und stabilisiert dabei wiederum den pH-Wert der Haut.

Gerät das Hautmikrobiom und damit der Säureschutzmantel aus dem Gleichgewicht, wird es für Krankheitserreger leichter, die »Mauer« zu durchdringen. Dazu kommt, dass



Ist die Hautbarriere intakt, sind die drei Schichten schwer zu überwinden



Feuchtigkeit aus den tieferen Hautschichten entweichen kann, was die Haut trocken und spröde macht und die schützende Barriere immer mehr beeinträchtigt. Es öffnen sich weitere Einfallstore für Keime und Co., die weiter vordringen oder gleich vor Ort Entzündungen und Ekzeme verursachen. Normalerweise schützt sich die Haut ganz gut

von allein. Trockene (Heizungs-)Luft, Kälte und zu viel UV-Strahlung können ihr aber genauso zusetzen wie zu wenig Schlaf und Bewegung, eine ungünstige Ernährung und Dauerstress. Von Nikotin und Alkohol im Übermaß ganz zu schweigen. Und natürlich spielt auch die Pflege eine wichtige Rolle. Im Kasten finden Sie Tipps, was der Haut hilft.

DAS HilFT

Unterstützung von außen:

- ~ nicht zu heiß duschen oder baden – und auch nicht zu oft
- ~ beim Duschen milde Reinigungsprodukte verwenden – und nicht immer den ganzen Körper einseifen
- ~ mechanische Peelings reduzieren
- ~ statt trocken rubbeln nach dem Duschen oder Baden die Haut besser sanft abtupfen
- ~ fleißig cremen – vor allem bei trockener Luft, kalten Temperaturen und nach dem Duschen/Baden
- ~ auf Pflegeprodukte mit Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen verzichten

- ~ ausreichend hohen Sonnenschutz verwenden

Unterstützung von innen:

- ~ genug trinken
- ~ sich so ernähren, dass das Mikrobiom stimmt
- ~ Alkohol, Koffein, Zucker und Salz reduzieren
- ~ Stress verringern – er kann unter anderem chronische Hautkrankheiten wie Neurodermitis pushen
- ~ nicht rauchen
- ~ plus: regelmäßig bewegen, um die Durchblutung zu verbessern



MEERRETTICHHONIG

Die Senföle in der scharfen Wurzel wirken entzündungslindernd und beugen Erkältungen vor. Starten Sie deswegen am besten gleich beim ersten Anzeichen einer Infektion mit der täglichen Einnahme.

Für 100 g • 5 Min. Zubereitung

50 g frischer Meerrettich • 50 g Honig
Außerdem: Sparschäler, Reibe, Löffel, kleines Schraubglas

1. Den Meerrettich schrubben, dann schälen und die Wurzel anschließend fein reiben.
2. In einem Schraubglas mit dem Honig verrühren.
3. Die Mischung mehrere Stunden durchziehen lassen, damit sich die Wirkstoffe entfalten.

Anwendung 3-mal täglich je 1 EL der Mischung einnehmen.

Mein Tipp Bereiten Sie immer nur die angegebene Menge zu, denn die Wirkstoffe verflüchtigen sich relativ schnell. Heben Sie den Meerrettichhonig deswegen auch im verschlossenen Glas im Kühlschrank auf.



INGWERMILCH

Die Ingwermilch schafft Erleichterung bei den typischen Symptomen einer Erkältung.

Für 1 Tasse • 10 Min. Zubereitung

200 ml Milch (auch Hafer- oder Mandelmilch) •
1 daumengroßes Stück Ingwer • Honig nach Belieben
Außerdem: kleiner Topf, feine Reibe, Sieb

1. Die Milch in einen kleinen Topf geben. Mit einem Teelöffel die Schale vom Ingwer schaben und die Wurzel dann in die Milch reiben.
2. Den Topf auf den Herd stellen, die Milch erhitzen und etwa 5 Min. knapp unter dem Siedepunkt sanft wallen lassen.
3. Abseihen und nach Belieben mit etwas Honig süßen.

Anwendung Mehrmals täglich 1 Tasse trinken, bis die Beschwerden abklingen; am besten morgens 3 Tassen vorbereiten und in einer Thermoskanne warm halten.

Achtung Nicht bei Fieber geeignet, da Ingwer erwärmend wirkt.



ZWIEBEL-BRUSTWICKEL

Dieser Brustwickel wirkt entzündungshemmend und löst zähen Schleim.

Für 1 Wickel • 15 Min. Zubereitung

2–3 Zwiebeln

Außerdem: Messer, Topf mit Deckel, dünnes Baumwolltuch, Handtuch, Wolltuch

1. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden oder grob hacken.
2. Auf einem umgedrehten Topfdeckel oder in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad oder auch in der Mikrowelle erwärmen.
3. Die Zwiebeln auf ein dünnes Baumwolltuch geben und die Seiten wie ein Päckchen einschlagen.

Anwendung Auf dem Sofa oder im Bett den (nicht zu heißen) Wickel auf die Brust legen. Erst ein Handtuch, dann ein Wolltuch darüberlegen. 1–2 Std. ruhen und dabei den Wickel einwirken lassen. 1-mal täglich bis zum Abklingen der Symptome.

Ansteigendes Fußbad

Das ansteigende Fußbad hilft schnell, wenn Sie die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerken. Dann gern bis zu zweimal täglich durchführen.

Befüllen Sie eine etwas höhere Schüssel oder eine spezielle Fußbadewanne mit ca. 1,5 Liter warmem Wasser (35 °C).

Stellen Sie die Füße in die Schüssel und schützen Sie nach und nach (alle 1–2 Minuten) weiteres heißes Wasser dazu. Erhöhen Sie die Temperatur auf diese Weise langsam, bis die Füße sehr warm sind. Am Ende sollte das Wasser etwa bis zur Mitte der Wade reichen. Baden Sie die Füße insgesamt 10–15 Minuten. Trocknen Sie dann Ihre Füße ab und schlüpfen Sie in warme Wollsocken. Dann legen Sie sich für ca. 30 Minuten auf die Couch oder ins Bett und ruhen sich aus.

Tipp

Geben Sie ätherische Öle (wie Thymian oder Salbei) oder einfach 3 Esslöffel Salz ins Wasser, um die Wirkung noch zu erhöhen.

ESSIGSTRÜMPFE

Wenn Sie merken, dass sich auch noch Hals und Ohrenschmerzen anbahnen, empfehle ich im Anschluss an das ansteigende Fußbad Essigstrümpfe:

Dafür 3 Esslöffel Essig in 1 Liter Wasser verrühren, zwei dünne Leinensocken hineintauchen, auswringen und anziehen. Darüber ziehen Sie ein paar dicke Wollsocken.



Top-5-Basics für ein starkes Immunsystem

Ausgewogene Ernährung – Powerfood für die Abwehr

Eine pflanzenbasierte und abwechslungsreiche Ernährung enthält alle notwendigen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Probiotika, die ein starkes Abwehrsystem braucht.

Regelmäßige Bewegung – für Flow, Kraft und gute Stimmung

Insgesamt 150 Minuten moderate Bewegung in der Woche fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Bei intensivem Training genügen schon 75 Minuten pro Woche.

Entspannung – Me-Time statt Dauerstress

Stress ist Gift fürs Immunsystem. Ausreichend Entspannung vermindert permanente Anspannung und stärkt die Gesundheit.

Sonne und frische Luft – Energiepush aus der Natur inklusive

UV-Strahlen helfen dem Körper, Vitamin D zu bilden, und die frische Luft tut den Atemwegen und Schleimhäuten gut.

Ausreichend Schlaf – jede Nacht zählt

Im Schlaf regeneriert sich der Körper und auch das Immunsystem wird gestärkt.

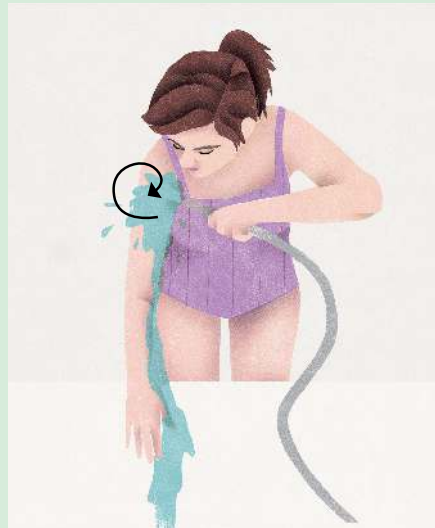
Wasser marsch!

Wassermanwendungen sind meine persönliche Geheimwaffe zur Vorbeugung und Behandlung von Infekten, ganz einfach anzuwenden und problemlos in den Alltag zu integrieren. Hier meine Favoriten.

Kneipp-Güsse für die Arme

Kalte Güsse sind ein äußerst intensiver Reiz für den Körper und stärken so die Abwehrkräfte.

- Den Duschkopf abschrauben oder ein Kneipp'sches Gießrohr nutzen und den kalten, gebündelten Wasserstrahl vom Handrücken außen am Arm zur Schulter und an der Innenseite wieder nach unten führen, siehe Abbildungen unten.
- Immer auf der rechten Seite beginnen und danach das Wasser nur abstreifen.





Ansteigendes Fußbad

Das ansteigende Fußbad stärkt die Abwehrkräfte, regt die Durchblutung an und entspannt.

- Befüllen Sie eine ausreichend große Schüssel mit ca. 1,5 Liter warmem Wasser (35 °C) und stellen Sie Ihre Füße hinein.
- Schütten Sie nach und nach weiteres heißes Wasser dazu, bis die Füße sehr warm sind und das Wasser etwa bis zur Mitte der Wade reicht. Baden Sie die Füße insgesamt 10–15 Minuten darin.
- Trocknen Sie dann Ihre Füße ab, schlüpfen Sie in warme Wollsocken und legen Sie sich für ca. 30 Minuten auf die Couch oder ins Bett.

Wechseldusche

Die starken Temperaturunterschiede fördern die Durchblutung, stärken das Immunsystem und bauen Stress ab. Das steigert die Infektabwehr.

- Wärmen Sie sich zunächst ein paar Minuten unter der warmen Dusche auf (36–38 °C).
- Nehmen Sie dann den Brausekopf in die Hand und drehen Sie die Temperatur runter (18 °C oder kälter). Je größer der Temperaturunterschied, desto besser.
- Beginnen Sie mit der kalten Dusche am rechten Fuß außen, und brausen Sie hoch bis zur Hüfte. Danach das Gleiche links. Dann ist erst der rechte Arm dran, danach der linke – jeweils von der Hand bis zur Schulter.
- Wer mutig ist, wäscht auch noch sein Gesicht mit kaltem Wasser oder den ganzen Körper. Studien zeigen, dass Arme und Beine ausreichen, um das Immunsystem zu stimulieren.



WIRKSAME HEILMITTEL AUS DER GRÖSSTEN APOTHEKE DER WELT

Das Immunsystem stark machen

Viele praktische Infos, wie Sie die körpereigenen Abwehrkräfte fit machen können im Kampf gegen Viren und Co.

Schnelle Hilfe bei Infekten

Bewährte Rezepturen und Anwendungen, die Krankheits-
erregern den Garaus machen, schnelle Linderung
versprechen und den Heilungsprozess unterstützen.

Der natürliche Weg zur Gesundheit

Mit heilsamen Pflanzen, Lebensmitteln, Wärme-
und Kältereizen, Wasseranwendungen und mehr die Selbst-
heilungskräfte ankurbeln und Krankheiten vorbeugen.



WG 456 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9652-1



9 783833 896521

€ 19,99 [D]

www.gu.de

