



„Gesund und abwehrstark in den Winter mit Heilpflanzen“

Wenn der Winter immer näher rückt, die Tage kürzer und die Nächte länger werden, wissen wir, es kommt auch die Zeit der Erkältungen, grippalen Infekte und weiteren Krankheiten, mit denen der Mensch es zu tun bekommt.

Vor allem Temperaturschwankungen können für unsere Gesundheit zu einem Problem werden. Es gibt jedoch einige natürliche Mittel, mit denen wir unser Immunsystem stärken und somit Bakterien und Viren besser abwehren können. Wichtig ist es, rechtzeitig zu beginnen, denn umso früher das Immunsystem gestärkt wird, desto wahrscheinlicher ist es, gesund durch den Winter zu kommen.

Unterstützen Sie zur Vorbeugung Ihre körpereigene Regulationsfähigkeit mit einer gesunden Lebensweise, wenig Stress, genügend frischer Luft, Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung. Fühlen Sie sich schlapp, elend und krank, geben Sie dem Bedürfnis nach Ruhe nach, das leitet oft schon die Heilung ein.

Abwehrsteigerung:

Hagebuttentee: (Vitamin C 300-3000mg/100g Frucht) 2-3 TL getrocknete Hagebutten in ¼ l kaltem Wasser über Nacht ansetzen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zum Kochen bringen, abgießen. Mit Honig süßen und warm trinken. Zur Stärkung der Abwehrkräfte mehrere Wochen lang 3 x täglich 1 Tasse trinken.

Schwarze Johannisbeere: (Vitamin C 120 mg / 100 g Frucht) Frische Früchte essen oder ungesüßten Saft mit heißem Wasser verdünnt trinken. Bei frühzeitigem Einsatz vermag das **Knospenmazerat der schwarzen Johannisbeere** (*Ribes nigrum*) den Ausbruch der Erkältung abzuwenden. Bei den ersten Symptomen wie Halskratzen, Schluckbeschwerden, triefender Nase oder Frösteln empfiehlt es sich, alle 15 Minuten 2-3 Sprühstöße einzunehmen. Sobald man sich wieder etwas besser fühlt, kann man die Einnahmefrequenz vergrößern und Schritt für Schritt bis auf 3xtgl. 2-3 Sprühstöße reduzieren. Eine Kombination mit dem Knospenmazerat *Rosa canina* (Heckenrose, Hundsrose) ist sehr empfehlenswert.

Knospenmazerat *Rosa canina* (Heckenrose, Hundsrose): *Kur zur Stärkung des Immunsystems:* Während 3 Wochen werden tgl. 3 - 4 Sprühstöße *Rosa canina* verabreicht. Die Kur kann bis zu 6 x jährlich durchgeführt werden. Bei Kindern ab 6 Jahren sind dies 1 -2 Sprühstöße!

Sanddorn: Sanddornbeeren sind wahre Vitaminbomben. Sie enthalten zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen, außerdem die Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12 sowie einen hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Präparate: Sanddorn-Elixier und Sanddorn-Ursaft von Weleda, oder Sanddornsaft aus dem Reformhaus (1-2 EL pro Tag deckt den Tagesbedarf).

Sanddorn-Trunk: Zutaten: 1 Banane, 200ml Kokosmilch, 4 EL Sanddorn-Direktsaft, 1 Spritzer Zitronensaft, 1-2 TL Honig.

Zubereitung: Banane, Kokosmilch und Sanddornsaft in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

Anwendung: Nicht nur in der Erkältungszeit ist der Sanddorn-Trunk eine abwehrstärkende Erfrischung.

Holunderbeeren stärken die Abwehrkräfte; wirken entzündungshemmend und erhöhen mit ihrem hohen Vitamin C Gehalt die Widerstandskraft gegen Infekte.

Anti-Grippetrunk: 200 ml Holunderbeersaft mit 600 ml Wasser, 2 Gewürznelken, 1 Scheibchen Ingwer und $\frac{1}{4}$ zerstoßenen Zimtstange zusammen erhitzen (nicht kochen), mit etwas Honig süßen und so heiß wie möglich trinken: 1-5 Tage lang 3 – 4 x tgl. 1 Tasse.

Bitterstoffe: wirken immunstimulierend und werden daher auch bei banalen Infekten eingesetzt. Z.B. Schwedenbitter

IngwerTee: $\frac{1}{2}$ TL frisch geriebenen Ingwerwurzel mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 7 Minuten abgießen. Mit Zitronensaft, wenig Zimt, Sternanis und Honig so heiß wie möglich trinken. Wirkt keimwidrig, schweißtreibend wärmt den Körper, regt die körpereigene Immunabwehr an und beugt Erkältungen vor.

Virenschreck Knoblauch: $\frac{1}{4}$ Brotscheibe, etwas Butter, $\frac{1}{2}$ TL Honig, 1 TL getrockneten oder 2 TL frischen Thymian, $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe in dünne Scheiben geschnitten.

Das Brot mit Butter und Honig bestreichen und dick Thymian darüber streuen. Obendrauf Knoblauchscheiben legen. Dreimal tgl. essen. Es schmeckt überraschend gut, und ist auch für Kinder geeignet. Ausprobieren lohnt sich und es ist garantiert ohne Nebenwirkungen!

Fitness-Drink: 4 Teile Karotten und 1 Teil Äpfel (für die Menge eines Glases) im Saftmixer zubereiten oder Fertigsäfte mischen (nach Geschmack auch andere Gemüsesäfte oder Tomatensaft).

1 TL Honig, 1-2 TL Pflanzenöl nach Wahl → Hanföl oder Schwarzkümmelöl eignen sich speziell zur Stärkung des Immunsystems, 1 TL frisch gepresster Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma. Alles in einem Glas so lange kräftig verrühren bis es emulgiert, sich also eine gleichmäßige Mischung ergibt. Darauf den Saft gießen und nochmals kräftig umrühren.

Abwehrstarkes Fußöl: 10 ml Olivenöl, 2 Tr. äth. Lavendelöl fein, 2 Tr. äth. Cajeputöl, 10 ml Braunglasflasche.

So geht's: Olivenöl in Braunglasflasche füllen, Ätherische Öle wie angegeben zum Olivenöl hinzufügen, durch sanftes Schwenken in der Flasche vermischen.

Anwendung: Vor Beginn und während der kalten Jahreszeit 2-3 Wochen 2-mal täglich die Fußsohlen einreiben. Nachher in warme Socken schlüpfen.

Eignet sich auch für Kinder ab 5 Jahren, aber dann die Menge der ätherischen Öle halbieren.

Erkältungs-Prophylaxe: 20 Tropfen äth. Ravintsaraöl in 100 ml Oliven- oder Mandelöl. Einreiben auf den Fußsohlen.

Notfalldusche: Körper abduschen, Duschgel in Hand und 6-8 Tropfen äth. Ravintsaraöl oder äth. Cajeputöl dazu geben, ganzen Körper einreiben und abduschen.

Pfefferminzöl für eine freie Nase: 1 Tropfen äth. Pfefferminzöl auf den Handrücken träufeln, mit der Zunge aufnehmen (für Kinder unter 6 Jahre nicht geeignet).

Engelwurzsalbe: einreiben auf Nasenflügel, Wangen und Hals

Propolis-Tinktur: - Nutze das Schutzschild der Bienen für das Immunsystem! 3x20 Tropfen auf einem Löffel Honig oder einem Stück Brot einnehmen.

Vitamin D – aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems. Es kommt z.B. zu weniger Erkältungen und besserer Krebsabwehr. Vitamin D-Spiegel bestimmen lassen!

Grippeschutz mit Cistrose: Bei Viren können Antibiotika nichts ausrichten. Cistrose verhindert jedoch mit ihren Wirkstoffen (Polyphenolen), dass sich Viren an der Zelle festsetzen können – und somit vermehren sie sich auch nicht. Wirklich ein genialer vorbeugender Grippeschutz.

Cistrosentee: - 1 EL Cistrosenblätter mit einer Tasse heißem Wasser überbrühen. 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen. Den Cistrosentee für Spülungen bzw. Gurgellösungen verwenden. Drei bis fünfmal tgl. vorbeugend, oder häufiger, wenn die Grippe umgeht, damit gurgeln.

Alternative: Cistrosepastillen (Cystus 052 - Bio Halspastillen, Dr. Pandalis) in der Apotheke besorgen und b.B. lutschen (bis 9 Stck./Tag)

Thymiantee: 1 TL Thymiankraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt ziehen lassen und nach 10 Min. abgießen. 3- 4 x tgl. 1 Tasse warm trinken. Als Hustentee mit Honig süßen. Als anregendes Stärkungsmittel nach Infektionskrankheiten morgens 1 Tasse trinken. Der Tee kann auch gegen Verschleimung und bei Schnupfen inhaliert oder zum Gurgeln für Hals und Rachen verwendet werden.

Zwiebelsirup: 1 klein geschnittene Zwiebel mit 1 Tasse Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen, 2 EL Honig zugeben und nach ½ Stunde abgießen. 5-10 TL über den Tag verteilt bei Husten einnehmen.

Eine weitere Variante: 1 Tasse kleine geschnittene Zwiebel mit Akazienblütenhonig übergießen, 2 Stunden stehen lassen, abgießen. 5-10 TL über den Tag verteilt einnehmen.

Meerrettich-Hustensaft: Ein Stückchen Wurzel grob raspeln, die doppelte Menge Honig zugeben, über Nacht ziehen lassen und durch ein feines Tuch gießen. 3 x tgl. ½ - 1 TL bei Husten einnehmen, maximal 7 Tage lang.

Fencheltee: 1 TL frisch gequetschte Fenchelfrüchte mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. Trinken Sie 2- 4 mal eine Tasse warm zwischen den Mahlzeiten, als Magentee ungesüßt, als Hustentee mit Honig gesüßt.

Holunderblütentee: 1 TL Holunderblüten mit 150 ml Wasser überbrühen und 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals tgl. möglichst heiß 1-2 Tassen trinken, besonders in der 2 Tageshälfte – die anschließende Bettruhe leitet den Heilschlaf ein.

Gleich zu Beginn einer Erkältung eine Schwitzkur mit ½ l Tee und gleichzeitig ein Holunderblütenfußbad – besonders wirksam am Nachmittag/Abend mit anschließender Bettruhe!

Lindenblütentee: 1 EL Lindenblüten mit ¼ l heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. So heiß wie möglich trinken, bis 5-mal tgl. 1 Tasse, am besten gleich im Bett, denn während der Schwitzkur wird der Kreislauf belastet und braucht deshalb dringend Ruhe. Der Tee lindert Hustenreiz. Er kann auch zur Inhalation verwendet werden.

Erkältungsfußbad: 1 l doppelt konzentrierten **Lindenblütentee** in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Morgens und abends 10 Minuten lang die Füße darin baden, anschließend dicke Wollsocken anziehen und Bettruhe einhalten. Fußbäder wirken reflektorisch auf den gesamten Organismus, sie fördern die Durchblutung und stabilisieren den Kreislauf. Übrigens ein Fußbad genießen auch kleine Kinder!

Teemischungen

Erkältungstee: Je 20 g Linden-, Holunder-, Mädesüß- und Kamillenblüten und Thymiankraut. 7 Minuten ziehen lassen. 3 x tgl. 1 Tasse trinken. Bei Bedarf mit Honig süßen, so heiß wie möglich trinken und im Bett gut ausschwitzen. Der Tee senkt das Fieber und wirkt unterstützend auf den Kreislauf.

Grippeteer: 30 g Holunderblüten, je 20 g Lindenblüten und Weißdornblätter und –blüten, 15 g Melissenblätter und 5 g Orangenblüten. 7 Minuten ziehen lassen. 6-8 Wochen lang 3 x tgl. 1 Tasse trinken. Diese Mischung bringt den Körper zum Schwitzen, unterstützt das Herz und leitet den Heilschlaf ein.

Kapuzinerkresse-Essig: 1 Handvoll Blüten locker in ein Glasgefäß füllen und bis an den Rand mit Essig übergießen. Nach 1 Woche ist daraus ein zartpikanter Würzessig geworden, der gleichzeitig Medizin ist: Für eine stoffwechsel- und darmregulierende Kur 2 TL Essig in 1 Glas Wasser geben und trinken. Zum Gurgeln bei Halsweh oder Angina anwenden.

Antibiotischer Würzessig: 1 rote Zwiebel, 8 Knoblauchzehen, 5 cm Ingwer, 1 fingergroßes Stück Kren, 1 Stängel Wermut, 1 Stängel Salbei, 6 Stängel Lavendel, 2 Stangen Ceylon-Zimt, 10 Gewürznelken, 2 Sternanis, 700 ml Apfelessig. *Außerdem: 1 transparentes Glas mit Deckel, 1 Flasche für den Essig.*

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer ungeschält (wenn Bio) in Scheiben schneiden. Den Kren reiben. Wermut, Salbei und Lavendel kurz waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten zusammen mit dem Essig in das Ansatzgefäß füllen und verschließen. 2-3 Wochen an einen warmen Ort stellen (nicht in die Sonne), gelegentlich schütteln. Den Essig filtern und in die Flasche füllen. Haltbarkeit 1 Jahr.

Anwendung: 2-3 EL Essig mit etwas Wasser verdünnen. Vorbeugend in Erkältungszeiten den Mund morgens und abends damit ausspülen und gurgeln. Der Essig eignet sich auch gut für Salatsoßen.

Sauerhonig (Oxymel) macht Viren und Bakterien das Leben schwer:

Zutaten: 2 Handvoll gemischte, getrocknete Kräuter: Minze, Salbei, Thymian, Oregano, Ringelblume, Rosmarin und Gänseblümchen, 1 Stange Ceylon-Zimt, 4 Scheiben Kren, 1-2 Scheiben Bio-Zitrone, 3-5 Scheiben Ingwer, ca. 600 ml naturtrüber Bio-Apfelessig, 1,8 kg regionaler Honig. Außerdem: 1 großes Glas und 2-3 Flaschen.

Zubereitung: Kräuter verlesen, bei Bedarf zerkleinern. Zusammen mit Zimt, Kren, Zitrone und Ingwer in das Ansatzglas geben und so viel Essig darüber gießen, dass alles gut bedeckt ist. Das Glas verschließen und 3 Wochen stehen lassen. Den Ansatz durch ein Sieb gießen und mit dem Honig mischen. In Flaschen füllen und beschriften. Haltbarkeit bei kühler Lagerung 1 Jahr.

Anwendung: Zur Vorbeugung von Grippe und Erkältung morgens, mittags und abends 1 EL unverdünnt oder in einem kleinen Glas Wasser einnehmen.



Cistrose



Kapuzinerkresse