Ruth Pfennighaus • Katja Hogh

Kleine Kräuterkunde fürs Immunsystem

Heilsames aus Wiese, Wald und Garten

Francke

Inhalt

Vorwort 11

Wunderwerk Immunsystem 15
Unser Immunssystem aus ganzheitlicher Sicht 16

Ratschläge aus der Ganzheitsmedizin 21
Stärkung der Darmflora 23
Fasten 24
Propolis 26
Honig 28
Ölziehen 28
Trockenbürsten 29
Wasser von innen nach außen 29
Sebastian Kneipp – Pfarrer, Wasserdoktor, Menschenfreund 30
Das »WERTVOLL-Prinzip« 38

Atemwegserkrankungen und Erkältungskrankheiten 42
Alte Heilmittel für akute Erkältungen 44
Ätherische Öle zum Durchatmen 45
Was tun bei wiederkehrenden Erkältungen? 47
Wenn Kinder erkältet sind 49
Fieber unterstützt die Heilung 51

Husten und Heiserkeit 52
Nasennebenhöhlenentzündungen 56
Heuschnupfen 56
Bronchitis und andere Atemwegserkrankungen 59
Wickel und Auflagen 65
Bäder mit Kräutern und ätherischen Ölen, Fuß- und Dampfbäder 68

Heilkraft von Wald und Wiese – Erste Hilfe aus dem Pflanzenreich 71
Die Wirkung von Chlorophyll 73
Bitterstoffe 74
Immunstärker aus dem Pflanzenreich 75

Vitaminbonbons vom Strauch 89
Gutes aus Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren 89
Weitere wertvolle Beerensorten 91

Kräftigende Heil- und Nahrungspflanzen aus unserem Garten 94
Äpfel und heimische alte Obstsorten 95
Kohl 96
Senfölpflanzen und Scharfstoffe 97
Die große Bedeutung von Bitterstoffpflanzen 99
Entscheidende Vitalstoffe 99
Vitamin D 101

Die besondere Heilkraft von Rohkost 102
Immunstärkende Ernährung 102
Beispiel für einen immunstärkenden Essenstag 105
Rohkost – hochpotente Gesundheitshelfer aus Garten und Wiese 106
Gewürze als Heilmittel 108

Heilsame Bäume 111
Fichte 111
Linde 112
Lärche 114

Kleine Gesundheitsweisheiten zum Schluss 116

Nachwort 122

Über das Ganzheitliche Gesundheitshaus Marburg 123

»Dieses Buch widme ich allen denen, die sich ganzheitlich für Gesundheit einsetzen.«

Ruth Pfennighaus

»Für Micha Elias – unser Patenkind und Sonnenschein.«

Katja Hogh

Eden Arts '23

Vorwort

In den letzten Jahren wurde uns die große Bedeutung unseres Immunsystems wieder deutlich vor Augen geführt. Ein ausgewogenes Immunsystem ist entscheidend für unsere Gesundheit.

Deshalb möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise zu den Schätzen pflanzlicher Immunstärker und natürlicher Heilmittel aus der Ganzheitsmedizin. Sie sind eine sanfte Ergänzung zur Schulmedizin mit großer Heilwirkung und wenig Nebenwirkungen.

Ich praktiziere vieles davon seit Langem mit gutem Erfolg. Alle Anregungen in diesem Buch stärken unsere Abwehrkraft, mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte und unterstützen unser Immunsystem. Damit haben wir unsere Gesundheit ein Stück weit selbst in der Hand. Es ist unsere Aufgabe, unseren Körper anzuregen und seine Reparaturmechanismen zu fördern, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann. Heilungsprozesse sollten unterstützt und unsere Lebensqualität erhöht werden.

Die Medizin der Zukunft wird immer mehr zu einer menschlichen Ganzheitsmedizin werden müssen, die ein riesiges Potenzial bietet. Die integrative Medizin, die zusätzlich zu herkömmlichen Methoden die Pflanzen-, Wasser- und Ernährungsheilkunde mit einbezieht, wird uns auf diesem Weg weiterbringen.

Wir können auf die Stärke unserer Selbstheilungskräfte vertrauen. Unser »äußerer« und »innerer« Arzt sollte bestenfalls immer zusammenarbeiten. Der äußere Arzt ist unser Hausarzt oder Fachärzte, die inneren Ärzte sind alle Hilfsmittel aus der Ganzheitsmedizin und Heilkunde, die unsere Gesundheit unterstützen. Ich möchte alles stärken, was meine Gesundheit fördert. Das ist oft ein langer und schwerer Weg. Ich weiß es aus jahrzehntelanger Erfahrung.

Bei allen Hilfsmitteln geht es letztlich immer um einen Lebensstil der Prävention, der schwere Krankheitsverläufe mildert oder gar verhindert. Allerdings möchten wir oft gerne ein einziges Mittel, das uns schnell wieder auf die Beine bringt. Sinnvoller und effektiver jedoch ist der ganzheitliche Ansatz. Medikamente bekämpfen zwar die Symptome, aber nicht die Ursache der Erkrankung. Oft führen heute Lebensumstände wie immerwährender Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen, Beziehungsstress und große Alltagssorgen zu vielen chronischen Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Allergien, Entzündungen und anderem mehr. Diabetes und Bluthochdruck sind zu Volkskrankheiten geworden und dürften in unserer Zeit eigentlich gar nicht in diesem Ausmaß vorkommen.

Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, eine ganzheitliche Sicht der Gesundheit in den Blick zu nehmen oder im Blick zu behalten. Ein Beispiel dazu: Es ist doch interessant, dass Bewegung unsere angeborene Immunabwehr, also unsere schnelle Breitbandabwehr, aktiviert. Durch regelmäßige mode-

rate Bewegung im Alltag erkennt unser Immunsystem Erreger besser und schneller und kann sie so effektiver vernichten. Die natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems werden durch regelmäßige Bewegung aktiviert. Bewegung ist somit eine vorbeugende gesundheitliche Maßnahme. Bewegungsmangel ist für unsere Gesundheit doppelt so gefährlich wie Übergewicht.

»Von einem, der spazieren geht, kann man niemals behaupten, er mache einen Umweg.«

(Arthur Schopenhauer, 1788–1860)

Auf den Seiten dieses Buches werden Sie viel Stärkendes und Ermutigendes finden, das für Sie zur hilfreichen Hausapotheke für Ihr Immunsystem im Alltag werden kann. Die hier vorgestellten Gesundheitstipps und Anregungen können Ihnen helfen, einen Schutzwall um Ihre Gesundheit zu errichten. Unser Körper ist auf Gesundheit und nicht auf Krankheit eingestellt. Unterstützen wir ihn bei seiner Arbeit!

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Dr. Bettina Wurm, Svenja Riedel, Doris Grappendorf und meinem Mann Dietmar bedanken, die wertvolle Beiträge zu den in diesem Buch vorgestellten Gesundheitstipps und Anregungen geleistet haben.

Ihre Ruth Pfennighaus

Wunderwerk Immunsystem

Unser Immunsystem ist ein absolutes Wunderwerk. Viele unterschiedliche Abwehrzellen sind in ständigem Austausch durch Botenstoffe. So haben wir einen optimalen Schutz gegen Pilze, Viren und Bakterien. Ist dieses Gleichgewicht gestört, greift sich unser Körper oft selbst an (Autoimmunerkrankungen) oder zerstört keine entarteten Zellen mehr.

Das Immunsystem arbeitet als Netzwerk – unser Hormonsystem und unsere Psyche, Stress, Angst und Sorgen greifen in das Geschehen ein und das Immunsystem reagiert. Ein gesunder Lebensstil, Abhärtung, Entsäuerung, Entgiftung und vieles mehr aus der uralten Heilkunst stärken unser Immunsystem.

Geschwächt wird es hingegen durch dauerhaften Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Alkohol, ungesunde, süße, fleischlastige Fertignahrung und vieles mehr. Denken wir immer daran, dass wir unsere Gesundheit ganzheitlich stärken sollten. Darum wird es im Folgenden gehen.

Unser Immunsystem aus ganzheitlicher Sicht

Das Immunsystem ist **ein faszinierendes und hochkomplexes Netzwerk** von biologischen Strukturen, Zellen und Molekülen, das den menschlichen Körper vor Krankheitserregern schützt. Diese Abwehrmechanismen sind von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und die Abwehr von Infektionen.

Das Immunsystem besteht aus verschiedenen Organen, Geweben, Zellen und Molekülen, die eng miteinander interagieren, um den Körper gegen schädliche Eindringlinge zu verteidigen. Zu den wichtigsten Komponenten gehören primäre **Organe** wie der Thymus und das Knochenmark, in denen Immunzellen gebildet und ausgereift werden. Sekundäre Organe wie die Milz und die Lymphknoten dienen als Orte für die Interaktion von Immunzellen und die Erkennung von Krankheitserregern.

Weiße Blutkörperchen oder Leukozyten spielen eine zentrale Rolle im Immunsystem. Es gibt verschiedene Arten von **Immunzellen** mit unterschiedlichen Aufgaben.

Antigene sind Moleküle, die eine Immunantwort auslösen können, also z. B. Allergene, Stoffe, auf die wir allergisch reagieren. Antikörper dienen dazu, Antigene zu erkennen und zu neutralisieren. **Antikörper** müssen also unterscheiden können, ob ein Stoff »gefährlich« für das System ist und abgewehrt werden muss oder ob das Immunsystem nicht reagieren muss, weil keine Gefahr vorliegt. Wenn das Immunsystem

schon einmal mit einem krank machenden Erreger in Kontakt war, erinnert es sich daran und kann schneller Antikörper produzieren, um die Gefahr abzuwehren. Dies ist der Effekt von Impfungen.

Die genaue **Regulation** des Immunsystems ist entscheidend, um übermäßige Reaktionen gegen körpereigene Zellen zu verhindern. Fehler in dieser Regulation können zu Autoimmunerkrankungen führen, bei denen das Immunsystem irrtümlicherweise körpereigene Gewebe angreift. Beispiel für Autoimmunerkrankungen sind Diabetes Mellitus Typ 1, Rheumatoide Arthritis, Hashimoto-Thyreoiditis und viele andere mehr.

Das Immunsystem ist anfällig bzw. labil, weil es im Kontakt mit anderen inneren Systemen steht. Der relativ neue Zweig der Medizin der **Psychoneuroimmunologie**, kurz PNI, beschäftigt sich ausführlich damit. Es wird immer mehr deut-

lich, wie das Nervensystem und etwaige Belastungen wie Stress jeder Art die Psyche und das Immunsystem zusammenhängen. Bei instabilem Immunsystem sollten also unbedingt die anderen Lebensbereiche mit angeschaut werden.

Letzten Endes spielt das Immunsystem eine wichtige Rolle bei der Erkennung und Bekämpfung von Krebszellen. Jederzeit befinden sich in unserem Körper Krebszellen, die im Idealfall durch ein gut funktionierendes Immunsystem abgefangen werden können. Immuntherapie ist eine aufstrebende Behandlungsmethode, die darauf abzielt, das Immunsystem zu stärken und seine Fähigkeit zur Krebsbekämpfung zu verbessern.

Insgesamt ist das Immunsystem ein erstaunliches biologisches Netzwerk, das den Körper vor zahlreichen Bedrohungen schützt. Ein besseres Verständnis seiner Funktionsweise ermöglicht die Entwicklung wirksamerer Strategien zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionskrankheiten sowie zur Unterstützung bei der Krebsbekämpfung. Fortschritte in der Immunologie tragen kontinuierlich dazu bei, die Komplexität dieses Systems zu enträtseln und neue therapeutische Ansätze zu entwickeln, um die menschliche Gesundheit zu fördern.

Glücklicherweise können wir unser Immunsystem aktiv unterstützen. In diesem Buch sind zahlreiche Beispiele zu finden. Diese Unterstützung kann durch äußere Maßnahmen wie Cremes, Salben, Umschläge mit Inhaltsstoffen (bevorzugt aus der Natur), aber auch Wasser- und Eisanwendungen ge-

schehen. Die innere Unterstützung des Immunsystems durch Ernährung (inklusive verschiedener Fastenformen), ausreichend Trinken von Wasser, Aromatherapie, ergänzt durch eine weitreichende Psychohygiene, hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Nicht zuletzt sind ein gesunder Schlaf mit guter Schlafhygiene, Bewegung an frischer Luft, das Meiden von (zu viel) schädlichen Stoffen wie Nikotin und Alkohol ein Ausdruck eines die Gesundheit erhaltenden Lebensstils. Herzliche Einladung dazu!

Ich bin sehr dankbar und glücklich über die wachsende Zusammenarbeit mit den Menschen aus dem Marburger Gesundheitshaus. Auf viele weitere wunderbare Begegnungen und erfolgreiche Projekte!

(Dr. med. Bettina Wurm, Ärztin, Psychotherapeutin, Körpertherapeutin, Referentin für Körperarbeit /Embodiment)

»Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.«

(Teresa von Ávila, 1515–1582)