

Heilpflanzenwerkstatt vom 26.8. 2023

„Abwehrkräfte stärken“

„Jeden Tag könnten wir mehrere Male sterben. Wir bekommen Krebs, beginnen zu schimmeln, werden von Bakterien angeknabbert oder von Viren infiziert. Jeden Tag wird uns mehrere Male das Leben gerettet. Seltsam wachsende Zellen werden abgetötet, Pilzsporen werden eliminiert, Bakterien zerlöchert und Viren durchgeschnitten. Diesen angenehmen Service erledigt unser **Immunsystem** mit sehr vielen kleinen Zellen.“ (Zitat aus: Giulia Enders, Darm mit Charme“).

80% des Immunsystems befindet sich im Darm, weitere Teile in den Mandeln, der Thymusdrüse, im Knochenmark, der Milz, in den Lymphknoten sowie auf Haut- und Schleimhaut des Körpers.

Um das Immunsystem zu stärken sind alle, den Körper stärkenden Massnahmen hilfreich:

- Ausreichend Schlaf und Erholung
- Bewegung an der frischen Luft
- gesunde Ernährung (ein gesunder Darm ist äusserst wichtig, da das Immunsystem v.a. von dort aus wirkt: ev. Darmsanierung mit Probiotika, Darmspülung, Ernährungsanpassung)
- Kaltwasseranwendungen (Kneippen)
- meiden von Giften wie Alkohol und Nikotin
- psychisches Wohlbefinden

Pflanzen, die das Immunsystem aktivieren (Immunmodulatoren):

Zu Beginn einer Erkältung, zur Vorbeugung oder bei wiederholten Entzündungen (Blasenentzündung, Mittelohrentzündung, Husten, etc.) sowie bei onkologischen Behandlungen bietet sich eine Therapie mit diesen Pflanzen an. Sie können auch zusammen mit ärztlich verordneten Antibiotika genommen werden:

- **Sonnenhut (Echinacea purpurea und pallida)**

Die Echinacea wurde von Dr. Alfred Vogel aus Nordamerika in die Schweiz gebracht (Indianer nutzen sie) untersucht, getestet und vermarktet. Sonnenhut wird bei wiederholten Infekten der Atemwege oder der Harnwege und als „Umstimmungsmittel“ bei grippeartigen Infekten eingesetzt. Verwendet wird eine Tinktur. Es kommt zu einer rascheren Linderung der Symptome und einer Verkürzung der Krankheitsdauer.

„Es ist das Wesen von Echinacea, uns mit einer Schutzhaut, einem Schild zu beschirmen, an dem potenzielle Konfliktauslöser abprallen“ (Zitat aus: Kalbermatten, Pflanzliche Urtinkturen). Und weiter: ...“Es ist notwendig, eine psychische Immunität gegenüber den vielen kleinen Unvollkommenheiten des Lebens zu entwickeln, sie zu ignorieren. Dabei unterstützt uns die Wesenskraft des Sonnenhuts.“

- Taigawurzel, als spagyrische Tinktur
- Mistel, als Tee
- Lapacho (Südamerikanischer Tee)
- Propolis (Bienenkittharz) als Tinktur
- Arnikablüten
- Ringelblumenblüten als Tee, Tinktur

- Kamilleblüten als Tee, Tinktur, äth. Öl
- Thymian als Tee, Tinktur, äth. Öl
- Lavendel als Tee, Tinktur, äth. Öl
- Wasserdost, Tee, Homöopathische Präparate (Volksheilkunde)
- Kapuzinerkresse (hoher Vit. C -Gehalt, Senfölglycoside fördern die Durchblutung im Darm) ganze Pflanze kann gegessen werden
- Hundsrose, Hagebutte (Gemmotherapie)
- Schwarze Johannisbeere (Gemmotherapie)
- Thuja (homöopathisch, da toxische Wirkung inkl.)
- Knoblauch, im Essen frisch
- Meerrettich, im Essen

Ernährung / Mikronährstoffe, die das Immunsystem beeinflussen und stärken:

Eine vollwertige Ernährung mit viel Frischkost ist die Basis für ein intaktes Immunsystem:

- **Vitamin C** (Ascorbinsäure): Acerola-Kirschen, Sanddorn, Hagebutten, Zitronen, Kohlgemüse, Peperoni, Kiwi.. Vitamin C und E ergänzen sich.
- **Vitamin E** (Tocopherol): kaltgepresste Öle wie Leinöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Nüsse..
- **Provitamin A** (Karotinoide) Sie werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt: Karotten, Kürbis, Peperoni, Tomate, Kohl, Spinat, Salat, Lauch, Melonen, Aprikosen, Mandarinen, Kräuter, ...
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** (z.B. Polyphenole): Holunderbeeren, Zitronen, Zistrosen (-extrakt), Granatapfel, Kohl, Weizen, Bohnen, Radies
- **Vitamin D** (D3): Mangel an D3 ist weit verbreitet. Der grösste Teil des benötigten Vitamins wird vom Körper während der Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet. Die Bestrahlung in unseren Breitengraden reicht im Winter nicht aus. Dies ist deshalb auch ein Grund vermehrter Erkältungserkrankungen im Winterhalbjahr. Supplementierung im Winterhalbjahr empfohlen.
- **Zink und Selen:** Vollkornweizen, div. Hülsenfrüchte, Haferflocken, u.a.
- **Vitamin B6:** Linsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kartoffel, Karotten, Apfel, Bananen

Aromatherapie:

Ätherische Öle, die immunstimulierend wirken sind Kamille, Thymian, Lavendel, Zitrone, Gewürznelke, Bergamotte, Patchouli

Bitterstoffe:

Eine immunstärkende und allgemein stärkende Wirkung entsteht bei der Einnahme von Bitterstoffen, indem die Verdauungssäfte und reflektorisch auch Gehirn und der ganze Körper angeregt werden. Dadurch wird auch das Immunsystem stimuliert:

Wermut, Bitterklee, Gelber Enzian, Tauendgüldenkraut u.a. als Tee oder Tinktur

Rezepte:

Echinacea-Tinktur

Ganze Pflanze mit Wurzel ernten, Wurzel waschen, alles fein schneiden und in hochprozentigen Obstbranntwein geben. Täglich schütteln. 6 Wochen ziehen lassen. Abseihen.

Vorbeugend einnehmen: 1-3 Mal täglich 5 Tropfen in wenig Wasser, 4 Tage nehmen, 3 Tage Pause.

Bei Beginn einer Infektion: 3 Mal täglich während 1 – 2 Tagen 8 Tropfen in wenig Wasser

Während einer Infektion: 1 -3 Mal täglich 4 Tropfen in wenig Wasser

Zecken roll-on (nach einem Stich bzw. Biss) Rezept von Sarah Daum

Storchenschnabeltinktur (5ml pro Roll-on)

Lavendelwasser (Hydrolat) (5ml pro Roll-on)

Siliceapulver (1 Prise)

Ledum D6 (5 Globuli)

Virus influenzae Comp. D13-G (2 Sprüher)

Kräuterpulver für die Verdauung von Helene Eller Ambach

1EL getrocknete Fenchelsamen

1EL getrocknete Kümmelsamen

1EL getrocknete Anissamen

1EL getrocknete Wacholderbeeren (eher weniger)

1EL getrocknete Schafgarbe

1EL getrocknete Engelwurz (nur wenig nehmen)

1EL getrockneter Beifuss für Frauen oder Wermut für Männer

Alle Kräuter gemeinsam in einer elektrischen Kaffeemühle oder einem Cutter mahlen, in Döschen abfüllen.

Bei Magenleiden, Verdauungsproblemen, 1 EL im Mund behalten, bis es gut eingespeichelt ist und dann schlucken.

Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

Kräuter-Honig-Sirup gegen Husten

Mit Spitzwegerich, Thymian, Königskerzenblüten, Gänseblümchen, was der Garten bietet

Die Kräuter klein schneiden und gut mit Honig vermischt in ein Glas einschichten und verschliessen. Drei Monate an einem dunklen warmen Ort ziehen lassen. Die Kräuter sollen immer von Honig bedeckt sein. Ev. rühren. Die Kräuter können im Honig belassen werden oder abgeseiht werden.

Anwendung: teelöffelweise nach Bedarf einnehmen.

Beinwell-Salbe Rezept von Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde

250 g (125g) frische Beinwellwurzeln	gut waschen und kleinschneiden
35 g (17.5g) Lanolin	in einem Topf schmelzen
2.5 dl (1.25dl) Olivenöl	dazugeben

Wurzeln untermischen und 20 min unter ständigem Rühren erhitzen. Nicht kochen lassen, jedoch immer kurz unter dem Siedepunkt halten. Durch ein Tuch (Gazetuch) in eine Schüssel seihen, gut ausdrücken.

10 g (5g) Bienenwachs	im Topf schmelzen, das Ölgemisch dazugiessen, rühren, in Salbentöpfchen abfüllen, im Kühlschrank aufbewahren
-----------------------	--

Anwendung äusserlich bei Verletzungen von Knochen, Knochenhaut, Kniegelenk, Sehnen, Bändern, Sehnenscheidenentzündungen, Verstauchungen, Überdehnungen, Narben, Wunden etc. Regelmässig einreiben und nach 5 Wochen pausieren.

Baldrian-Urtinktur

Frische Baldrianwurzeln (einjährige Pflanze nehmen, die noch nicht aufgestängelt sind) waschen und klein schneiden. In Glas geben, ca. $\frac{3}{4}$ voll und mit hochprozentigem Apfelschnaps auffüllen. Mindestens 4 Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln. Die Tinktur wird dunkelbraun. Das gefüllte und verschlossene Glas an einem warmen und schattigen Ort ziehen lassen. Ab und zu schütteln. Nach 2–6 Wochen ist die Tinktur fertig.

Die Urtinktur wird durch ein Sieb abgeseigt, kann aber auch mit den Wurzeln drin aufbewahrt werden. Die Pflanzen gut ausdrücken. Dann die Tinktur in ein beschriftetes Glas umfüllen, zum Gebrauch ev. in handliche Fläschchen mit Pipette. Tinkturen lassen sich jahrelang aufbewahren, wenn man sie dunkel und kühl lagert. Mit Datum, Pflanzennamen und Alkoholbezeichnung beschriften.

Anwendung: Bei Spannungszuständen, Gedankenkarussell, Schlaflosigkeit. Baldrian erdet und entspannt, tut aber der Konzentration keinen Abbruch.

Die Dosierung ist höher als bei anderen Tinkturen. Empfehlung: 1 Teelöffel in etwas Wasser einnehmen. Falls die Dosierung nicht passt, also zu wenig eingenommen wird, kann die Aufgewecktheit noch verstärkt werden.

Quellen:

Siegfried Bäumler: Heilpflanzen Praxis heute, 2013

Roger und Hildegard Kalbermatten: Pflanzliche Urtinkturen, 2011

Giulia Enders: Darm mit Charme, 2016

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, 1997

Hager, Hönigschmid, Schönweger: Die Kraft der Kräuter nutzen, 2021