

Heilkräuter aktueller denn je.

Empfehlungen zur Steigerung der Immunabwehr.

- Regelmäßiger täglicher Spaziergang von mindestens 30 min., bei jedem Wetter!
- Wechselduschen am Morgen (2 Minuten warm, 10 Sekunden kalt, 2 Min. warm, 10 Sek. kalt)
- Einmal wöchentlich Sauna.
- Höhen- oder Meeresaufenthalt, wo möglich deutlich über 1.000 m, da dort der Industrie-, Verkehrs- und Hausbrandsmog ist.
- „Waldbaden“: zumindest 1 x wöchentlich ein 2-4 stündiges „Schlendern“ im Wald. 1 km/h
- Infrarotbestrahlung. 1 x wöchentlich, maximal 30 Min.
- 1-2 x jährlich Fasten: Buchinger-Saftfasten oder Mayer-Fasten mit trockenen Semmeln.
- Ausgewogene Ernährung. Mehr Bitterstoffe (Endivie, Radicchio, Brüsseler Spitzen, Zuckerhut.), weniger Kohlehydrate und Fleisch.
Viel frisches, regionales und saisonales Gemüse. Müesli.
- Entschleunigung. Im Beruf und in der Freizeit! Viel Schlaf!
- Leben nach den 5 Prinzipien von Kneipp
- Zeitkontrolliertes Sonnenbaden im Frühjahr zur Steigerung des Vitamin D Spiegels.
- Immunsteigernde Pflanzen:
 - Braunelle (alle 3 Arten) als Tee, Tinktur oder im Wein.
 - Holunder-Beeren oder andere Vitamin-C haltige Früchte (Acerola-Kirsche, Schwarze Johannisbeere, usw.), Holunderblüten in Tee.
 - Kapuzinerkresse im Salat oder als frische Tinktur
 - Wermut oder andere bittere Tees wie Tausendguldenkraut, Bitterklee oder Enzian
 - Brennesselsamen.
 - Vitamin C + Zink in Kapseln
 - Schwarzkümmelöl als Öl oder in Kapseln
- Immunsteigernde ausländische Pflanzen:
 - Cistus incanus (Zistrose in den Immun 44 Präparaten oder als Tee),
 - Pelargonium sidoides (Kap-Pelargonie) primär für den Bronchialbereich. Kaloba-Tabletten.
 - Echinacea purpurea und pallida in Echinacin Madaus, Echinaforce usw.

Bei beginnender Erkältung:

- Grippetea (Holunderblüten, Lindenblüten, Hagebutten), 3 x täglich möglichst warm trinken
- Braunelle-Tee oder Tinktur oder Wein, 3 x täglich.
- Homöopathika: Belladonna D6 bei heißer Grippe, Aconitum D6 bei fröstelnder Grippe.
Ferrum phosphoricum D 12 bis 38 Grad Fieber. 3 x 5 Globuli täglich ¼ h vor dem Essen
Grippeel, Komplexpräparat in Tablettenform
- Ansteigendes Fußbad (innerhalb von 15 Minuten von 35 auf 42 Grad erwärmen, dann 5 Min. im Fußbad bleiben, 20 Min. Bettruhe, eventuell Rosmarinzusatz
- Vermehrte Ruhe (1 Stunde am Tag zusätzlich ruhen)

Die 20 beliebtesten Heilkräuter in der österreichischen Volksmedizin.

Johanniskraut	2495 *	Heidelbeere/Preiselbeere	1224
Holunder	2187	Beinwell	1202
Arnika	2165	Schachtelhalm	1182
Lauch	2131	Beifuß / Wermut	1122
Ringelblume	1994	Löwenzahn	1071
Brennnessel	1817	Lindenblüten	919
Kamille	1696	Huflattich	911
Schafgarbe	1574	Frauen- / Silbermantel	880
Wegeriche	1381	Käsepappel	829
Salbei	1264	Thymian	767

* Nennungen bei Umfragen

**Apotheker Mannfried Pahlow: „Das große Buch der HEILPFLANZEN € 15,50
Mannfried Pahlow: „Heilpflanzen, Sanfte Behandlung von Alltagsbeschwerden.**