

Bleib gesund - Tipps für ein starkes Immunsystem

In Zeiten des Coronavirus ist es noch wichtiger zu wissen, wie du dich vor Viren, Keimen und Bakterien schützen kannst.

Damit du einen Überblick bewahrt habe ich einige Tipps, Rezepte und Infos für dich zusammengetragen wie du mit natürlichen Mitteln dein Immunsystem stärken kannst.

Natürliche Antibiotika, die das Immunsystem allgemein stärken:

Immunstärkende Wildkräuter: Vogelmiere, Giersch, Kapuzinerkresse, Schafgarbe, Beifuß, Wermut, Spitzwegerich, Nachtkerze, Engelwurz, Echinacea (Purpurroter Sonnenhut) **Anwendung:** Tinktur, Aromahonig, Tee (täglich abwechseln und 1-3 Tassen pro Tag trinken)
z.B. Echinacea-Tinktur- Rezept findest du weiter unten.

Immunstärkende Gewürze: Gewürznelken, Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Oregano, Zimt, Galgant, Kurkuma, Pfeffer, Wacholder für die tägliche Zubereitung von Speisen, als Tee abwechselnd 1-3 Tassen pro Tag, oder kombiniert mit Kräutern.

Immunstärkendes Gemüse: Knoblauch, Zwiebel, Kren (Meerrettich), Ingwer

Immunstärkende Früchte: Sanddorn, Hagebutte, Holunder, Vogelbeere (Eberesche), Berberitze, Schlehe, Johannisbeere, Aronia (Pflanzen für den eigenen Garten, gibt es in guten Gärtnereien) Produkte findest du bei "So schmeckt NÖ" - regionalen Online-Shop.

Sauerhonig/Oxymel: ist eine Mischung aus Honig und Essig (im Verhältnis 3:1) und immunstärkende Pflanzen/Früchte/Gewürze etc. Eine Naturarznei aus dem Alpenraum (=*TEM) kennt die heilsame Mischung und wurde bei Fieber, zur Vitalisierung nach Krankheiten, zur Immunstärkung und zur besseren Verdauung angewendet.

*TEM = Traditionelle Europäische Medizin, sprich unsere regionale Heilmedizin ;)

Immunstärkender Sauerhonig:

ZUTATEN: 200 g reife Sanddornfrüchte, 100 g Honig vom Imker, 100 ml naturbelassener BIO Essig vom Direktvermarkter/oder Supermarkt, 100 ml abgekochtes Wasser.

Zubereitung: Alle Zutaten in ein weites Schraubglas geben, mit dem Pürierstab mixen. Glas verschließen und ca. 1 Monat im Dunkeln ruhen lassen. So oft wie möglich schütteln. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und in Flaschen abfüllen. Dunkel lagern. **Anwendung:** Als Kur täglich 2-3 EL von der Mischung eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit Wasser einnehmen, oder 1 EL Sauerhonig mit Wasser bei Bedarf einnehmen.

Immunstärkende Tees: Bringt das Immunsystem auf Trab und beugt Erkältungen vor. **Wichtig:** Kur mäßig die Tees einsetzen und Teesorten wechseln. **Grundrezept:** Kräuter zerkleinern mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und schluckweise genießen.

Hagebutten-Tee: 3 EL Hagebutten (zerkleinert und getrocknet), 1 Liter Wasser (gekocht), ca. 5 Min. ziehen lassen. Nach Bedarf mehrmals eine Tasse trinken.

Sanddorn-Immunbooster-Tee: 2 EL Sanddornblätter (getrocknet), 1 TL Sanddornbeeren (getrocknet), 500 ml Wasser, 10 Min. ziehen lassen. **Anwendung:** Bei Bedarf mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Wacholder-Tee: 2 g Wacholderbeeren (aus dem Supermarkt) an quetschen und mit 200 ml Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. **Anwendung:** Als Kur 6 Wochen lang täglich 2-3 Tassen davon trinken. Mind. 4 Wochen Pause machen. Wacholder ist naturgeschützt und darf nicht gesammelt werden. Wirkt vorbeugend. **Tipp:** In den Garten pflanzen!

Echinacea-Tee: 1/2 EL Sonnenhut (getrocknet) 200 ml Wasser, 10 Min. ziehen lassen. **Anwendung:** 4 Tage lang täglich 2-3 Tassen frisch gekochten Tee trinken. 3 Tage Pause machen, wieder 4 Tage

täglich trinken wieder Pause. Max. 6 Wochen wiederholen.

Salbei -Tee: 2 TL frische oder 1 TL getr. Salbeiblätter z.B. aus dem Garten, evt. Honig nach Bedarf. Salbei grob schneiden mit 250 ml Wasser ca. 3-5 Min. zugedeckt ziehen lassen. **Anwendung:** Bei Bedarf mehrmals täglich eine Tasse lauwarm trinken, oder mit stärkeren Sud Gurgeln. Salbei enthält keimtötende Inhaltsstoffe und stärkt das Immunsystem.

Immunstärkende Kräutertinkturen:

Klassische Zubereitung: Pflanzenmaterial fein zerkleinern (Messer und Schneidbrett, oder Mörser). Pflanzenmaterial in ein breites Schraubglas geben und mit Alkohol ansetzen, ca. 1 Monat ausziehen lassen. Danach filtrieren und abfüllen. Anwendung: Kur mäßig (4-5 Wochen) 3x täglich 10-20 Tropfen mit ein Glas Wasser vor dem Essen einnehmen.

Sanddorn -Tinktur: ca. 10 cm lange Sanddorntriebspitze (mit Blätter, Früchte und Knospen), 150 ml Mineralwasser, 150 ml 80% Alkohol (Korn, Schnaps, Weinbrand), Prise Salz, evt. 1 Msp. Honig.

Echinacea -Tinktur: 1 Handvoll Blütenköpfe, 40% Alkohol, Prise Salz. Siehe "Klassische Zubereitung". **Anwendung:** vorbeugend, oder bei den ersten Anzeichen einer Erkältung täglich 3 x 20 Tropfen einnehmen. Max. 6 Wochen einnehmen, danach 2 Monate pausieren.

Sonstige Naturprodukte:

Propolis - täglich 30 Tropfen auf den Tag aufgeteilt mit Glas Wasser einnehmen.

Blütenpollen - täglich 2 TL über die Nahrung einnehmen z.B. im Müsli, Joghurt oder Glas Wasser.

Honig: ein wertvolles Hausmittel für alle Fälle und auch zur Stärkung des Immunsystems.

Guten Honig bekommt man direkt beim Imker deiner Umgebung. Welche Honigsorten gibt es: Akazienhonig, Lavendelhonig, Lindenblütenhonig, Löwenzahnhonig sind die mit der meisten gesundheitlichen Wirkung. 1 TL pro Tag einnehmen.

Manukahonig erwähne ich wegen seines ökologisch negativen Fußabdruckes bewusst nicht, da dieser aus Neuseeland kommt. Wir haben in Österreich so tolle Honigsorten, da muss es keiner von weither sein (18.000 km). Du hast in deiner Region sicher eine Möglichkeit. Also nach dem Motto: „Fahr nicht fort, kauf im Ort“

Bitterstoffe: sind immer gut für unsere Stimmung und Verdauung. Bitterstoffe stärken unser Immunsystem z.B. in Löwenzahn, Mariendistel, Gelber Enzian, Wermut, Beifuß, Artischocke, Andorn, Schafgarbe, Anis, Fenchel. **Anwendung:** als Tinktur, Tees, Pulver in Kapseln, Tonikum, Frischpflanzensäfte. Im Frühling ist die ideale Zeit für die Einnahme, reinigt den Körper von unnötigem Ballast, stärkt die Leber und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. 1/2 TL Bitterkräuter (Pulver) mit einem Glas Wasser eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen

Vitamin C reiche Lieferanten: Sanddorn (bis zu 900 mg), Hagebutte (bis zu 1500 mg), Aronia, Schlehen (bis zu 60mg), Brennnessel (333 mg), Giersch (200 mg), Wilde Malve (178 mg), Guter Heinrich (184mg), Gänseblümchen (87mg) im Vergleich zu Zitrone (55mg). **Anwendung:** als Oxymel, Tinktur, Pulver in Kapseln, Tonikum, Frischpflanzensäfte, Tee, Saft, frische Früchte und Pflanzen frisch in der Küche verwenden. * Vitamin-C Gehalt in mg/100 g

Zink: ein lebenswichtiges Spurenelement, das bei vielen Prozessen in unserem Organismus beteiligt ist. Es spielt eine wichtige Rolle für die Immunabwehr und geht oft mit einer Infektanfälligkeit einher. Allgemein kann es aus tierischen Lebensmitteln auch besser verwertet werden. Gute Zinkquellen sind vor allem Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch und Käse (besser Schaf- und Ziegenmilchprodukte verwenden).

Zink nehme ich in diesen Zeiten vorbeugend und diese gibt es in jeder Apotheke als Mikronährstoff.

Vitamin D Tropfen: Kontrolliere deinen Vitamin D Status - auch dieser ist wichtig für ein starkes Immunsystem.

Omega 3 Fettsäuren - in Leinöl und Fischöl enthalten, wirkt im Körper entzündungshemmend und ist für ein starkes Immunsystem wichtig

Grapefruitkernextrakt: wird, wie der Name schon sagt, aus den Kernen der Grapefruit gewonnen und ist ein weißliches Konzentrat. Studien ergaben, dass die Anwendung von Grapefruitkernextrakt hilfreich bei Viren, Bakterien und Pilzinfektionen, sprich ein natürliches Antibiotikum ist. Man nimmt 8 Tropfen täglich vor einer Mahlzeit ein.

Lass dich auf genaue Dosierungen und Anwendungen in deinem Fachgeschäft oder Apotheke beraten. Schwangere, Kinder und Kranke müssen sich unbedingt bei ihrem Arzt informieren.

Heimische Heil- und Wildkräuter sowie deren Verarbeitung und Anwendung lernst du bei einem Kräuterseminar z.B. bei diesem: [Werde zur/zum Kräuterfrau/-mann.](#)

Abwehrkräfte stärken mit TCM und Stoffwechselftypen

Bekömmlich kochen für eine starke Mitte.

Hast du schon einmal gehört, dass es wichtig ist, die Mitte zu stärken? Dieses wichtige Prinzip stammt aus der chinesischen Ernährungslehre und bedeutet, alles zu vermeiden, was die Verdauungskraft schwächt. Alles zu tun, damit die Nährstoffe auch in den Zellen deines Körpers ankommen und die volle Energie daraus gewonnen werden kann.

Nur so ist gewährleistet, dass du

- die Nährstoffe aufnehmen,
- in körpereigene Stoffe und Energie umwandeln
- und den Rest wieder ausscheiden kannst.

Hier die wichtigsten Grundregeln

1. Verwende frische & saisonale Zutaten in guter Qualität.
2. Iss so oft es geht warme Mahlzeiten (ganz toll sind Kraftsuppen)
3. Verwende hochwertige Gewürze zum Kochen.
4. Iss in Ruhe. Nimm dir Zeit und genieße dein Essen.
5. Trinke zwischen den Mahlzeiten nur reines Wasser.
6. Reduziere Abkühlendes wie Eis, eisgekühlte Getränke, Joghurt, Gurken, Tomaten, Melone, Südfrüchte, insbesondere wenn du zum Frieren neigst.
7. Vermeide mikrowellenerhitze Speisen und Getränke, Light-Produkte, künstliche Süßstoffe, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe, zu viel Zucker, Limonaden und Säfte.
8. Verwende im Zweifelsfall für die Beurteilung ob alles passt das Ernährungstagebuch.
9. Achtung! Vermeide Stress, denn Stress schwächt die Mitte. Wir verdauen unsere Nahrung unzureichend, können weniger Energie draus gewinnen und das wiederum schwächt unser Immunsystem.

Mehr Informationen dazu findest du im Buch: "[Was den einen nährt, macht den anderen krank](#)". Christina Schnitzler gehört zu den führenden Ernährungsberaterinnen in Österreich und ist TCM Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Stoffwechselftypen. Vielen Dank für deine Tipps Christina :) Mehr zu Christina Schnitzler findest du hier.

Ätherische Öle gegen Viren, Bakterien, Keime und Pilze

Besonders gut desinfizierende und antibakterielle ätherische Öle sind:

⊗ Lavendel fein ⊗ Lavandin ⊗ Teebaum ⊗ Wacholder ⊗ Thymian Ct. thymol ⊗ Salbei ⊗ Oregano ⊗ Lorbeer ⊗ Zitrone ⊗ Orange ⊗ Ingwer ⊗ Eucalyptus globulus oder radiata, Rosmarin ⊗ Gewürznelke

Bevor du einkaufst, schau einfach was du zu Hause hast. Öle NICHT verwenden, wenn Babys oder kleine Kinder zuhause sind. Sie können sehr empfindlich darauf reagieren. Bitte informiere dich in einem guten Fachgeschäft was du verwenden kannst.

Achte auf naturreine ätherische Öle. Synthetisch hergestellte Öle, Parfum- oder Duftöle sind NICHT zu verwenden! Du bekommst sie zum Teil in der Apotheke (Primavera), bei Sonnentor-Shops, Grüne Erde Shops, oder bei der Firma "[Feeling](#)".

Was kann ich tun, um mich vor Keimen & Co zu schützen?

Händewaschen, Händewaschen, Händewaschen!!! Ist effektiver als desinfizieren! Wichtig sich regelmäßig (vor allem, wenn du von draußen reinkommst) mit Seife und Wasser ca. 20-30 Sekunden lange gründlich waschen. D.h. Handfläche, Handrücken, Fingerkuppeln, Nägel einschäumen und schrubben. Herkömmliche Seife reicht vollkommen aus gegen Krankheitserreger & Keime.

Rezept: Desinfektions-Spray für Gegenstände und Raumluft:

ZUTATEN: 50 ml Sprühflasche, 40 ml 70% Alkohol (z.B. Korn, Weingeist, Ethanol...), aus der Apotheke, dem Supermarkt. Bzw. Schnapsvorlauf, falls noch jemand selber brennt ;) 20-30 Tropfen 100% reines ätherisches Öl -> siehe oben

Zubereitung: Alle Zutaten abmischen und in die Sprühflasche abfüllen und beschriften. FERTIG! Vor Gebrauch schütteln. **Anwendung:** für die Raumluft, Türgriffe, Computertastatur, WC-Sitze, Armaturen, Griffe von Einkaufswagen etc. desinfizieren.

Rezept: Desinfektions-Spray für die Hände:

ZUTATEN: 50 ml Sprühflasche, 40 ml 70% Alkohol (z.B. Korn, Weingeist, Ethanol...), 3-10 Tropfen 100% reine ätherische Öle, Schuss Öl (Sonnenblumen-, Olivenöl-, Mohnöl,...) beugt dem Austrocknen der Hände vor.

Zubereitung: Alle Zutaten abmischen und in Sprühflaschen abfüllen und beschriften. FERTIG! Vor Gebrauch schütteln!!! **Anwendung:** Bei Bedarf in die Handfläche sprühen und gut verreiben bis es trocken ist. Die kleine Sprühflasche passt in jede Handtasche.

Diffuser, Duftlampe, Aroma-Stream und Vernebler: 3-7 Tropfen von stark desinfizierenden Ölen sind hilfreich. Regelmäßig stoßlüften! 1-3 x für eine halbe Stunde einschalten. Nicht den ganzen Tag, oder ganze Nacht einschalten. Es gibt auch fertige Duftmischungen bei Sonnentor und Feeling, oder selber ausprobieren.

Duftstein: Das ist persönlich mein Favorit, dieser steht bei mir am Arbeitsplatz bzw. im Vorraum. 2 Tropfen ätherische Öle 2-3 x täglich über den Tag verteilt drauf tröpfeln lassen.

Ätherische Öle nicht verwenden, wenn Babys oder kleine Kinder unter 3 Jahren im Raum sind. Bitte informiere dich in einem guten Fachgeschäft was du verwenden kannst.

BEWEGUNG an der frischen Luft

Geh raus in die Natur und in den Wald - Regelmäßige Waldspaziergänge bauen Stress ab, stärken das Immunsystem, verbessern den Schlaf und die Konzentrationsfähigkeit. Hilft auch noch Bluthochdruck und Zuckerwerte zu senken. Wer die Möglichkeit hat, sollte täglich 30 Minuten einen Spaziergang machen. Achte dabei auf die Lautstärke von dir und deinen Kindern, damit du die Waldtiere nicht erschreckst und aufscheuchst. Es ist deren Lebensraum & dein Erholungsraum.

Saunagänge und Kneipp-Güsse bzw. Wassertreten: Regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem.

Diese Tipps sind Empfehlungen für ein gesünderes Leben. Hänge dir die Liste auf deinen Külschrank, oder da wo du öfters hinschaust. So mache ich das, wenn ich etwas Neues lernen will und in meinen Alltag integrieren möchte. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Bleib gesund!

Deine Natur- und Wildkräuter-Expertin – Elisabeth