

## Naturheilmittel fürs Immunsystem

Um die Schutzkraft von Heilpflanzen zu steigern kann man mehrere pflanzliche Mittel kombinieren. Das Resultat sind Naturheilmittel und Methoden, welche die Abwehrkraft stärken.

- Beispiele für Heilpflanzen mit antiviralen und/oder antibakteriellen Eigenschaften: Echinacea, Ingwer, Kapuzinerkresse, Cistrose, Süßholz, u.a.
- Heilpflanzen mit immunmodulierenden Eigenschaften, wie die Taigawurzel, Ginseng oder Johanniskraut, Echinacea
- Vorbeugend /bei den ersten Erkältungsanzeichen einen warmen Tee trinken, z.B. aus Zitronenmelisse, Thymiankraut, Holunder  
Oder (schon bald wieder) frischen Bärlauch
- Naturheilmittel für verschiedene «Problemzonen», zum Beispiel Nasen-Rachen-Spray (Salz), Inhalieröle, Erkältungssalbe (ohne Kampfer!)z.B. **Angelika-Salbe\*\***, Bronchialtee usw.
- Nahrungsergänzungsmittel mit abwehrsteigernden Vitalstoffen: Sanddornsaft, Propolis
- Wärmebäder und Haut-Öle, welche die natürlichen Hautfunktionen beleben und Sie von Kopf bis Fuß in einen schützenden «Wärmemantel» hüllen. Beispiele: Johanniskrautöl, Rosmarinöl.
- Einfache physikalische Maßnahmen wie die Nasenspülung mit isotonischer Kochsalzlösung, welche die Nasenschleimhaut stärkt; am besten schon bei den ersten Anzeichen von Erkältung
- Fußbäder – erhöhen die Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum und stärken dadurch die Abwehrkraft

**\*\* Zubereitung** von Engelwurzsalbe (*Angelica archangelica*) – sie wirkt schleimlösend und durchwärmend. Geeignet für Groß und Klein (ab dem 4. Lebensjahr)

- 2 EL getrocknete Wurzelstücke oder 4 Tropfen ätherisches Engelwurzöl
- 100 ml Pflanzenöl (Mandelöl, Olivenöl)
- 15g Bienenwachs
- 5g Kakaobutter

Die Wurzelstücke in das Pflanzenöl einrühren und bis maximal 60°C erwärmen, keinesfalls kochen!, abkühlen lassen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis das Öl nach Engelwurz duftet. Dann die Wurzelstücke abseihen. Alternativ können sie auch wenige Tropfen ätherisches Öl mit dem Pflanzenöl vermischen. Eine Wärmezufuhr ist hier weder notwendig, noch nützlich.

In einen zweiten Topf das Bienenwachs und die Kakaobutter geben und nur soweit erwärmen, bis das Wachs schmilzt. Dann den Ölauszug hinzufügen und alle Zutaten gut verrühren. Die fertige Salbe auf mehrere kleine Döschen verteilen und kühl und dunkel lagern.

Anwendung: 2-mal täglich in den Bereich der Nebenhöhlen, Wangen, Kieferwinkel oder auf die Brust einreiben und auch auf geschwollene Lymphknoten auftragen