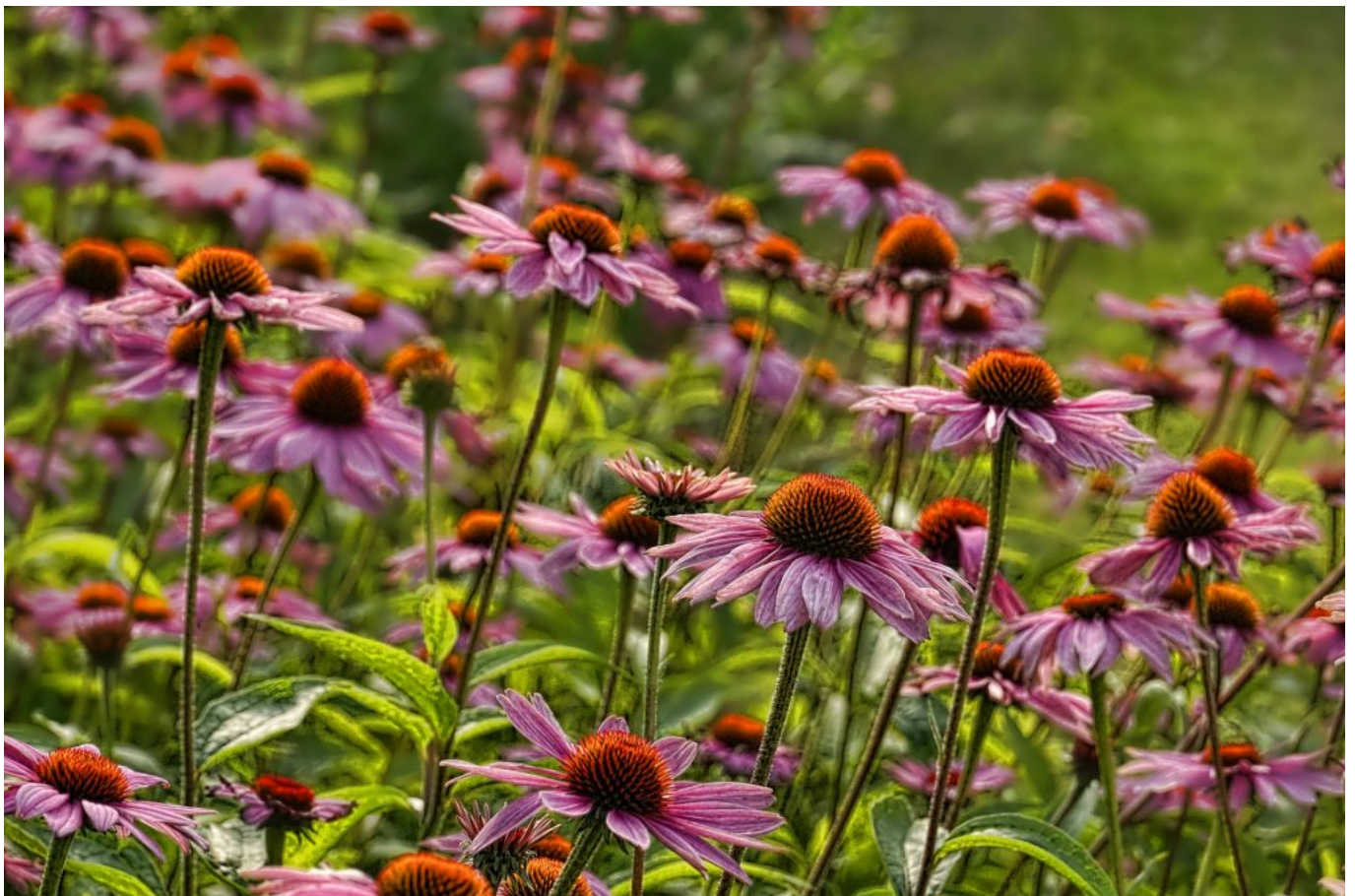


Heilpflanzen fürs Immunsystem – fünferlei Kräuter

Heilpflanzen fürs Immunsystem unterstützen den Körper bei der Infektabwehr und kurbeln das körpereigene Immunsystem an. Dazu gehören in der traditionellen europäischen Medizin:

- Roter Sonnenhut
- Taigawurzel
- Sternanis
- Ruprechtskraut
- Weihrauch



„Roter Sonnenhut“ Bild von Schwoaze auf Pixabay

Der **rote Sonnenhut** (Echinacea) gehört zu den stärksten Heilpflanzen fürs Immunsystem, die die Abwehrkräfte auf Touren bringen. In Südamerika wird er schon lange bei Erkältungen und Grippe eingesetzt, allerdings nur im Akutfall. Bei uns hat es sich immer mehr eingebürgert Sonnenhutpräparate schon vorbeugend einzunehmen. Dafür ist er aber nicht geeignet und kann beim gesunden Körper sogar überschießende Immunreaktionen hervorrufen. Im Krankheitsfall hingegen ist er ein sehr gutes Mittel, um die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Die **Taigawurzel**, auch Sibirischer Ginseng genannt, ist ein Stressadaptogen und eine vielseitig stärkende Pflanze für den gesamten Organismus.

Auch Sportler nehmen sie gerne, um leistungsfähiger zu sein und die Regenerationszeiten nach dem Training zu verkürzen.



„Sternanis“ Bild von Kai Reschke auf Pixabay

Der **Sternanis** ist die Frucht des Magnolienbaumes. In Europa ist er vor allem als

Lebkuchengewürz bekannt.

Schon lange wird er wegen seiner Wirkung bei grippalen Infekten geschätzt. Er enthält Wirkstoffe, die die Vermehrung des Grippevirus stoppen können. Aufgrund seines breiten Wirkspektrums – fiebersenkend, entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend und beruhigend – wird er sowohl bei der echten Grippe als auch bei grippalen Infekten mit Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen, Schnupfen, Angina, Husten und Bronchitis empfohlen. In neuerer Zeit wurde die medizinische Bedeutung des Sternanis mit der Isolierung des Grippewirkstoffes im Arzneimittel Tamiflu entdeckt.

Aus dem uralten Apothekerbuch von Fischer und Hartwich stammt das Rezept für das „Lebensöl“:

- Sternanisöl, Nelkenöl und Orangenschalenöl, je 20 Teile
- Pfefferminzöl, 2 Teile
- Weingeist, 1000 Teile



„Ruprechtskraut“ Bild von WikimediaImages auf Pixabay

Ruprechtskraut

Das Ruprechtskraut oder der stinkende Storchenschnabel ist der Virenkiller schlechthin unter den heimischen Heilpflanzen. Das Grippwohlpulver der Hildegard von Bingen enthält Ruprechtskraut, Muskatnuss und Bertram. Es wirkt bei grippalen Infekten genauso wie bei echter Virusgrippe. Einfach bei Grippebeginn ein bis vier Messerspitzen in heißen Wein oder Tee einrühren und schluckweise trinken.



„Weihrauch“ Bild von xbqs42 auf Pixabay

Das Harz des **Weihrauchbaums** wird seit Jahrtausenden als Räucherwerk verwendet. Schon in der Bibel wird es als Gabe der drei Weisen aus dem Morgenland erwähnt.

Die Wirkungen des Weihrauchs lassen an ein magisches Heilkraut denken: Er ist entzündungshemmend, antirheumatisch, schmerzstillend, abschwellend, krampflösend, antibiotisch, antibakteriell, fungizid, herbizid, antiviral um nur die hervorragendsten Eigenschaften zu nennen.

Produkttempfehlungen:



Echinaceaextrakt



Sibirischer Ginseng



Weihrauch Extrakt



Sternanisöl



Nelkenöl



Orangenöl