

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Wunderwerk Immunsystem</b> .....	15
Unser Immunssystem aus ganzheitlicher Sicht .....	16
<b>Ratschläge aus der Ganzheitsmedizin</b> .....	21
Stärkung der Darmflora .....	23
Fasten .....	24
Propolis .....	26
Honig .....	28
Ölziehen .....	28
Trockenbürsten .....	29
Wasser von innen nach außen .....	29
Sebastian Kneipp – Pfarrer, Wasserdoktor, Menschenfreund .....	30
Das »WERTVOLL-Prinzip« .....	38
<b>Atemwegserkrankungen und Erkältungskrankheiten</b> .....	42
Alte Heilmittel für akute Erkältungen .....	44
Ätherische Öle zum Durchatmen .....	45
Was tun bei wiederkehrenden Erkältungen? .....	47
Wenn Kinder erkältet sind ... ..	49
Fieber unterstützt die Heilung .....	51

Husten und Heiserkeit .....	52
Nasennebenhöhlenentzündungen .....	56
Heuschnupfen .....	56
Bronchitis und andere Atemwegserkrankungen .....	59
Wickel und Auflagen .....	65
Bäder mit Kräutern und ätherischen Ölen, Fuß- und Dampfbäder .....	68

### **Heilkraft von Wald und Wiese – Erste Hilfe**

<b>aus dem Pflanzenreich</b> .....	71
Die Wirkung von Chlorophyll .....	73
Bitterstoffe .....	74
Immunstärker aus dem Pflanzenreich .....	75

<b>Vitaminbonbons vom Strauch</b> .....	89
Gutes aus Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren .....	89
Weitere wertvolle Beerensorten .....	91

### **Kräftigende Heil- und Nahrungspflanzen**

<b>aus unserem Garten</b> .....	94
Äpfel und heimische alte Obstsorten .....	95
Kohl .....	96
Senfölpflanzen und Scharfstoffe .....	97
Die große Bedeutung von Bitterstoffpflanzen .....	99
Entscheidende Vitalstoffe .....	99
Vitamin D .....	101

<b>Die besondere Heilkraft von Rohkost</b> .....	102
Immunstärkende Ernährung .....	102
Beispiel für einen immunstärkenden Essenstag .....	105
Rohkost – hochpotente Gesundheitshelfer aus Garten und Wiese .....	106
Gewürze als Heilmittel .....	108

<b>Heilsame Bäume</b> .....	111
Fichte .....	111
Linde .....	112
Lärche .....	114

<b>Kleine Gesundheitsweisheiten zum Schluss</b> .....	116
---	-----

<b>Nachwort</b> .....	122
-----------------------	-----

<b>Über das Ganzheitliche Gesundheitshaus Marburg</b> .....	123
---	-----

# Die besondere Heilkraft von Rohkost

## Immunstärkende Ernährung

Unsere Nahrung hat sich in den letzten 100 Jahren dramatisch verändert. Wir essen oft gekochte Nahrung oder Fertignahrung, die zu süß, zu fett, zu salzig und zu kalorienreich ist. Die Folgen spüren wir leider anhand vieler chronischer Krankheiten und Lebensstilerkrankungen. Auch unser Immunsystem wird dadurch geschwächt und ist durch Entzündungen in Mitleidenschaft gezogen. Bei solcher Ernährung ist unsere Verdauung so sehr beschäftigt, dass gar keine Kraft mehr für die Erregerbekämpfung bleibt. Fäulnis- und Gärungsprozesse tun ihr Übriges, um unser Immunsystem zu schwächen. Deshalb ist eine immunstärkende, vollwertige Ernährung so wichtig.

So könnte eine immunstärkende Ernährung aussehen:

- ♣ Essen Sie eine große Vielfalt an Obst und Gemüse, erhöhen Sie den Rohkostanteil durch Salate.
- ♣ Nehmen Sie Vitalstoffe, z. B. in Form von Hülsenfrüchten und Nüssen, zu sich.

