

Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

Wunderwerk Immunsystem	15
Unser Immunssystem aus ganzheitlicher Sicht	16

Ratschläge aus der Ganzheitsmedizin	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

Atemwegserkrankungen und Erkältungskrankheiten	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 aus dem Pflanzenreich	71
Die Wirkung von Chlorophyll	73
Bitterstoffe	74
Immunstärker aus dem Pflanzenreich	75

Vitaminbonbons vom Strauch	89
Gutes aus Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren	89
Weitere wertvolle Beerensorten	91

Kräftigende Heil- und Nahrungspflanzen aus unserem Garten	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

Die besondere Heilkraft von Rohkost	102
Immunstärkende Ernährung	102
Beispiel für einen immunstärkenden Essenstag	105
Rohkost – hochpotente Gesundheitshelfer aus Garten und Wiese	106
Gewürze als Heilmittel	108
 Heilsame Bäume	 111
Fichte	111
Linde	112
Lärche	114
 Kleine Gesundheitsweisheiten zum Schluss	 116
 Nachwort	 122
 Über das Ganzheitliche Gesundheitshaus Marburg	 123

*»Dieses Buch widme ich allen denen, die sich ganzheitlich
für Gesundheit einsetzen.«*

Ruth Pfennighaus



»Für Micha Elias – unser Patenkind und Sonnenschein.«

Katja Hogh

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.

