



# Bevor die Nase rinnt

## Den Körper stärken im Rhythmus der Natur

Sternanis, Baobab & Co. sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Die vielseitigen, gesunden Helfer sind sogar vorbeugend wirksam. Jetzt im Herbst regiert nach der chinesischen Medizin das Metallelement und alles, was seine zugeordneten Organsysteme Lunge und Dickdarm regeneriert, macht uns in der kalten Jahreszeit weniger anfällig.

Nicht jeder Windhauch muss gleich eine Erkältung bedeuten. Wer aber überdurchschnittlich oft krank wird, kann jetzt schon etwas unternehmen. Nach der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre ist der Herbst die ideale Zeit, um die dem Metallelement zugeordneten Organe Lunge und Dickdarm zu stärken. Davon profitieren nicht nur die Atemwege, die im Winter vielen Belastungen ausgesetzt sind, sondern auch das Immunsystem, das zu etwa 80 % über den Darm läuft und dessen Stabilität maßgeblich vom Zustand des Darms und seiner Besiedelung mit gesunden Darmbakterien abhängt.

### Sternanis beugt vor

Lunge und Dickdarm reagieren jetzt verstärkt auf regenerierende Maßnahmen und unterstützende Nah-

rungs- bzw. Nahrungsergänzungsmittel. Was könnte zu diesem Zeitpunkt geeigneter sein als mit Sternanis, dem asiatischen Gewürz mit wärmerer, antiviraler, schleimlösender und darmfördernder Wirkung, gleich mehrere Vorteile auf einmal zu erzielen? Sternanis ist dem Metallelement zugeordnet und bereitet Lunge und Dickdarm auf die kalte Jahreszeit vor. Wer anfällig ist, sollte damit schon jetzt vorsorgen. Selbst für Kinder ist Sternanis geeignet, schmeckt er doch so schön nach Lakritze. Zur Grippevorbeugung nimmt man mindestens 2 Kapseln täglich, Kinder 1 bis 2 Kapseln, die man auch lose mit dem Löffel geben kann.

Bei akuten Erkältungssymptomen, egal ob es sich um Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen handelt, sollte man Sternanis ein, zwei Tage lang

in hoher Dosierung von fünf (oder je nach Situation auch mehr) Kapseln, dreimal täglich anwenden bzw. immer dann, wenn man sich wieder schlechter fühlt. Unter Umständen kann es aufgrund der reichlich vorhandenen ätherischen Öle zu leichtem Aufstoßen kommen, sonst sind keinerlei Nebenwirkungen des Gewürzes bekannt.

Sternanis ist der Ausgangsstoff des Anti-Grippe-Mittels Tamiflu und greift aktiv bei viralen Infektionen ein. Es verhindert, dass sich ein Virus von der Wirtszelle lösen und vermehren kann. Mit der Infektion muss der Organismus trotzdem selbst fertig werden. Die Erkrankung schreitet aber erfahrungsgemäß nicht voran, das Risiko für Komplikationen, etwa in Form einer bakteriellen Sekundärinfektion (z.B. Bronchitis) sinkt. Überhaupt ist Sternanis sehr gut bei Husten, da er schleimlösend wirkt.

## Fieber senkendes Baobab

Ergänzend zu Sternanis empfiehlt es sich, das Fruchtpulver des afrikanischen Baobabbaumes schon vorbeugend einzunehmen. Die Tagesdosis enthält soviel natürliches Vitamin C wie 4 reife Kiwis oder 6 reife Orangen. Seine darmfördernde, antivirale und die Darmbakterien nährend



*Alle Teile des Baobabbaumes werden als Heilmittel verwendet.*

Wirkung spielt eine wichtige Rolle, wenn man Erkältungskrankheiten vermeiden will.

Wenn eine Infektion schon ausgebrochen ist, ist Baobab, zusammen mit Sternanis ein sicheres Erste-Hilfemittel. Vor allem aufgrund seiner antiviralen, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Wirkung. Eine Tagesdosis ist so stark schmerzstillend und fiebersenkend wie 500 mg Paracetamol. Ohne dessen mögliche negative Wirkungen auf die Leber und ohne das Risiko Allergien auszulösen, worauf eine kürzlich erschienene australische Studie hinwies.

Baobab kann jeder unbeschränkt einnehmen, auch Schwangere, Stillende und Kleinkinder. Selbst höhere Dosierungen sind kein Problem, da es sich hier ja um ein Fruchtpulver, also ein Nahrungsmittel, handelt. Nachteilige Wirkungen sind nur bei extrem hoher Fructoseintoleranz bekannt. Baobab ist nicht nur reich an Vitamin C, darmfördernden Ballaststoffen, antiviralen und entzündungshemmenden Komponenten, es ist auch reich an Kalzium, Eisen und Antioxidantien. Besonders gut schmeckt Baobab mit Wasser und Orangen-, Apfel- oder sehr köst-

lich auch einmal als exotischer Cocktail mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch. Einzige Nebenwirkung, wenn man mehr als die Tagesdosis nimmt, ist unter Umständen eine besonders gute Verdauung.

Baobab nährt die gesunde Darmflora. Doch wenn man im Laufe des Jahres Antibiotika eingenommen und nicht gleichzeitig für eine Wiederansiedlung neuer Darmbakterien gesorgt hat, dann sollte man das zumindest jetzt nachholen. Außerdem kann man von einer Schädigung der Darmflora ausgehen, wenn man unter diversen Darmproblemen (Verstopfung, Blähungen, Pilze, Durchfall), erhöhter Infektanfälligkeit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet. In diesen Fällen bewährt sich häufig eine zwei- bis dreimonatige Kur mit widerstandsfähigen Laktobazillen, etwa Laktobac-M Darmbakterien. Ihre Wirksamkeit ist mit außergewöhnlich vielen Studien belegt. Der dafür verwendete Acidophilusstamm DDS1 aus der Familie der Laktobazillen ist schon seit 1925 beforscht, unempfindlich gegen Magen- und Gallensäuren, frei von Laktose und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, um die vielen hervorragenden Wirkungen zu sichern.

## Silizium und Vitamin C

Zusätzliche Unterstützung des Immunsystems bietet das Spurenelement Silizium, das als kolloidale Flüssigkeit besonders gut aufnehmbar ist. Silizium hat sich zur Aktivierung der unspezifischen Immunabwehr ganz besonders bewährt. Weitere Substanzen zur Verbesserung der Abwehrkräfte sind die Mischung Acerola Vitamin C mit Zink und Paradiesnusselen. Die immunstärkende Kraft von natürlichem Vitamin C und Zink ist bekannt. Paradiesnusselen wird als Schutz vor Viruserkrankungen, die den Herzmuskel angreifen, beschrieben.

Nur übersäuertes Gewebe ist infektfähig. Übersäuerung entsteht immer durch Mineralstoffmangel. Führt man Mineralien zu, entsäuert man. Abgesehen von Obst, Gemüse und Kräu-

tern ist dafür Basenpulver aus Citraten (etwa Micro Base), sehr geeignet, da es die Magensäure nicht neutralisiert. Durch viele der herkömmlichen Basenpulver aus Carbonaten hingegen kann es bei längerer Anwendung zu einer Reduktion der Magensäure und dadurch ausgelösten Verdauungsproblemen sowie einer Verschlechterung der Kalziumverwertung kommen, was wiederum zur Übersäuerung beiträgt. Citrate sind organischen Ursprungs und daher auch viel besser vom Körper aufnehmbar als die anorganischen Carbonate.



### Altbewährte Hausmittel

- > Bei Erkältungen zur Unterstützung vermehrt rote Rüben essen.
- > Sternanis in die Socken streuen, bevor man zu Bett geht. Die ätherischen Öle wirken über die Fußsohle.
- > Eine Wärmeflasche im Rücken, so heiß wie möglich, stoppt so manche Erkältung.
- > Bei Fieber nimmt man Sternanis und Baobab. Auch Wadenumschläge mit Essigwasser und auf den Füßen senken das Fieber.
- > Bei Halsschmerzen bewährt sich MSM, eine natürliche Schwefelverbindung mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Kapsel öffnen, in Wasser auflösen und damit gurgeln.
- > Bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen hilft Curcuma, ein in Kapseln abgefülltes Gewürz.
- > Bei Schnupfen öffnet man eine Kapsel Grapefruitkernextrakt, löst das Pulver in Wasser auf und tropft es in die Nase.
- > Bei Husten hilft neben Sternanis auch MSM und Silizium.
- > Bei Ohrenschmerzen: Krillöl Kapseln zwei Tage lang hochdosiert (3x1 oder 3x2), lassen die Schmerzen rasch abklingen