

Claudia Ritter



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

mit Heilpflanzen

AUS NATUR UND GARTEN

100 Rezepte mit heimischen
Wildkräutern, Beeren und Nüssen

extra:
DARM-
GESUNDHEIT
STÄRKEN



Claudia Ritter

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

mit Heilpflanzen

AUS NATUR UND GARTEN

100 Rezepte mit heimischen
Wildkräutern, Beeren und Nüssen



Inhalt

Natürliche Pflanzenkraft für ein
starkes Immunsystem 5

DAS IMMUNSYSTEM 7

Das Immunsystem –
Ein biologisches Netzwerk 8

Pflanzliche Vitalstoffe –
Die natürlichste Apotheke
der Welt 15

WISSEN PLUS

Darm und Immunsystem 12

Sammeltipps für wildwachsende
Pflanzen 24

Die Heilkraft von Knospen –
Gemmotherapie 40

Heilkräftiger Sauerhonig –
Oxymel 68

PFLANZENPORTRÄTS UND REZEPTE 23

Barbarakraut 26

Brennnessel 30

Brombeere 35

Brunnenkresse 43

Fichte 48

Hasel 54

Heidelbeeren 58

Holunder, Schwarzer 63

Hundsrose 71

Johannisbeere, Schwarze 77

Knoblauchsrauke 82

Linde 86

Löwenzahn 92

Sanddorn 96

Sauerampfer 102

Schlehe 106

Sonnenhut 111

Vogelmiere 115

Walnuss 120

Wegwarte 125

Sammelkalender 130

SERVICE 134

Register 134

Über die Autorin 134



NATÜRLICHE PFLANZENKRAFT

für ein starkes Immunsystem

Liebe Leserinnen und Leser,

das ganze Jahr hindurch, jedoch besonders wenn die Wolken sich am Himmel verdunkeln, der Wind pfeift und uns Regentropfen ins Gesicht bläst, sollten wir gut gewappnet sein. Schnell läuft dann die Nase, die Augen tränen, es kratzt im Hals, und Grippe-, Corona- und andere Virusfälle um Sie herum häufen sich. Meist leistet das Immunsystem eine hervorragende Arbeit, doch einige Menschen sind anfälliger für Erkrankungen. Erwachsene mit schwachem Immunsystem leiden etwa vier- bis sechsmal jährlich – Kinder noch häufiger – an Infekten und benötigen länger als andere, um wieder gesund zu werden. Ein starkes Immunsystem ist also der zentrale Wächter der Gesundheit und die effektivste Verteidigungslinie des Körpers gegen Krankheitserreger aller Art. Durch Vitalstoffe, wie sie in heimischen Wild- und Gartenpflanzen geballt vorkommen, können Sie Ihre Abwehrkräfte ganzjährig mobilisieren und Infektionen vorbeugen. Krankmachende Viren, Bakterien und Pilze haben so weniger Macht uns zu schaden, und auch mit Stress – gleich welcher Art – kann ein starkes Immunsystem besser umgehen. Hat es Sie dann doch einmal erwischt, verläuft mit der natürlichen Pflanzenkraft eine Erkrankung milder und Sie werden schneller wieder gesund.

Heimische Wildkräuter, Beeren und Nüsse sind aufgrund einiger Wirkstoffe mächtige Immunbooster. Die frische Grünkraft findet sich fast ganzjährig in der Natur. Sie beeindruckt mit jeder Menge bioaktiver Stoffe. Diese Stoffe produzieren Pflanzen, um sich selbst gegen Strahlung, Ozonbelastung, Pilzbefall oder Fressfeinde zu schützen; einige sind pflanzliche Wachstumsfaktoren, andere tragen zur Arterhaltung bei. Sie sind jedoch auch für uns Menschen nützlich. Immunstärkende Pflanzen wie beispielsweise der Sonnenhut können das Immunsystem direkt beeinflussen, andere entlasten das Immunsystem, weil sie etwa Entzündungen schneller abklingen lassen. Sie finden in diesem Buch Informationen zu 20 wichtigen heimischen Pflanzen und deren Anwendung. Wildfrüchte wie Hagebutten, Holunderbeeren oder Sanddornfrüchte sind wahre Kraftpakete an Vitamin C; viele Wildkräuter haben deutlich mehr Vitalstoffe als ihre zahen Verwandten. Diese Erkenntnisse sind keineswegs neu. Schon unsere Vorfahren wussten, dass Kräuter, Beeren und Nüsse stärken und vitalisieren. Heute bestätigen die Forscher, dass Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Senföle, ätherische oder auch pflanzliche Öle unsere Zellen vor dem Angriff freier Radikale schützen, Abwehrzellen mobilisieren oder krankmachende Bakterien und Viren direkt schädigen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Sammeln und Ausprobieren der mehr als 100 Rezeptvorschläge aus der Naturheilkunde und Küche. Der Sammelkalender soll Sie ganzjährig begleiten und zum Ernten animieren. Bleiben Sie gesund!

Ihre Claudia Ritter





DAS IMMUNSYSTEM

DAS IMMUNSYSTEM – Ein biologisches Netzwerk

Es arbeitet rund um die Uhr, wehrt krankmachende Viren und Bakterien ab, beseitigt Bakterien, Fremdstoffe, Gifte oder virusinfizierte Zellen, toleriert körpereigene Strukturen, ist aber nicht unfehlbar. Denn wenn die Immunabwehr ausfällt oder geschwächt wird, kann es zu Symptomen einer Infektanfälligkeit (Erkältung, Grippe, Blasenentzündung) kommen, während es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen fehlgeleitet ist. In den letzten beiden Fällen bedarf es einer individuellen Therapie.

Das Immunsystem unseres Körpers ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Zelltypen und Botenstoffen und mit einer Waage vergleichbar, die viele Waagschalen hat. Diese sind miteinander verbunden und ständig in Bewegung. Der Aufbau des Immunsystems ist komplex und kann hier nur vereinfacht dargestellt werden. Wenn jedoch alle Waagschalen richtig zusammenspielen, kann das Abwehrsystem uns gut schützen. Ob eine Krankheit ausbricht oder nicht, hängt im Wesentlichen von der Menge und Virulenz (Infektionskraft) der Erreger und vom Zustand des Immunsystems ab.

Unser Immunsystem bedarf einer sorgfältigen Pflege. Stärken Sie es mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und Sonnenlicht,



*Ausgewogene
Ernährung stärkt das
Immunsystem.*

Vermeidung von Stress und Umweltgiften wie Nikotin und Alkohol. Hormonelle Veränderungen wie der weibliche Zyklus, die Einnahme von Hormonpräparaten und Medikamente, die die Abwehrkraft unterdrücken (das bekannteste ist Cortison) schwächen das Immunsystem.

Dieser Ratgeber stellt heimische Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem in den Mittelpunkt. Einige Heilpflanzen beeinflussen das Immunsystem direkt, indem sie spezielle Immunzellen aktivieren, andere wirken indirekt, indem sie Krankheiten vorbeugen oder Beschwerden lindern, damit das Immunsystem ungehindert seine Arbeit verrichten kann. Folgende Komponenten sind von Bedeutung:

Organe und Abwehrmechanismen – Die erste Verteidigungslinie

Dazu zählen:

- Haut mit saurem pH-Wert und Schweiß,
- Schleimhaut im Verdauungstrakt, der Harnblase und im Vaginalbereich,
- Schleim und Flimmerhärchen in den Atemwegen,
- antimikrobielle Substanzen (Enzyme in Speichel, Urin, Tränenflüssigkeit),
- nützliche Mikroorganismen, die Haut und Schleimhaut besiedeln (siehe auch Darmgesundheit, Seite 12),
- Reflexe wie Husten oder Niesen.

Gesunde und intakte Schleimhäute bieten Krankheitserregern wenig Angriffsfläche und sind für ein starkes Immunsystem unerlässlich. Gerbstoffreiche Pflanzen stärken die Barrierefunktion von Haut und Schleimhaut, Pflanzen mit ätherischen Ölen wie die Fichte (Seite 48) verflüssigen zähes Sekret in den Atemwegen auf, wirken direkt gegen Bakterien und Viren, und zusätzlich bringen sie die Flimmerhärchen der Atemwege (sogenannte Zilien) in Bewegung, die unentwegt wie eine Reinigungsmaschine Fremdpartikel und Staub durch Husten, Niesen oder Schnäuzen aus dem Körper transportieren. Vitamin A beziehungsweise die Pflanzenvorstufe Carotin sowie Vitamin C sind ebenfalls an Reparaturvorgängen von Haut und Schleimhaut beteiligt.

Das Lymphsystem – Körper eigenes Abfalltransport-System

Hinzu kommt das lymphatische System, bestehend aus Lymphorganen und Lymphgefäßsystem, durch die Lymphflüssigkeit – eine Mischung aus Eiweiß, Zelltrümmern und Fetten – fließt. Der Körper bildet täglich etwa zwei Liter Lymphe, die eine Art Drainage des Bindegewebes darstellt. Die primären Lymphorgane sind Knochenmark und Thymusdrüse. In ihnen findet die Bildung und die mehrstufige Reifung der Lymphozyten statt. Hinzu kommen sekundäre lymphatische Organe. Während die Lymphknoten eine Art Filterstation mit Abwehrzellen darstellen, sind Milz, Mandeln, Wurmfortsatz, Blinddarm und sogenannte Peyer-Plaques im Dünndarm Speicherorte für Immunzellen.

Wir nehmen die wichtigen Funktionen des Lymphsystems erst dann wahr, wenn es seinen Aufgaben nicht ausreichend gerecht werden kann. Entzündungen, virale und bakterielle Infektionen und Lymphknotenschwellungen treten dann gehäuft auf, wenn dieses System bei der Reinigung des Gewebes



Vogelmiere enthält reichlich Vitamin C.

und der Abwehr von Krankheitserregern überfordert ist. Bekannte Heilpflanzen wie Löwenzahn (Seite 92), die Blätter der Walnuss (Seite 120) und Vitamin-C-reiche Früchte wie Hagebutte oder Sanddorn oder auch Knospenmazerate (Essenzen, die mithilfe einer Glycerin-Alkohol-Wasser-Lösung aus der Pflanzenknospe gezogen werden, siehe dazu auch Seite 40, Gemmotherapie) von Hasel, Holunder und Walnuss können durch verschiedene natürliche Wirkstoffe das Lymphsystem und die Bildung von Lymphozyten unterstützen.

Angeborenes und erworbenes Immunsystem

Im Hinblick auf seine verschiedenen Aufgaben lässt sich das Immunsystem in zwei Hauptsysteme unterscheiden: die unspezifische angeborene Abwehr und die spezifische erworbene Abwehr. Doch erst das Zusammenspiel der unspezifischen und der spezifischen Abwehr ermöglicht den effizienten Schutz gegen schädliche Einflüsse.

Angeborenes Immunsystem: Zu diesem System gehören physiologische Barrieren (Haut, Schleimhäute, Schweiß, Sekrete, Darmflora). Es besteht von Geburt an und reagiert sehr schnell auf Antigene (Stoffe, die der Körper als fremd erkennt und gegen die er Antikörper bildet), da es nicht auf bestimmte Erreger spezialisiert ist – daher auch der Name „unspezifische Abwehr“. Das System arbeitet quasi in einem „Stand-by-Modus“. Wenn Krankheitserreger doch in die Haut oder Schleimhaut eindringen, kommen spezielle Abwehrzellen und Eiweiße zum Zug. Innerhalb von Stunden wandern an die infizierten Stellen Abwehrzellen ein und sorgen dafür, dass die Erreger dort aufgespürt und zerstört werden. Sogenannte Fresszellen (Makrophagen, Granulozyten, natürliche Killerzellen) erkennen körperfremde Substanzen und beseitigen sie, unabhängig davon, ob der Körper bereits Kontakt zu dieser Substanz hatte oder nicht. Heilpflanzen können auch dieses System unterstützen. Allein durch das Einatmen bestimmter Botenstoffe von Waldbäumen (etwa Fichte, Seite 48) kann sich die Anzahl natürlicher Killerzellen erhöhen.

Erworbenes Immunsystem: Das erworbene Immunsystem, auch spezifische Abwehr genannt, muss sich erst im Laufe des Lebens entwickeln und zeichnet sich durch die große Anpassungsfähigkeit an neue Krankheitserreger aus. Es wird aktiv, wenn das angeborene System versagt. Das erworbene Immunsystem greift die schädlichen Antigene gezielt an und merkt sich diese auch für die Zukunft (Gedächtniszellen). Die sogenannten B-Lymphozyten sind essenzieller Bestandteil dieser spezifischen Abwehr. Ihr ist es zu verdanken, dass wir bestimmte Krankheiten nur einmal im Leben bekommen oder wiederkehrende Keime schneller abwehren. Aus diesem Grund haben kleine Kinder so viele Infekte, da sich ihre spezifische Abwehr noch erst aufbauen muss. Jeder Infekt trainiert das Immunsystem, weil im Zug einer Abwehrreaktion sogenannte Gedächtniszellen gebildet werden. Vitamin C (Seite 17) hat beispielsweise einen Einfluss auf die Bildung dieser bedeutenden Zellen.

Immunzellen – Kämpfer des Immunsystems

Zu unseren Immunzellen zählt eine große Vielfalt unterschiedlicher Zellen mit verschiedenen Aufgaben.

Leukozyten, weiße Blutkörperchen: Die weißen Blutkörperchen, auch Leukozyten genannt, sind wesentliche Bestandteile des Immunsystems. Sie bilden quasi die „Polizisten des Blutes“. Ihre wichtigste Aufgabe besteht darin, Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Pilze zu erkennen und unschädlich zu machen. Sie werden im Knochenmark gebildet, zirkulieren in den Blutgefäßen und Lymphbahnen und kommen in den Geweben des Körpers vor. Dabei haben sie zwei unterschiedliche Strategien, um Krankheitserreger zu bekämpfen: Ein Teil der Immunzellen frisst die Erreger schlichtweg auf. Der andere Teil produziert sogenannte Immunmodulatoren, die die Immunreaktion steuern und andere Abwehrzellen zum Ort des Geschehens locken. Die weißen Blutkörperchen werden nach Aussehen und Funktion wiederum in drei Gruppen unterteilt:

Granulozyten: Sie stellen den größten Teil der weißen Blutkörperchen dar: Etwa 50–60 % der Leukozyten sind Granulozyten. Sie sind Teil der unspezifischen Abwehr, schwimmen nur wenige Stunden im Blut, bevor sie zu ihren Einsatzorten in die Gewebe einwandern. Auch sie werden wiederum unterteilt. Einige sind unter anderem an allergischen Reaktionen beteiligt (Eosinophile), andere bekämpfen schwerpunktmäßig Parasiten und Schadstoffe (Basophile). Neutrophile Granulozyten spüren zerstörte Gewebezellen auf. Dabei entsteht aus ihnen und den zerstörten Gewebezellen Eiter.

Der Rote Sonnenhut (Seite 111) gehört zu den Heilpflanzen, welche die Aktivierung von Granulozyten steigern kann.

Lymphozyten: Sie sind die Zellen des lymphatischen Systems und halten sich zu etwa 70 % im lymphatischen Gewebe auf. Lymphozyten können über Blut und Lymphbahnen den ganzen Körper durchwandern und tauschen untereinander und mit anderen Zellen Informationen aus. Eine wesentliche Rolle spielen sie beispielsweise bei Virusinfektionen. B-Lymphozyten organisieren den Einsatz von Granulozyten und produzieren sogenannte Antikörper. T-Lymphozyten (kurz T-Zellen) entstehen ebenfalls im Knochenmark, wandern aber dann zu ihrer weiteren Entwicklung in den Thymus. Die „Killerzellen“ unter den T-Lymphozyten erkennen und vernichten von Viren befallene Körperzellen und auch Krebszellen.

Monozyten: Große Fresszellen, kommen aus dem Knochenmark und schwimmen nur 1–2 Tage frei im Blut. Wenn sie die Blutbahn verlassen und in Gewebe auswandern, entwickeln sie sich zu Makrophagen. Sie arbeiten als „Müllabfuhr“ und entfernen schädliche Stoffe und Gewebetrümmer oder vernichten Erreger und zerlegen diese in ihrem Inneren. Den Vorgang bezeichnen Mediziner als Phagozytose. Der Rote Sonnenhut ist in der Lage, die Aktivität von Makrophagen zu erhöhen.



DARM *und* IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem ist auf die Mithilfe zahlreicher Akteure angewiesen. Dazu gehören spezialisierte Zellen und Immunorgane (Seite 8). Diese sind über den ganzen Körper verteilt und haben die Aufgabe, krankmachende Erreger zu erkennen, sie abzuwehren und zu beseitigen. Unser Darm ist nicht „nur“ ein Verdauungsorgan, sondern direkt hinter der Darmschleimhaut befinden sich bis zu 80 % aller Immunzellen des Menschen. Ein gesunder Darm hilft also kräftig mit, wenn es um die körpereigene Abwehr geht. Nicht zufällig wird der Darm deshalb auch als der Sitz der Gesundheit bezeichnet.

Die Darmschleimhaut – Ein halb-durchlässiger Schutzwall

Ein paar Zahlen vorweg (die Zahlen beziehen sich auf die Oberfläche in Quadratmetern):

- Nasen- und Rachenschleimhaut: 1 m²
- Lungenbläschen: 100 m²
- Harnwege und Genitalien: 1 m²
- Haut: 2 m²
- Darmschleimhaut (bedingt durch Zotten, Ausstülpungen): 400 m²

Zur ersten Abwehrstufe des Immunsystems gehören Haut und Schleimhäute. Die Darmschleimhaut (medizinisch: intestinale Mukosa)

ist eine wichtige physikalische Barriere, die Erwünschtes von schädlichen Stoffen unterscheiden und selektieren muss. Erst wenn Fremdstoffe diese Barriere durchdringen, wird das Immunsystem aktiv. Informationen aus den Darmschleimhäuten werden über Blut- und Lymphbahnen „aus dem Bauch heraus“ an den ganzen Körper weitergegeben. Das sogenannte „Darm-assoziierte Immunsystem“ (engl. *gut associated lymphoid tissue* = GALT) mit dendritischen Zellen, Makrophagen und T-Helferzellen ist Teil des lymphatischen Systems und kann Informationen an andere Abwehrzentren weitergeben. Darmschleimhaut, Darmflora und GALT bilden gemeinsam die Darmbarriere.