

Gesundheitstipps aus der Natur zur Stärkung des Immunsystems

Schriftgröße 🔍 🔍 Drucken E-Mail

Artikel bewerten ☆☆☆☆☆ (0 Stimmen)



Mit vielen pflanzlichen Wirkstoffen hilft der Bad Gleichenberger Cur-Apotheker Dr. Josef Zarfl die Menschen über die herbstliche Erkältungszeit hinweg.

von Cur-Apotheker Dr. Josef Zarfl

Sternanis, Sanddorn & Zistrose in der Erkältungszeit

Ende 2022, wir sind alle geimpft, genesen und getestet. Die kalte Jahreszeit ist nicht nur Coronahochsaison, auch andere virale und bakterielle Infekte bedrohen Gesundheit und Wohlbefinden. Wir wollen uns auch mit natürlichen Mitteln schützen.

Ich darf Ihnen hier drei wunderbare Pflanzen und ihre Wirkung vorstellen: Die Zistrose ist ein mediterraner Strauch. Ihre Blüten wirken antioxidativ, dreimal stärker als Grüntee und viermal stärker als Vitamin C. Cistustee, Kapseln oder Saft wirken deswegen entzündungshemmend und beugen Krankheiten vor. Krankheitserreger werden in der Vermehrung gehemmt und besonders im Mund- und Rachenraum entfaltet sich die antiseptische Wirkung. Als Tee äußerlich für schöne Haut und gegen Neurodermitis hilft er innerlich auch bei Magen-Darm-Beschwerden. Dem leicht bitteren Tee kann man Zitronenmelisse oder Pfefferminze beimischen. Neben den schon seit dem vierten Jahrhundert vor Christus verwendeten Tee werden heutzutage die ebenso wirksamen Cistuskapseln für Erwachsene und der wohlschmeckende Cistussaft für Kinder vom Team der Curapotheke für das Immunsystem empfohlen.

Sternanisfrüchte werden dreimal jährlich vom immergrünen tropischen Sternanisbaum geerntet. Seine ätherischen Öle, Flavonoide und Shikimisäure wirken antiviral. Seit über 3000 Jahren wird Sternanis in China für medizinische Arzneiprodukte verwendet. Als Glühweingewürz oder fürs Weihnachtsgebäck, als Pulver vermahlen in Kapseln oder Tee erfreut sich Sternanis besonders seit der Pandemie ungeahnter Beliebtheit.

Der bei uns heimische Sanddornstrauch liefert uns mit seinen Früchten im Herbst eine wahre Vitamin-C-Bombe, viermal stärker als Zitronen oder Orangen. Sanddorn Knospenmazerate wirken als Tropfen – am besten mittags eingenommen – gegen Immunschwäche bei Kindern, grippale Infekte, Erkrankungen der Atemwege und Müdigkeit. Sanddornfruchtfleischöl ist gebundenes Sonnenlicht, regeneriert die reife und trockene Haut, ist reich an Vitamin E und Carotinoiden. In der Curapotheke und Drogerie Bad Gleichenberg gibt es auch seit Kurzem den speziellen Sanddornlikör mit Birne als Vitamincocktail für erwachsene Genießer.

Neben den drei vorgestellten Pflanzen noch einige weitere Geheimtipps für die kalte Jahreszeit: Besonders immunstärkend, entzündungshemmend, wärmend, schmerzstillend und beruhigend ist die Hundsrose. Hilfreich ist zudem die Weißstanne, sie wirkt schleimlösend in der Brust. Des Weiteren ist der schwarze Holunder als Akutmittel schleimlösend in der Nase und auch stoffwechsellumstimmend. Dazu die schwarze Johannisbeere, sie ist wärmend auch bei akuten Entzündungen. Auch die Silberlinde bringt einiges ein: Fiebersenkend gegen Traumata wie Stress, Ärger, Trauer und Ängste. Zudem erbringt sie neue Kräfte und Geborgenheit.

Die Natur bietet einiges, um gesund und fit durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, mit Beratung und fachlicher Hilfe aus der Apotheke wollen wir Sie gerne dabei unterstützen. Ihr Mag. pharm. Dr. Josef Zarfl Cur-Apotheke Bad Gleichenberg

