

## Mit Heilpflanzen aus Gottes Schöpfung das Immunsystem stärken

- Voller hilfreicher Praxistipps zur Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Mit alten Heilmitteln gesund durch das ganze Jahr
- Stimmungsvolle Bilder der Künstlerin Katja Hogh

### Ruth Pfennighaus Kleine Kräuterkunde fürs Immunsystem Heilsames aus Wiese, Wald und Garten

Wie können wir unser Immunsystem und damit unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit stärken – das ganze Jahr hindurch? Welches »Kraut« ist dafür gewachsen?


Ruth Pfennighaus gibt in diesem Buch wertvolle Tipps aus der Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde. Sie führt ihre Leserinnen und Leser in die Heilkraft von Pflanzen, Kräutern und ätherischen Düften ein, gibt Hinweise für

eine immunstärkende Ernährung und beschreibt die Anwendung alter Heilmittel.

Lernen Sie wirkungsvolle Gesundheitshelfer aus dem Pflanzenreich kennen und schätzen, mit denen Sie zu einem gut funktionierenden Immunsystem beitragen können!



**Ruth Pfennighaus** ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Kräuterfrau und Fastenleiterin. Sie führt mit ihrem Mann Dietmar seit 1987 Seminare, Weiterbildungen und Beratungen durch. Außerdem ist sie auf zahlreichen Videos bei Hope TV und auf YouTube unter „Kleine Kräuterkunde“ und „Gesundheit erleben“ zu sehen. [www.ge-haus.de](http://www.ge-haus.de)

**Katja Hogh** hat sich 2001 als freischaffende Künstlerin mit der Werkstatt Eden-Arts selbstständig gemacht. Sie lebt mit ihrem Mann bei Rothenburg ob der Tauber. [www.edenarts.de](http://www.edenarts.de)  
 [katja.edenarts](https://www.instagram.com/katja.edenarts).



Ruth Pfennighaus  
**Kleine Kräuterkunde  
fürs Immunsystem**

Bestell-Nr. 332 432  
ISBN 978-3-96362-432-2  
124 Seiten, gebunden  
Format: 12,5 x 18,7 cm

€ D 14,00 / € A / sFr  
ET: lieferbar



 als e-Book erhältlich

Referenztitel:



ISBN 978-3-96362-136-9  
332 136 · 12,00 €



ISBN 978-3-96362-295-3  
332 295 · 14,95 €



ISBN 978-3-86827-721-0  
331 721 · 15,95 €



# 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
<b>Heilkraft von Wald und Wiese – Erste Hilfe 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
<b>Kräftigende Heil- und Nahrungspflanzen 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

*»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.

