

Inhalt

Einleitung	1
Das Immunsystem	3
Unspezifisch und spezifisch	3
Die Immunantwort des Körpers	3
Ein stabiles Immunsystem	4
Bewegung	5
Bewegung an der frischen Luft	5
Moderates Ausdauertraining	5
Gymnastik	6
Ernährung	9
Regional und saisonal	10
Stärkende Mahlzeiten morgens und vormittags	10
Honig und Apfelessig zum Start in den Tag	10
Haferflocken zum Frühstück	11
Zwischendurch: Apfel, Birne, Quitte	12
Nüsse als Snack	13
Lebensmittel für die Hauptmahlzeiten	14
Stärkende Kraftbrühe	14
Der vitaminreiche Kohl	14
Zwiebel und Knoblauch als natürliche Antibiotika	15
Vitamin- und nährstoffreiche „Superfoods“	17
Sanddorn	17
Hagebutte	17
Johannisbeere	18

Cranberry	18
Ingwer – wärmend und vitaminreich	19
Heilsame Öle	20
Heilsame Kräuter und Gewürze	21
Vitamine und Schwefelverbindungen	21
Ätherische Öle	23
Nahrungsergänzungsmittel	23
Zink	24
Vitamin E, Selen, Vitamin D	25
Vitaminreiche Lebensmittel – Übersicht	26
 Entspannung, Wohlbefinden, guter Schlaf	 29
Gelassenheit	29
Umgang mit Angst	31
Autosuggestion	31
Entspannungstechniken	32
Aromatherapie	33
Guter Schlaf	33
Mittagspause	33
Nachtschlaf	34
 Naturheilkundliche Selbsthilfe	 37
Anwendungen mit Wasser	37
Kalter Gesichtsguss	37
Tau- und Wassertreten in kaltem Wasser	39
Kalter Knieguss	39
Kalte Waschung	41
Warmes Fußbad	41
Sauna	42

Weitere Maßnahmen zur Vorbeugung von Infekten	45
Hausmittel	45
Ölziehen oder Ölkauen	45
Nasenspülung	46
Arzneimittel und Heilpflanzen	47
Spenglersan	47
Emser Pastillen	47
Zistrose	48
Meerrettich und Kresse	48
Klosterfrau-Melissengeist Konzentrat	48
Das Waldbad	49
 Zusammenfassung oder Die 12 Punkte für ein stabiles Immunsystem aus wissenschaftlicher Sicht	 51
 Literatur und Quellen	 54
Bücher aus dem KVC Verlag	54
Beiträge aus Zeitschriften, Onlinemedien	54
 Der Autor	 55
 Anhang	 56
Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln	56