

# WIE STARK SIND IHRE ABWEHR- KRÄFTE?

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*



Bereits machen sich die ersten Vorböten des Herbstes bemerkbar. Die Temperaturen können fast täglich markant steigen oder fallen, und schon leiden Sie an Halsweh, Husten oder fieberhaften Erkältungen. Wenn die Abwehrbereitschaft gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten aller Art immer mehr abnimmt, so ist dies die Folge eines geschwächten Immunsystems. Es gibt Menschen, bei denen sich bei jedem Kälteeinbruch, bei jedem Wetterwechsel ein Husten, ein Schnupfen oder eine Halsentzündung einstellt. Solche Abonnenten von Virus- und Infektionskrankheiten sollten alles tun, um das Immunsystem zu stärken und abwehrbereit zu machen. Falsche Ernährung, körperlicher und seelischer Stress, Mangel an Bewegung und Medikamentenmissbrauch führen häufig zu einer Schwächung des gesamten Abwehrsystems. Die Abwehrkräfte des Organismus werden durch eine vitamin- und mineralstoffreiche Vollwertnahrung gestärkt. Dazu gehört beispielsweise reichlich Vitamin C, das in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Kiwis und grünen Salaten enthalten ist. Sorgen Sie für genügend Bewegung durch Gymnastik, Wandern und leichten Sport. Wichtig ist eine optimale Versorgung mit Sauerstoff. Gehen Sie oft an der frischen Luft spazieren und atmen Sie dabei bewusst ein und aus. Wie sollen Sie sich trotz aller Vorbeugung bei einem akuten Infekt verhalten? Bei den ersten Symptomen nehmen Sie ein aufsteigendes Vollbad, z.B. mit einem Kräuterezusatz bei Erkältungen. Danach machen Sie eine Schwitzpackung. Dafür wickeln Sie sich in ein feuchtwarmes Leintuch und schlagen ein bis zwei Woldecken darüber. Die Füße mit Bettflaschen zusätzlich aufwärmen.

So zugedeckt beginnen Sie tüchtig zu schwitzen. Trinken Sie dazu Lindenblüten-, Holunderblüten-, Stechpalmlblätter- oder Bibernelnwurzeltee allein oder gemischt. Sie können noch zwei Löffel Rotwein, eine Gewürznelke und eine Zimtstange dazugeben. Zusätzlich sollten Sie über den Tag verteilt viel trinken, und zwar Wasser, Bouillon, Tee, Obstsaft oder Mineralwasser. In der akuten Phase, solange der Körper fiebert, sollte keine feste Nahrung zugeführt werden.

Zusätzlich kann die körperliche Abwehrkraft auch mit pflanzlichen oder homöopathischen Abwehrkrafttropfen gestärkt werden.

Ich wünsche Ihnen eine gute Herbstzeit.