

**Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit**

KNAUR.LEBEN

the 1990s, the incidence of *S. flexneri* has increased in the United Kingdom [10]. In the United States, *S. flexneri* has been reported to be the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis [11].

There is a paucity of data on the epidemiology of *S. flexneri* in the United Kingdom. In the 1970s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [12]. In the 1980s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [13]. In the 1990s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [14].

In the 1990s, the incidence of *S. flexneri* has increased in the United Kingdom [10]. In the United States, *S. flexneri* has been reported to be the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis [11].

There is a paucity of data on the epidemiology of *S. flexneri* in the United Kingdom. In the 1970s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [12].

In the 1980s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [13]. In the 1990s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [14].

In the 1990s, the incidence of *S. flexneri* has increased in the United Kingdom [10]. In the United States, *S. flexneri* has been reported to be the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis [11].

There is a paucity of data on the epidemiology of *S. flexneri* in the United Kingdom. In the 1970s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [12].

In the 1980s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [13]. In the 1990s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [14].

In the 1990s, the incidence of *S. flexneri* has increased in the United Kingdom [10]. In the United States, *S. flexneri* has been reported to be the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis [11].

There is a paucity of data on the epidemiology of *S. flexneri* in the United Kingdom. In the 1970s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [12].

In the 1980s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [13]. In the 1990s, *S. flexneri* was the most common serotype of *Shigella* isolated from children with shigellosis in the United Kingdom [14].

Dr. Markus Strauß

IMMUNBOOSTER NATUR

Mit Wildpflanzen das Immunsystem
auf Vordermann bringen

KNAUR.LEBEN

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Januar 2021
Knaur.Leben Taschenbuch
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Christine Stecher
Covergestaltung: Isabella Materne, München
Coverabbildung: Marion Stelter
Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87909-2

Die Lösung für unsere heutigen Probleme, zu denen auch ein schwaches Immunsystem zählt, liegt nicht innerhalb der alten Denkmuster, die diese Probleme geschaffen haben, sondern jenseits dieser. »Kultur« haben wir bisher immer als Gegensatz zur »Natur« definiert. Wir dachten, diese sei wild, im Sinne von gefährlich und rückständig, sie müsse verbessert werden. Jede aus diesem Geist geschaffene Innovation brachte lediglich Teilerfolge und gleichzeitig zahlreiche neue Probleme. Es ist also Zeit für einen neuen Kulturbegriff! Statt uns als Herrscher über die Natur zu definieren und uns im Kampf gegen die Natur zu verausgaben, fordert uns diese Krisenzeit auf, uns als Teil der Natur zu begreifen und in eine vertrauensvolle Kooperation mit den Kräften der Natur einzutreten.

Markus Strauß im Sommer 2020

Inhalt

Jeden Tag etwas Wildes!	8
-----------------------------------	---

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

13 IMMUNBOOSTER-STOFFGRUPPEN

1. Vitamin C	14
2. Scharfstoffe	15
3. Ätherische Öle	16
4. Schleimstoffe	17
5. Ballaststoffe	18
6. Omega-3-Fettsäuren	19
7. Flavonoide	20
8. Anthozyane	21
9. Carotinoide	22
10. Mineralien und Spurenelemente	23
11. Inulin und Pektin	24
12. Bitterstoffe	25
13. Vitamin D	26
Alle Immunbooster auf einen Blick	27

SICH GESUND UND LECKER VERSORGEN

Brennnessel	30
Löwenzahn	33
Meerrettich	36
Thymian (Quendel)	39
Schwarzer Holunder	43
Hagebutte	45
Linde	49
Walnuss	51
Fichte und andere Waldbäume	54

Der Natur folgen	56
----------------------------	----

Über den Autor	58
Bücher von Markus Strauß	60

Jeden Tag etwas Wildes!

»Mach dir nicht vor, du wolltest Irrtümer
in der Natur verbessern. In der Natur ist
kein Irrtum, sondern der Irrtum ist in dir.«
(Leonardo da Vinci, 1452–1519)

Jeder Einzelne von uns ist nur zu Gast auf dieser Erde. Auch aus erdgeschichtlicher Sicht – der Mensch trat erst während des letzten Wimpernschlags der Erdgeschichte in Erscheinung – sind wir Erdenbewohner ein sehr modernes und vielleicht auch kurzlebiges Phänomen.

Seit dem Zeitalter der Renaissance und Aufklärung leben die Menschen vor allem über den Verstand und über die Vernunft. Daraus entwickelte sich in logischer Konsequenz die industrielle Revolution mit ihrem großen technischen Fortschritt. Diese Segnungen sind unbestritten, und sie haben die Menschheit vorangebracht – aber wir haben den Punkt der Übertreibung und das Abgleiten in die Polarität offensichtlich längst erreicht. Die Menschen sind aus ihrer gesunden Mitte gefallen, nur noch die Ratio und das Materielle zählen. Die ursprünglich positive Innovation verkehrte sich ins Gegenteil, und das gefährdet nun sowohl unser Leben als auch jenes vieler Tiere, Pflanzen und Pilze sowie die Stabilität des gesamten Geo-Ökosystems inklusive Boden, Wasser und Luft. Heute sind wir alle aufgefordert, wieder ganzheitlich zu denken und zu handeln.

Wir haben unsere heutige Kultur immer im Gegensatz zur wilden Natur definiert. Diese Entwicklungslinie be-

gann mit der sogenannten neolithischen Revolution, als dem Urwald ein erster Acker abgerungen wurde, und beschleunigte sich exponentiell mit der industriellen und schließlich der digitalen Revolution. Alles Wilde gilt als gefährlich, rückständig, fehlerhaft und unvollkommen, noch auf die Kultivierung wartend. Nur auf dieser gedanklichen Grundlage und maßlosen Selbstüberschätzung kann man auf die Idee kommen, Pflanzen, Tiere und nun auch Menschen gentechnisch zu verändern.

Meiner Ansicht nach sollten wir heute Wege des Ausgleichs und Einklangs suchen – uns zu unserer Mitte hin entwickeln. Die zuvor massiv ausgegrenzte Natur sollte wieder in unsere selbstverständliche Alltagskultur hereingeholt werden. Wirklich zukunftsfähige Techniken werden die Natur nicht beherrschen, zähmen und kontrollieren wollen, sondern auf die Kooperation mit der Kraft der Natur bauen.

Die Lösungen für unsere heutigen Probleme, zu denen auch ein schwaches Immunsystem zählt, liegen demnach nicht innerhalb der alten Denkmuster, die diese Probleme geschaffen haben, sondern außerhalb. Schon Albert Einstein, der hier sinngemäß zitiert sei, weist darauf hin, *dass Probleme nicht mit derselben Denkweise gelöst werden können, durch die sie entstanden sind*. Diese Zeit fordert uns daher auf, überkommene Muster hinter uns zu lassen, den Rahmen zu sprengen, wirklichen kulturellen Fortschritt zu wagen. Was uns daran möglicherweise hindert? Angst! Es ist die Angst vor dem Ungewissen jenseits der schon so gewohnten und geradezu als gemächlich empfundenen Begrenzung.

Das künstliche Leben am Schreibtisch unter Kunstlicht am PC oder Smartphone, das süchtig und nur kurz-

fristig satt machende Fast, To-go- und Convenience-Food, mangelnde Bewegung und nicht zuletzt Schlafstörungen sind alles anderes als natürlich. Das alltägliche Sammeln essbarer Wildpflanzen eröffnet uns hingegen eine neue Welt und eine Auseinandersetzung mit den Elementen der Natur – Sonnenlicht, Luft, Wasser, Erde, Pflanzen und Tiere – sowie eine Grundversorgung mit hochwertigen Lebensmitteln als Mittel zum gesunden Leben. Gerade indem wir uns wieder mit der Kraft der wilden essbaren Pflanzen verbinden, geben wir den Selbstheilungskräften in uns, unserem Immunsystem, die Chance, sich optimal zu entwickeln.

Pflanzen stehen in der Evolution vor den Tieren und erst recht vor uns Menschen. Sie produzieren ihre Inhaltsstoffe nicht absichtlich für uns, sondern für sich selbst, beispielsweise zum Schutz gegen starke Strahlung oder zur Abwehr von Fressfeinden. Pflanzen sind die Produzenten im Ökosystem, und wir, zusammen mit den Tieren, sind die Konsumenten.

Besonders essbare Wildpflanzen enthalten viele unterschiedliche Stoffe, auf die unser Immunsystem angewiesen ist. Grundsätzlich gibt es für uns zwei Wege zur Aufnahme dieser Stoffe:

- *Erstens über Ernährung: Bunter, grüner, nussiger essen, Pflanzliches statt Tierisches. »Jeden Tag etwas Wildes!«, so heißt das neue Motto. Dabei sind essbare Wildpflanzen in ihrer außerordentlichen Qualität wichtiger denn je.*
- *Zweitens über die Haut und die Luftwege: Das Einatmen der feuchten Luft im Wald ist optimal für die Schleimhäute, und die Ausdünstungen der Waldbäume stärken unser Immunsystem. Auch richtig dosierte Sonnenbäder gehören dazu. Mindestens ein, besser drei ausgiebige*

Wald-Sammel-Spaziergänge pro Woche – egal bei welcher Witterung – sollten Sie sich deshalb zur Immunstärkung gönnen.

Abgesehen von der Bewegung an der frischen Luft, rückt heute der moderne Begriff des Waldbadens (bekannt unter *Shinrin Yoku*) in den Mittelpunkt. Uraltes Wissen verbindet sich hier mit wissenschaftlichen Methoden, die in diesem Fall primär aus Japan sowie aus Korea und China kommen. Eine im Jahr 2013 veröffentlichte Studie belegt, dass Waldbäume – die Nadelbäume stärker als die Laubbäume – durch das Ausströmen von gasförmigen Botenstoffen die Zahl der natürlichen Killerzellen um bis zu 40 % erhöhen.* Diese werden in der Fachsprache Terpene genannt. Zudem werden dabei Antikrebsproteine sowie Neutrophile (Erste-Hilfe-Immunzellen) aktiviert. Bei einem ganztägigen Aufenthalt hält die Wirkung sogar bis zu einer Woche lang an! An dieser Stelle ist mir wichtig zu betonen, dass diese Stoffe nicht nur über den Atem, sondern auch über die Haut aufgenommen werden. Das Umarmen eines Baumstammes gibt hier durchaus gesunden Sinn und stimuliert zusätzlich das limbische System im Gehirn und damit die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern. Einmal mehr zeigt sich auch im Wald die Genialität der Natur und ihrer Pflanzenwelt, denn durch diese für den Menschen gesunden Botenstoffe findet zwischen den Bäumen eine überlebenswichtige Kommunikation über Schädlinge, Fressfeinde oder andere Gefahren statt. Eine Win-win-Situation für alle und nicht zuletzt für unser Immunsystem.

* Arvay, Clemens G.: *Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald*. 6. Aufl., Berlin 2016, S. 30–35.



**WAS SAGT DIE
WISSENSCHAFT?**

**13 IMMUN-
BOOSTER-
STOFFGRUPPEN**

1. Vitamin C

Vitamin C ist das berühmteste aller Vitamine. Es ist an einer Fülle von Wirkungen als auch Wechselwirkungen in unserem Stoffwechsel beteiligt. Allen voran wirkt es als Antioxidans. Es steigert die Produktion von Antikörpern, ist bei der Bildung von Interferon zur Abwehr von Viren beteiligt. Und es regt die Bildung von Lymphozyten sowie die Einhüllung und Zerstörung von in den Organismus eindringenden Mikroorganismen an; man nennt dies Phagozytose.

Dauerhafter Stress und der Konsum von allopathischen Medikamenten, industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, Alkohol, Nikotin und Zucker machen laut zahlreicher Ärzte heute eine höhere Zufuhr von Vitamin C als offiziell empfohlen (90–110 mg/Tag) nötig. In bester, naturbelassener Qualität und zudem als Geschenk finden wir reichlich Vitamin C in wilden Lebensmitteln wie Brennnessel, Hagebutte und Sanddorn.

2. Scharfstoffe

Unter Scharfstoffen werden Stoffe verschiedener chemischer Zusammensetzung zusammengefasst. In unserer einheimischen Natur finden wir diese vor allem in zwei Pflanzenfamilien, den Lauch- und Kreuzblütengewächsen.

Die Lauchgewächse enthalten in den Lauchölen Schwefelverbindungen. Bekannte Vertreter sind Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch.

Die Kreuzblütengewächse enthalten Senfölglykoside. Zu dieser Familie gehören neben dem namensgebenden Senf auch sämtliche Kohl- und Retticharten sowie der Meerrettich, außerdem der extrem scharfe japanische Wasabi.

Alle diese Pflanzen bereichern mit ihren Scharfstoffen unsere Nahrung nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich. Scharfstoffe mobilisieren unseren Stoffwechsel und wirken damit reinigend sowie durchblutungsfördernd. Zudem wirken die Scharfstoffe von Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch antibiotisch und werden deshalb seit jeher in der Volksheilkunde eingesetzt.