

# MIT WIRKUNGSVOLLEN HAUSMITTELN GRIPPAL E INF E K T E V O R B E U G E N

Organisation:



**STADT OPFIKON**  
Anlaufstelle 60+

Referent:

Gregor Metzger  
Dipl. Naturheilpraktiker



A collection of natural ingredients including ginger, lavender, vanilla beans, and jars of herbs on a white surface.

Was tun Sie bereits für Ihre Gesundheitserhaltung?

Was sind Ihre Erfahrungen mit Naturheilkunde?

Was möchten Sie an diesem Vortrag erfahren?

1) **Gesunde Ernährung**  
«Körperliche Gesundheit» pflegen

2) **Tägliche Bewegung**  
«Körperliche Gesundheit pflegen»



Gesundheit pflegen  
und erhalten

3) **Psychohygiene**  
«Seelische Gesundheit» pflegen

4) **Naturheilkundliche Prophylaxe**  
Wirkungsvolle Hausmittel anwenden



# 1) Gesunde Ernährung

Empfohlen wird...

- ✓ **2/3 vom Teller** ist frisches und gekochtes **Gemüse**
- ✓ **viel Hülsenfrüchten** wie Kichererbsen oder Bohnen (proteinreich)
- ✓ **Vollkorngetreide**, idealerweise glutenarm/-frei (kein Weissbrot)
- ✓ **schonende Zubereitung**: viel blanchieren/niedergaren
- ✓ **2-3× pro Woche Fisch oder Fleisch** (niedergaren statt braten)
- ✓ täglich **wenig Milchprodukte** wie Käse, Milch, Rahm, Joghurt oder Butter
- ✓ **regelmässige Mahlzeiten**, idealerweise 3× / Tag
- ✓ Verwendung **hochwertiger Öle** (mehrfach ungesättigte Fettsäuren: nicht erhitzen!)
- ✓ **Biologische und saisonale Lebensmittel** (idealerweise Bio Knospe oder Demeter)

# 1) Gesunde Ernährung

*Beispiele:*

- Birchermüesli (nach Originalrezeptur – eingelegt über Nacht ohne Milchprodukte)
- Zitronenwasser: ½ Zitrone auf 3dl lauwarmes Wasser (Vitamin C und basisch)
- Gemüselasagne
- Quinoa-Curry mit diverssem Gemüse
- Linsen-Chutney
- Kichererbsen-Auflauf mit Tomaten-Auberginen-Gemüse



# 1) Gesunde Ernährung

Wenig oder gar nicht...

- × wenig dünsten, selten braten
- × geringer Zuckerkonsum (falls Bedarf: Natürliche Zuckeralternativen)
- × keine Rohkost ab 15:00 Uhr
- × letzte Mahlzeit spätestens 4 Stunden vor dem Zubettgehen
- × keine Fertigprodukte und Produkte mit Zusatzstoffen (E-Nummern) meiden
- × möglichst wenig Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Zigaretten

## 2) Tägliche Bewegung

- ✓ idealerweise **1 Stunde** aktive **moderate Ausdauerbewegung** / Tag  
(so, dass man gerade noch «schwätzen» kann)
- ✓ **Bewegung** möglichst draussen **an der frischen Luft**, möglichst **bei Sonnenlicht**:
  - frischer Sauerstoff (ist wichtig für unser Zellstoffwechsel)
  - Depolarisierung rote Blutkörperchen durch das Erdmagnetfeld
  - Sonnenlicht: 90% vom Vitamin D wird mittels Sonnenstrahlen im Körper gebildet  
(Tipp: täglich 10 Minuten mit dem ganzen Körper «sonnenbaden»)
- ✓ **Ausreichend Schlaf**: Geben Sie Ihrem Körper die erforderliche Erholung



## 2) Tägliche Bewegung

*Beispiele:*

- Draussen:
  - Velofahren
  - Schwimmen oder Aquafit
  - Laufen wie Wandern, Spazieren, Walken oder Joggen
- Drinnen:
  - Fitness (z.B. auf dem Stepper, aber auch Kraftausdauerübungen)
  - Velofahren «Indoor-Cycling»

Kurzfilm: Fit ins Alter - Hansjörg Müller



### 3) Psychohygiene

- ✓ **Seelische Gesundheit pflegen** und allfälligen Stress abbauen  
(Stress beeinflusst die Durchblutung der Organe und aller Gewebe negativ)
- ✓ Täglich einmal eine **Übungen zur Entspannung durchführen**  
(mind. 10min empfohlen)
- ✓ **Soziale Konflikte lösen**  
(auch diese verursachen Stress im Körper)





# 3) Psychohygiene

*Beispiele:*

- Atemübungen (z.B. nach Wim Hof oder James Nestor)
- Yoga
- Meditationen
- «Waldbaden» (bewusste Wahrnehmung von Flora und Fauna beim Waldspazieren)
- Kreative Tätigkeiten (z.B. Musizieren oder künstlerische Tätigkeiten wie Malen)
- Eigene Entspannungsrituale (wie z.B. Räuchern)



# 4) Naturheilkundliche Prophylaxe

4.1) Orientalische Gewürzpflanzen

4.2) Europäische Küchenkräuter



Wirkungsvolle Hausmittel  
anwenden: Für Ihre  
Gesundheit und Vitalität

4.3) Waldpflanzen

4.4) Garten- und Wiesenpflanzen



# 4.1) Orientalische Gewürzpflanzen

## Kurkuma (Wurzelstock)



- ✓ **antioxidativ** (Immunsystem stärkend)
- ✓ **antiviral** (insbesondere bei HIV)
- ✓ unterstützt die Leber in deren Funktion

*Anwendung:* Zum Kochen als Pulver im Curry enthalten oder auch als separates Pulver in Form von Gewürz (deren Wirkung wird mit schwarzem Pfeffer verstärkt)

## Ingwer (Wurzelstock)



- ✓ **antiviral** (insbesondere bei HSV-1 als ätherisches Öl)
- ✓ brechreizlindernd (als Tee)
- ✓ schädigt Prostatakrebszellen

*Anwendung:* Als Tee (in heissem Wasser 10min zugedeckt ziehen lassen)



# 4.1) Orientalische Gewürzpflanzen

## Zimt (Rinde)



- ✓ antibakteriell (Immunsystem stärkend)
- ✓ antimykotisch (wirksam gegen Pilze)
- ✓ antidiabetisch (bei Typ-2-Diabetes)

*Anwendung:* Zum Kochen als Pulver (Ceylon-Zimt und nicht Cassia-Zimt aufgrund des Cumarins) beispielsweise in einem Birchermüesli oder in Porridge

## Meerrettich (Wurzel)



- ✓ antibakteriell (v.a. Bacillus subtilis, Escherichia coli, Staph. au.)
- ✓ blutbildend
- ✓ verdauungsfördernd

*Anwendung:* Zum Kochen Fertigpaste oder frisch geraffelte Wurzel z.B. in Saucen verwenden



## 4.2) Europäische Küchenkräuter

### Rosmarin (Blätter)



- ✓ **antiviral** (insb. HSV-1, HSV-2 und Acyclovir-resistenten Viren)
- ✓ **entzündungshemmend** und leicht blutdrucksteigernd
- ✓ durchblutungsfördernd und schmerzlindernd (äth. Öl als Bad)

*Anwendung:* Zum Kochen, idealerweise frisch von der Pflanze und fein geschnitten, sollte erst \*am Ende des Kochvorgangs in das Essen gegeben werden (äth. Öle!).

### Thymian (Kraut)



- ✓ **antiviral** (insb. HSV-1, HSV-2 und Acyclovir-resistenten Viren)
- ✓ **antibakteriell** und **antiviral** (gegen Pilze wirksam)
- ✓ schleimlösend (bei Husten)

*Anwendung:* Als Tee oder als äth. Öl zur Inhalation, sowie beim Kochen\*



## 4.2) Europäische Küchenkräuter

### Salbei (Blätter)



- ✓ antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze wirksam)
- ✓ antiviral (insb. HSV-1, HSV-2 und Acyclovir-resistenten Viren)
- ✓ entzündungshemmend und leicht blutdrucksenkend

*Anwendung:* Als Tee oder als äth. Öl zur Inhalation, sowie beim Kochen\*



## 4.3) Waldpflanzen

Sanddorn / Eberesche (Vogelbeere) / Hagebutte (alle: Früchte)



400-900mg Vitamin C / 100g



60-120mg Vitamin C / 100g



500mg Vitamin C / 100g

- ✓ antiviral (bei EBV und VZV, jedoch kurzzeitig, da Vitamin C wasserlöslich ist)
- ✓ entzündungshemmend (z.B. bei Arthritis – wird benötigt für Kollagenbildung)
- ✓ antioxidativ



## 4.3) Waldpflanzen

**Sanddorn / Eberesche** (Vogelbeere) / **Hagebutte** (alle: Früchte)

*Anwendungen:* - Trocknen bei idealerweise  $<40^{\circ}\text{C}$  über 12h (da Vitamin C hitzelabil)

- Abkochen:

- Eberesche: Muss abgekocht werden (Parasorbinsäure!)
- Hagebutte: Nach dem ersten Frost im Winter werden die Beeren süsslich (Effekt kann auch vor dem ersten Frost selbständig über den Gefrierer über Nacht erzeugt werden)

- Tinktur (allgemein): 45-60%iger Branntwein zugedeckt und verschlossen für 3 Wochen ausziehen lassen (täglich 1x schütteln), anschliessend abseihen  
Dosierung: 3× 15 Tropfen / Tag (ab 60. Lj.)



## 4.3) Waldpflanzen

**Bärlauch** (Blätter im Frühling, Zwiebeln im Winter)



- ✓ **antibakteriell** (grampositive und -negative Bakterien)
- ✓ **antimykotisch** (gegen Pilze wirksam) und **antioxidativ**
- ✓ **lipidsenkend** (bei hohen Cholesterinwerten, insb. LDL)

*Anwendung:* Im Frühling vor der Blütezeit als Bärlauchpesto (zusammen mit Olivenöl, Nüssen, Salz und evtl. Käse pürieren und einmachen. Im Winter die Zwiebeln ausgraben und als Knoblauch in der Küche verwenden.

*Achtung:* Verwechslungsgefahr mit dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlose (beide stark giftig):





## 4.4) Garten- und Wiesenpflanzen

### Roter Sonnenhut (Kraut)



- ✓ **antiviral** (insb. HSV-1, HSV-2 und Acyclovir-resistenten Viren)
- ✓ **entzündungshemmend** und leicht blutdrucksteigernd
- ✓ unterstützt die **Produktion der weissen Blutkörperchen**

*Anwendung:* Als Urtinktur in der Dosierung 3× 15 Tropfen / Tag einnehmen oder als Fertigarzneimittel (Echinaforce forte 2× 2 Tabletten / Tag)

### Kapuzinerkresse (Kraut)



- ✓ **antiviral** (insbesondere H1N1-Viren = Influenza A – bis zu 90%)
- ✓ **antibakteriell** und **antiviral** (gegen Pilze wirksam)
- ✓ blutbildend

*Anwendung:* Als Kraut in Salaten oder als Fertigarzneimittel (Angocin 3× 2 Tbl. / Tag)



## 4.4) Garten- und Wiesenpflanzen

### Spitzwegerich (Kraut)



- ✓ antibakteriell
- ✓ entzündungshemmend und wundheilungsfördernd (Auflage)
- ✓ schleimbildend (bei trockenem Husten)

*Anwendung:* Als Tee 3× täglich 2dl davon trinken (10min zugedeckt ziehen lassen)

### Fenchel (Samen)



- ✓ antibakteriell und durchblutungsfördernd
- ✓ blähungslindernd und krampflösend (Bauch- und Magen)
- ✓ wirkt basisch auf den Körper (entsäuernd)

*Anwendung:* Samen (in Drogerien/Apotheken/Reformhäusern erhältlich) frisch mörsern und als Teeaufguss 10min zugedeckt ziehen lassen (3× 2dl / Tag trinken)



# Geschenk und Mitbringsel für Sie: Immuntönikum



Für das heutige Referat habe ich vor zwei Wochen das Immuntönikum als Mazeration aufgesetzt.

Für all jene, die Interesse haben, hat es ein «Müsterli»: Es hät, solangs hät!

Zudem bekommen Sie das Rezept für deren Herstellung, damit Sie erfolgreich und gesund durch die Wintermonate kommen. 😊



# Ergänzende Ausführungen

Weitere Einflussfaktoren und Anwendungsmöglichkeiten sind:

- ✓ Wickel- und Kompressen
  - ✓ Bienenwachskompresse (bei schleimigem Husten)
  - ✓ Zwiebelwickel (bei Hals- oder Ohrenschmerzen)
- ✓ Ätherische Öle
  - ✓ Duftlampen (ebenfalls auch als Erfrischung oder Einschlafhilfe)
  - ✓ Einreibungen von Ölmischungen (z.B. Erkältungsöl – *Verordnung möglich\**)
- ✓ Individuelle Tinkturen (magistrale Mischungen – *Verordnung möglich\**)
- × Elektrosmog: Handy- und wlan-Strahlung führen zur Verklumpung roter Blutkörper

Holen Sie von einer Fachperson **Unterstützung lieber zu früh als zu spät:**

- Ganzheitlich und komplementär: \*Naturheilpraktiker:innen, Osteopathinnen
- Ärztlich: Hausärzt:innen




A collection of dried herbs and spices is displayed on a white surface. In the foreground, a piece of ginger root is wrapped in a piece of light-colored paper and sits in a shallow wooden bowl. To the right, a small sprig of lavender with purple flowers and a pink bud is visible. In the background, several glass jars are filled with various dried herbs and spices. One jar contains a large quantity of light-colored, dried plant material. Another jar to the right contains dark, dried vanilla beans. A small bowl in the bottom right corner contains a mixture of ground spices and herbs. The overall scene is well-lit and organized, suggesting a focus on natural ingredients and their use in cooking or medicine.

Konnte ich Sie inspirieren?

Haben Sie Ideen, was Sie zuhause umsetzen können?

Fragen Ihrerseits?





# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

*Quellangaben: Heinz Schilcher, Christian Raimann*

**Gregor Metzger**

*Dipl. Naturheilpraktiker*

Praxis H235

Hardstrasse 235

8005 Zürich