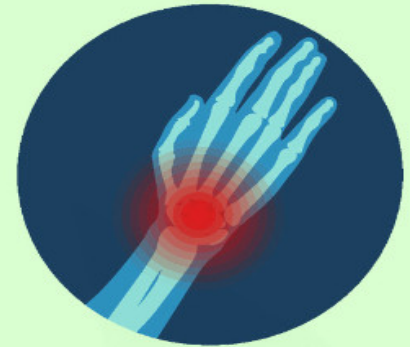
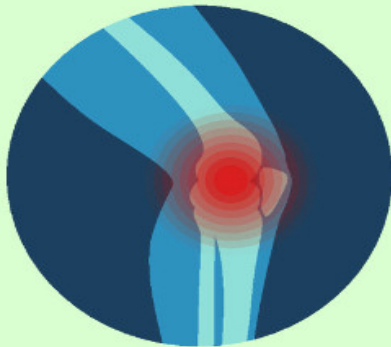
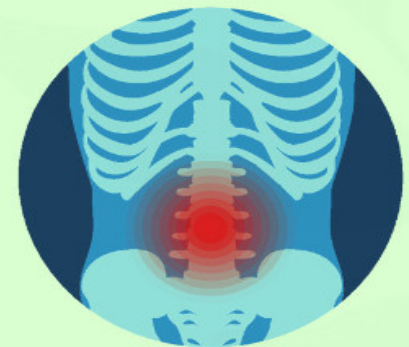


Dr. Nadine Berling

ENTZÜNDUNGEN



NATÜRLICH BEHANDELN



DIE GRÜNE TASCHENAPOTHEKE

RATGEBER

Franzius



Franzius

Dr. rer. medic. Nadine Berling
Ökotrophologin

Entzündungen
natürlich behandeln
Die grüne Taschenapotheke

Ratgeber

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius

Bilder: Dr. Nadine Berling, Pixabay, Freepik

Korrektorat/Lektorat: Dr. Michael Kracht

Verantwortlich für den Inhalt des Textes ist die Autorin Dr. Nadine Berling

Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH

E-Book ISBN: 978-3-96050-204-3

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH

Hollerallee 8, 28209 Bremen

Copyright © 2021 Franzius Verlag GmbH, Bremen

www.franzius-verlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

Rechtlicher Hinweis

Vorwort

Sanft und natürlich gegen Entzündungen

Entzündungshemmende Heilpflanzen und Hausmittel

Was sind Entzündungen?

Ursachen und Symptome

Die richtige Behandlung

Beseitigung der auslösenden Reize

Linderung der Symptome

Unterstützung der Abheilung

Vorbeugung

Phytotherapie zwischen Erfahrung und Moderne

Herkunft: Erfahrungsmedizin

Zukunft: Bestandteil einer integrativen Medizin

Chancen und Grenzen der Selbsthilfe

Gezielte Auswahl und Dosierung

Wann zum Arzt?

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Konzert der Wirkstoffe

Was macht eine gute Anti-Entzündungspflanze aus?

Die wichtigsten 24 Heilpflanzen

Spezialisten: Antibiotika und Virostatika

Pflanzliche Antibiotika

Pflanzliche Virostatika

Spezial: Essen gegen Entzündungen

Die anti-entzündliche Ernährung

Die Rolle der Ernährung

Vermeidung der falschen Ernährung

Anti-entzündliche Ernährung

Hausmittel

Spezielle Tees

Wasser marsch!

Besondere Tinkturen

Verbände

Heilerden

Frostige Kälte oder aufweckende Wärme

Sport

Fasten

Entzündungsgeschehen natürlich behandeln

Akute Entzündungen natürlich behandeln

Hautkzeme und Abszesse

Was Sie tun können

Ekzeme

Abszesse

Wann Sie zum Arzt sollten

Wie Sie vorbeugen können

Schleimhautentzündungen

Was Sie tun können

Wann Sie zum Arzt sollten

Wie Sie vorbeugen können

Organentzündungen

Was Sie tun können

Wann Sie zum Arzt sollten

Wie Sie vorbeugen können

Gelenkentzündungen

Was Sie tun können

Wann Sie zum Arzt sollten

[Wie Sie vorbeugen können](#)

[Stille innere Entzündungen vorbeugen und behandeln](#)

[*Chronisch niederschwellige Entzündungen und Übersäuerung*](#)

[Was Sie tun können](#)

[Wann Sie zum Arzt sollten](#)

[Wie Sie vorbeugen können](#)

[*Gesunde Körperzellen*](#)

[Was Sie tun können](#)

[Wann Sie zum Arzt sollten](#)

[Wie Sie vorbeugen können](#)

[*Überaktives Immunsystem*](#)

[Was Sie tun können](#)

[Wann Sie zum Arzt sollten](#)

[Wie Sie vorbeugen können](#)

[Adressen](#)

[Über die Autorin](#)

[Bildnachweise](#)

Rechtlicher Hinweis

Dieses Buch führt keine Diagnosen, Therapien, Behandlungen im medizinischen Sinne durch und es wird auch keine sonstige Heilkunde im gesetzlichen Sinne ausgeübt.

Das Buch ersetzt keine ärztlichen oder heilpraktischen Behandlungen. Für medizinischen Rat konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt.

Die Verantwortung für Ihre medizinische Versorgung liegt allein bei Ihnen.

Befinden Sie sich in psychotherapeutischer oder ärztlicher Begleitung oder nehmen Medikamente, so ist ein klärendes Gespräch mit Ihrem Arzt vor Anwendung der in diesem Buch geschilderten Maßnahmen nötig.

Es werden keine Heilversprechungen abgegeben.

Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Vorwort



Sanft und natürlich gegen Entzündungen

Während meiner ersten Vorlesung »Die Ernährung des Menschen« stellte damals die Professorin sinngemäß die Frage, ob der Verzehr von Schokolade ungesund sei und wer diese Meinung teile. Sie können sich vorstellen, dass die meisten Hände nach oben schnellten. Als Nächstes fragte sie, ob »man« vom Schokoladenverzehr sterben würde. Nun standen vielen meiner Mitstudenten Fragezeichen ins Gesicht geschrieben und ich beantwortete die Frage reflexiv mit einem Nein. Wie sich herausstellte, wollte die Professorin uns für das Thema sensibilisieren und uns zum Nachdenken anregen, um Lebensmittel nicht sofort in Schwarz und Weiß einzuteilen. Selbstverständlich begünstigt ein übermäßiger Schokoladenverzehr auf Dauer gesundheitliche Risiken, aber wie so oft kommt es auf Regelmäßigkeit, Qualität und Menge an. Ein zu

viel an Schokolade etwa begünstigt Übergewicht und damit die Bildung von Fettpölsterchen. Die wiederum schütten entzündungsfördernde Botenstoffe aus, sodass die Gefäße des gesamten Herz-Kreislaufsystems geschädigt werden: Die Rede ist von stillen, inneren Entzündungen, die einen großen Teil dieses Buches einnehmen. Im ersten Teil dieses Ratgebers erfahren Sie zunächst das Wichtigste über Entzündungen und wie diese mit Unterstützung der Natur und Hausmitteln positiv beeinflusst werden können. Hierbei spielen Heilpflanzen, Mineralien, tierische Produkte, die Ernährung und Bewegung wichtige Rollen. Der zweite Teil des Buches ist Hausmitteln bei akuten Entzündungen gewidmet. Ob akute Entzündungen der Haut, der Schleimhaut, der Organe oder Gelenke: Die Apotheke der Natur bietet viel zur Behandlung leichter Beschwerden. Im dritten Teil dieser grünen Taschenapotheke dreht sich alles um stille Entzündungen und wie sie diesen vorbeugen oder wie sie die Reize beseitigen können. Auch auf ein überaktives Immunsystem und welche Hausmittel helfen können, wird in diesem Teil eingegangen.

Entzündungshemmende Heilpflanzen und Hausmittel

Die Natur hat eine breite Auswahl entzündungshemmender Heilpflanzen hervorgebracht, die den Körper dabei unterstützen äußere und innere Entzündungen zu löschen. Um welche natürlichen Helfer es sich handelt und wie sie richtig angewendet werden, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Was sind Entzündungen?

Eine Entzündung ist eine körpereigene Abwehrreaktion auf schädliche Reize. Lokal und akut, meist gegen externe Stressoren wie Fremdstoffe und Krankheitserreger, aber auch still und oft ausgebreitet im Inneren, durch Faktoren wie freie Radikale und viel Bauchfett auch ein überaktives Immunsystem.

Ursachen und Symptome

Hinter jeder Entzündung steckt ein Reiz, dem das körpereigene Immunsystem eine Abwehrreaktion entgegensetzt. Entzündungen haben viele Gesichter, denn sie zeigen sich je nach Ursache lokal begrenzt oder systemisch, akut oder still. Sie können sich sowohl von außen als auch von innen heraus äußern und sich ausbreiten. Dabei reichen ihre Ursachen von Verletzungen, über Krankheitskeime bis hin zu Strahlenschäden und Chemikalien. Auch Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte und Morbus Chron sind durch Entzündungen gekennzeichnet, die sich von innen

heraus und von außen zeigen. Entzündungen äußern sich wahlweise durch akute Zeichen wie Funktionsstörungen, Schmerzen und Schwellungen, oder sie breiten sich still aus. Besonders die stillen, niederschwelligen Entzündungen können gravierende Folgen für die Gesundheit haben. Bei ihnen fehlen oft die typischen Symptome und sie schwelen dadurch lange und unbemerkt vor sich hin. Immer mehr Untersuchungen deuten darauf hin, dass diese stillen Entzündungen etwa durch zu viel Körperfett, Stress, Bewegungsmangel und eine entzündungsfördernde Ernährungsweise mit vielen tierischen Lebensmitteln begünstigt werden. So wird seit längerem an Schnittstellen zwischen stillen Entzündungen und dem Auftreten von Erkrankungen wie Depressionen, Demenz, Darmerkrankungen und beschleunigten Alterungsprozessen geforscht.

Entzündungen zeigen sich lokal, systemisch, akut oder still.

Die richtige Behandlung

Die richtige Therapie bei Entzündungen besteht in der Reizbeseitigung, der Linderung der Symptome und der Unterstützung der Abheilung. Dafür und auch zur Vorbeugung kennt die Apotheke der Natur viele hilfreiche Mittel, die sich einfach zubereiten und zu Hause anwenden lassen. Die ärztliche Diagnose ist dabei unerlässlich.

Beseitigung der auslösenden Reize

Die Antwort auf die Frage nach der Entzündungsursache liefert oftmals den entscheidenden Hinweis darauf, was Sie persönlich zu deren Beseitigung beitragen können und welche Heilpflanze