Naturschutzbund ruft auf: Jetzt Immunsystem mit Pflanzenkraft stärken!



© pixabay

Die Natur, wie wir sie heute kennen, hat einen mehr als drei Milliarden Jahre langen Weg der Evolution hinter sich. In dieser Zeit haben Tiere, Pflanzen und Pilze verschiedenste Strategien entwickelt, um Bedrohungen durch parasitär lebende Mikroben wie Bakterien und Viren zu vermindern. Pflanzen und Pilze arbeiten neben schützend ausgeprägten Oberflächen primär mit biochemischen Waffen.

Tiere entwickelten neben physischen Barrieren Immunsysteme mit aktiv arbeitenden Abwehrzellen, um Viren sowie parasitische Bakterien und Pilze in Schach zu halten. Auch das Chemikalienarsenal der Pflanzen und Pilze wird von Tieren aktiv genutzt, um ihre Abwehrstrategien zu verbessern. Diese Strategien im Tierreich stellen die Anfänge der medikamentösen Heilkunst dar und sind das Fundament der aktuellen Pharmazie.

Die lange Wechselbeziehung zwischen Pflanzen und Mikroben hat eine Vielzahl an Pflanzen entstehen lassen, die für uns gesundheitsunterstützend und heilsam sind. Viele dieser Pflanzen finden wir in den Regalen des Lebensmittelhandels und als wohlbekannte Wildkräuter in der freien Natur oder im eigenen Naturgarten.

Zahlreichen Pflanzen sagt man sogar antivirale Wirkung nach: Die Zitronenmelisse zum Beispiel, ursprünglich aus dem Mittelmeer kommend und heute in (fast) jedem Garten heimisch, findet als Heilkraut Empfehlung in Cremes gegen Lippenherpes. Der Bärlauch ist wie auch der Knoblauch ein Alleskönner mit antibakterieller und antimykotischer Wirkung. Und der Kren wird bei Atemwegsinfektionen und Nebenhöhlenentzündungen für seine heilsame Wirkung geschätzt.

Der Naturschutzbund empfiehlt daher, sich die Wirkstoffe der Pflanzen jetzt zunutze zu machen und so das eigene Immunsystem zu stärken! Wie wäre es mit Rohnensalat mit viel Kren? Frischer Kresse auf einem bestrichenen Brot? Einem Bärlauchpesto zu Bandnudeln? Zitronenmelisse-Sirup? Salbeitee? Diese Pflanzen sind kein Schutz gegen das Coronavirus aber die Natur hält vieles bereit, das unser Immunsystem stärkt.

Der Naturschutzbund bietet Infos zu ausgewählten immunsystem-stärkenden Pflanzen.