



KARINA  
NOUMAN



*Fräulein Grüns*

IMMUNKRAFT

— AUS DER —

NATUR



*Servus*

KARINA  
NOUMAN

*Fräulein Grüns*  
**IMMUNKRAFT**  
— AUS DER —  
**NATUR**

The logo for 'Servus' features a stylized red 'S' followed by the word 'ervus' in a black script font. A black swoosh underline is positioned beneath the text.

# INNERE ANWENDUNGEN

---

FÜR EIN GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM

---

## SCHARFSTOFFE

ZWIEBELSÄCKCHEN

KNOBLAUCH-THYMIAN-BROT

KRENNHONIG

FRISCHE GARTENKRESSE

## ÄTHERISCHE ÖLE

SALBEITEE ZUM GURGELN

THYMIAN-SALZ-ZUCKERL

INHALIEREN MIT KAMILLE

KRÄUTERTEEMISCHUNG MIT THYMIAN UND FICHTE

## SCHLEIMSTOFFE

TONISIERENDER TEE MIT ISLÄNDISCH MOOS

EIBISCH-HUSTENSAFT

KRÄUTERTEEMISCHUNG MIT KÄSEPAPPEL UND  
LINDENBLÜTE

## SAPONINE

FRISCH AUFS BROT – GÄNSEBLÜMCHENKÖPFCHEN

KRÄUTERTEE MIT SCHLÜSSELBLUME

FLAVONOIDE

HOLUNDERBEERENSUPPE

KRÄUTERTEE MIT HOLUNDER, MÄDESÜSS UND  
LINDENBLÜTE

BITTERSTOFFE

GRÜNER SMOOTHIE MIT LÖWENZAHN

TONISIERENDES BITTERPULVER

LEBERWICKEL MIT SCHAFGARBE

BITTERER KRÄUTERTEE

VITAMIN C

AUFGEPEPPTES WASSER MIT GIERSCH

AUFSTRICH MIT VOGELMIERE

HAGEBUTTENPULVER

LEBENDE BAKTERIEN

FERMENTIERTE KRÄUTERPASTE

MEIN IMMUNBOOSTER-ESSIG

## ÄUSSERE ANWENDUNGEN

---

FÜR EIN GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM

---

MIT DER NATUR ZUR RUHE KOMMEN

DER WALD – DER GRÜNE THERAPEUT

KALTES WASSER FÜR UNSER IMMUNSYSTEM

BARFUSS DURCHS GRAS

DIE DUFTENDE KRAFT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

DESINFEKTIONSSPRAY MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

ANTIVIRALE ÖLMISCHUNG BEI ERKÄLTUNGEN IM  
DIFFUSER

ANTI-STRESS-MASSAGEÖL FÜRS BAUCHGEFÜHL

RÄUCHERN MIT KRÄUTERN UND HARZEN

SANFTE RÄUCHERUNG MIT DEM STÖVCHEN

ERKÄLTUNGSMISCHUNG MIT KRÄUTERN UND HARZEN

WOHLFÜHL-RÄUCHERMISCHUNG









# *Mit der Kraft der Natur*

– VORWORT VON DR. HANS GASPERL –

Unser aller Anliegen ist es, uns wohlfühlen, soweit es geht, glücklich und zufrieden zu sein – und natürlich gesund. Oft ist uns nicht bewusst, dass wir diesen Wunsch durch unsere Lebensweise in hohem Ausmaß beeinflussen. Die Natur und vieles, was sie für Leib und Seele bereithält, bilden dabei das Fundament – vom Apfel bis zur Zitrone, von Gewürzpflanzen über Heilkräuter, vom lebensspendenden Wasser bis hin zum Wald als wahren Gesundbrunnen.

Pflanzen enthalten in ihren Zellstrukturen zum Eigenschutz vor Umwelteinflüssen verschiedenste Schutzmechanismen. Diese Schutzstoffe steuern Zellabläufe, schützen die Erbsubstanzen und wehren Viren, Bakterien und Pilze ab, sind für das Gedeihen der Pflanze also wesentlich. Diese sekundären Pflanzenstoffe, wie sie in ihrer Gesamtheit bezeichnet werden, dienen auch uns Menschen als Vorsorge-, Heil- und Nahrungsmittel. Wichtig ist nur, sie gezielt und bewusst einzusetzen, denn wie Paracelsus bereits festhielt: »Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.«

Seit wir Menschen das Feuer und damit die Kochkunst entdeckt haben, können wir einige für uns schädliche Stoffe in der Pflanze eliminieren. Und so sind viele pflanzliche Lebensmittel zur Gesunderhaltung und als

Nahrungsmittel ein wunderbares Geschenk der Natur, das wir – gewusst wie – einsetzen können und sollten.

Bei meiner Tätigkeit als Arzt war es mir immer ein besonderes Anliegen, dem Körper mit einfachen Mitteln unterstützend beizustehen – im Rahmen der Vorsorge, bei banalen Infekten und ergänzend bei chronischen Erkrankungen. Bewusste Ernährung durch pflanzliche Produkte ist dabei ein ebenso wesentlicher Baustein für einen optimal funktionierenden Körper wie das Kurieren mit Heilkräutern. All diese Produkte stehen uns in der »Naturapotheke« frei zur Verfügung.

Für den Leser wird es eine Freude sein, in diesem Buch etwas über die Kraft der Heilpflanzen zu erfahren und die Empfehlungen zur Stärkung der eigenen Immunkraft anzuwenden. Es wird Erfolg bereiten, dem Körper mit diesem Erfahrungsschatz, der heute wissenschaftlich bestätigt ist, Hilfe und Genuss zukommen zu lassen – ganz nach dem Motto »Gesundheit geht durch den Magen«!

Viel Freude beim Lesen und Anwenden!

Ihr Hans Gasperl

# Einführung

Sie lauern überall und das schon seit es uns Menschen gibt. Ob an Türklinken, der Kleidung des Arbeitskollegen, im Essen oder vor allem auch in der Luft. Wir können ihnen kaum entgehen, denn überall da, wo Menschen sich aufhalten, sind sie zugegen: Viren, Bakterien und Parasiten.

Seit Beginn der Pandemie 2020, als die Menschheit aufgefordert wurde, so weitgehend wie möglich auf sozialen Kontakt zu verzichten, ist uns das besonders bewusst geworden. Genau zu diesem Zeitpunkt habe auch ich in meiner Arbeit gemerkt, dass die Anfragen, wie ich mit Kräutern, Heilpflanzen und der Natur im Allgemeinen mein Immunsystem stärken kann, rasant angestiegen sind. Egal, ob über meine Online-Kanäle, in meinen Kräuterkursen oder bei Kräuterwanderungen – das Thema »Immunsystem natürlich stärken« ist immer präsenter geworden.

Den Menschen wird zunehmend bewusster, wie wichtig es ist, mit einer starken Immunabwehr durchs Leben zu gehen. Doch eigentlich ist es nichts Neues, dass die unsichtbaren Erreger immer startklar sind, um den nächsten Körper zu entern und trotz unseres natürlichen Abwehrsystems in unseren Organismus einzudringen. Dort vermehren sie sich dann rasend schnell, können uns lahmlegen und im schlimmsten Fall auch zu einer tödlichen Gefahr werden. Das soll aber natürlich nicht heißen, dass wir in Panik vor den vielen Millionen Erregern ausbrechen sollen. Wie gesagt, sie sind schon immer um uns und auch

in uns gewesen und manche davon – wie zum Beispiel die guten Darmbakterien – sind für uns sogar sehr wichtig. Um uns gegen die unerwünschten Feinde zu schützen, besitzen wir unsere Immunabwehr. Ein komplexes Schutzsystem, das uns – umgeben von Millionen von Erregern – dabei hilft, nicht gleich jedem leichten Schnupfen zu erliegen.

Unser Immunsystem ist eine der genialsten Erfindungen, mit der uns die Evolution ausgestattet hat. Eigentlich sollten wir diesen Geniestreich der Natur öfter gebührend feiern. Doch meistens wissen wir gar nicht, wie der Abwehrmechanismus, der uns am Leben hält, funktioniert oder wie wir ihn durch unser eigenes Zutun unterstützen können. Manchmal ist es sogar eher so, dass wir ihm mit unserem Lebensstil Stolpersteine in den Weg legen. Was wir uns bewusst machen sollten, ist die Tatsache, dass unsere hauseigene Abwehr kein externer Part unseres Körpers ist, den wir mieten können, wenn wir ihn brauchen. Wir selbst sind die Immunabwehr, sie ist ein Teil von uns. Ist diese fit, sind auch wir es. Achten und unterstützen wir uns selbst, können wir besser auf Angreifer reagieren und dadurch manchmal auch Schlimmeres verhindern. Denn sind wir mal ehrlich: Jeder von uns kann gut und gerne auf lästige Erkältungen mit Husten, Schnupfen und Halsweh oder andere Infekte verzichten.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Kräutern und anderen natürlichen Mitteln selbst einen Gefallen tun und Ihr Immunsystem unterstützen können. Warum ich das mache? Weil ich nun schon seit Jahren am eigenen Leib erlebe, dass man ohne Schnupfen, ohne Erkältung und bisher auch ohne längere Zeit ans Bett gefesselt zu sein, leben kann. Seit über sechs Jahren hatte ich keinen Schnupfen mehr, keine Erkältung, keinen Husten. Damals begann genau die Zeit, in der ich tief in die

Welt der Kräuter und die Natur eingetaucht bin und *Fräulein Grün* gegründet habe. Jeden Tag, bei jedem Wetter in der Natur unterwegs zu sein, regionale Kräuter als Nahrungsmittel und als Prophylaxe in mein Leben zu integrieren, all das hat diesen positiven Effekt ausgelöst. Denn davor war ich jedes Jahr mindestens dreimal erkältet und Schnupfen hatte ich sogar noch öfter. Meine Erfahrung, meine Kräutertipps und meine natürlichen Hausmittel möchte ich in diesem Buch an Sie weitergeben. Natürlich muss nicht alles davon umgesetzt werden. Dieses Buch soll Ihnen einen Anreiz bieten, einiges zu versuchen, die Effekte zu erleben und schnelle Maßnahmen setzen zu können, wenn doch mal wieder ein unsichtbarer Feind Ihr Immunsystem angreifen möchte. Dieses nur durch eine Tasse Tee zu stärken, bringt nichts, so ehrlich muss man sein, aber ein regelmäßiger Spaziergang bei Regen, ein paar Kräuter mehr auf dem Teller und vielleicht die eine oder andere stressreduzierende Maßnahme wie eine Duftmischung mit ätherischen Ölen kann sehr wohl eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erzielen.

Neben regionalen Kräutern und Rezepten für ein starkes Immunsystem möchte ich Ihnen auch zeigen, warum die Ernährung mit Bitterstoffen oder fermentierten Lebensmitteln so viel Sinn ergibt und Ihnen näherbringen, welche äußeren Anwendungen wie Kneippen, Räuchern oder die Bewegung im Wald Ihrer Gesundheit zuträglich sind. Lassen Sie sich inspirieren und schenken Sie Ihrem Immunsystem ein wenig mehr Zeit und Beachtung. Sie werden überrascht sein, wie sehr Sie es selbst in der Hand haben, Angreifern von außen die Leviten zu lesen.

Damit wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Nachmachen und Stärken Ihres Immunsystems!

Ihre Karina Nouman