

Starkes Immunsystem durch die Kraft der Natur

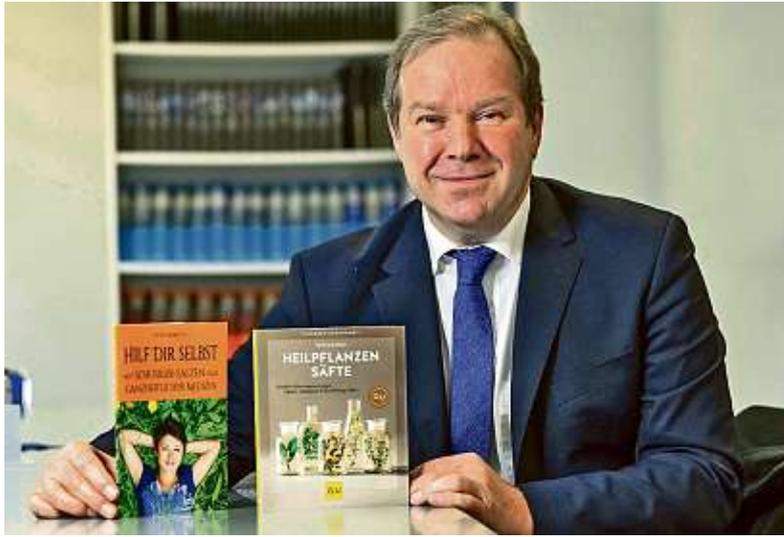
- Mediziner Emmrich widmet zehntes Buch den Heilpflanzensäften.
- Gerade in Zeiten von Corona sei es wichtig, den Körper zu kräftigen.

CLAUDIUS ERB | PFORZHEIM

Peter Emmrich, Jahrgang 1963, ist nicht nur in der Nordstadt niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin und insbesondere auf Naturheilverfahren spezialisiert, sondern auch diplomierter Biologe und Chemiker. Nicht von ungefähr zitiert er deshalb im PZ-Redaktionsgespräch den französischen Chemiker und Mediziner Pierre Jacques Antoine Béchamp (1816–1908): „Der Erreger ist nichts, das Terrain ist alles.“ Diese Maxime sei gerade in Zeiten kursierender Coronaviren aktueller denn je, ist Emmrich überzeugt. In seinem Alltag sei er derzeit überall nur mit Ängsten konfrontiert: „Die Menschen sitzen da wie das Kaninchen vor der Schlange.“ Auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn habe nicht nur „seine getreuen Kämpfer an der vorderen Front gegen Bakterien und Viren“, nämlich die Hausärzte, „völlig vergessen“, so Emmrich. Spahn habe es bislang auch versäumt, die Bevölkerung darüber zu informieren, „dass jeder Bürger dieses Landes sein eigenes Immunsystem stärken kann“. Eben dies ist aus Sicht des Naturheilkundlers „der beste Schutz vor Covid-19“.

„Geballte Pflanzenpower“

Seit Jahren beschäftigt sich der Arzt intensiv mit der Frage, wie die Kraft der Natur den Körper stärken und Heilungsprozesse befördern kann. Emmrich ist Vorsitzender des größten deutschen Naturheilvereins mit 2700 Mitgliedern in Pforzheim, hat einen Lehrauftrag für Allgemeinmedizin an der Uni Tübingen und legt nun seine Bücher neun und zehn vor. Im kleineren Band „Hilf Dir selbst mit Schüßler-Salzen und ganzheitlicher Medizin“ rückt er unter anderem die Kraft von Enzymen, Vitamin D und B sowie Omega-3-



Der Allgemeinmediziner Peter Emmrich legt gleich zwei Bücher vor, die natürlichen Kraftquellen gewidmet sind.

FOTO: MORITZ



Ingwer & Co.: Tipps des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren

„Wer infiziert ist, muss separiert werden“, betont der Mediziner Peter Emmrich mit Blick auf das Corona-Virus. Doch allen anderen empfiehlt der **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN)** mit Sitz in Freudenstadt, dessen Vizepräsident Emmrich ist, sich nicht von Ängsten leiten zu lassen und das körpereigene Abwehrsystem auf natürliche Weise zu stärken. Hygiene spiele eine große Rolle bei der Minderung der Ansteckung. Neben täglicher **Bewegung an der frischen Luft** und **gesunder Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse und wenig Fastfood könnten aber insbesondere **drei Heilpflanzen** „hervorragend von jedem Einzelnen genutzt“ werden. Seit Jahrtausenden bekannt und ideal für das Vorbeugen von Virusinfektionen, sei die Wirkkraft der **Ingwerwurzel**. Zu täglich zwei bis drei Tassen Ingwertee rät der ZAEN, wofür man einen Zentimeter einer Wurzel in feine Scheiben schneide und mit heißem Wasser überbrühe. Immunstärkend wirke auch der Sonnenhut **Echinacea** – ob als Saft oder Tropfen. Viel Vitamin C, das die Abwehrkraft erhöhe, enthielten Zitrusfrüchte; wer

auf sie allergisch reagiere, könne auf die **Acerolakirsche** bauen, die es als Saft oder als Pulver für den Tee gebe. Begleitend rät der ZAEN zu Kneippschen Anwendungen wie **Wassertreten** in der Badewanne. Für diesen „Storchengang“ sollte das Wasser zehn bis 18 Grad kalt sein und bis zur Mitte des Unterschenkels reichen. Patienten mit Durchblutungsstörungen in den Beinen sollten mit einer Minute Gehzeit beginnen und langsam bis drei Minuten steigern. Gesunde sollten von drei auf sieben Minuten erhöhen: dreimal wöchentlich – lieber kälter und kürzer. Auch in einer trockenen Saunaluft von 90 Grad halte sich kein Erreger lange. Aber: In einem feuchtwarmen Dampfbad tummelten sich die Keime. *erb/pm*



Starke Ingwerwurzel. FOTO: WARNECKE

Fettsäuren in den Blick. In dem in der Reihe „Ratgeber Gesundheit“ des Verlags Gräfe und Unzer erschienenen Buch „Heilpflanzensäfte“ macht Emmrich auf die „geballte Pflanzenpower gegen Infekte, Müdigkeit und überflüssige Kilos“ aufmerksam. Und das mit einem leicht verständlichen, praktischen Ansatz. Während es speziell zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten geeignete Pflanzen und Anwendungen gibt (siehe „Ingwer & Co.“), fächert Emmrich in seinem Buch die vielfältige Wirkkraft von 38 Heilpflanzen al-

„Die Nachrichten zum Corona-Virus überschlagen sich. Vieles schürt auch die Angst in der Bevölkerung. Die Menschen sitzen da wie das Kaninchen vor der Schlange. Doch jeder Bürger dieses Landes kann sein eigenes Immunsystem stärken.“

PETER EMMRICH, Arzt und Vorsitzender des Naturheilvereins Pforzheim

ler Art auf – von A wie Acerola bis Z wie Zwiebel. Leser erhalten Tipps zum Anbau oder zur Wildsammlung dieser Pflanzen, aber auch zum Sammeln, Auspressen und Konservieren. Solche Säfte hätten den Vorteil, hochkonzentriert sämtliche Inhaltsstoffe einer ganzen Pflanze zu vereinen. Eingesetzt könnten Saftkuren unter anderem zur Linderung von Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Gelenkschmerzen, Entzündungen und Stress. „Frisch und Natur pur“, so beschreibt Emmrich das Prinzip der Regulationsmedizin.

„Heilpflanzensäfte“ von Peter Emmrich (14,99 Euro, ISBN 978-3-8338-7341-6) ist bei Gräfe und Unzer erschienen. „Hilf Dir selbst mit Schüßler-Salzen und ganzheitlicher Medizin“ (ISBN 978-3-925207-42-6) vom WZG-Verlag gibt es für 4,90 Euro ebenfalls im Buchhandel und in Apotheken.