



Mit gesunden Schleimhäuten, kommen Sie gut durch den Winter!

Liebe Freunde der Gesundheit,

in der kalten Jahreszeit häufen sich die Herausforderungen, die unsere **Schleimhäute** bewältigen müssen: trockene Luft, schnelle Temperaturwechsel zwischen extremer Kälte und Wärme, vermehrte Virenkontakte und vieles mehr.

Nur gesunde Schleimhäute können unter diesen **Umständen** ihren wichtigen Beitrag zum Funktionieren des **Immunsystems** beitragen.

In diesem Newsletter erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Schleimhäute zu **schonen**, zu **schützen** und zu **stärken**. Damit Sie entspannt und gesund durch den Winter kommen und die besinnliche Zeit mit vollen Atemzügen **genießen können**.

Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Was gesunde Schleimhäute leisten ...

Die Schleimhäute sind ein **wichtiger Bestandteil** des Immunsystems. Sie haben die Aufgabe, Krankheitserreger, Schadstoffe und ganz allgemein **Fremdpartikel** daran zu hindern, in den Körper einzudringen bzw. sie schnell wieder **herauszutransportieren**. Neben diesen Hauptaufgaben, haben die Schleimhäute noch zahlreiche weitere wichtige subtilere Funktionen.

Neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge **beeinflussen** beispielsweise die Zellen der Lungenschleimhäute auch die Aktivität der T-Zellen, also der **Abwehrzellen des Körpers**. Gesunde Schleimhäute stellen sicher, das **gefährliche Unter- und Überaktivitäten** der körpereigenen Immunabwehr vermieden werden. Sie **schützen den Körper** also nicht nur vor externen, sondern auch vor internen Angriffen und Belastungen.

• Und was sie aus der Bahn wirft ...

Gesunde Schleimhäute können **Fremdpartikel** normalerweise schnell genug aus dem Körper hinaus befördern. Werden Schleimhautzellen **beschädigt oder zerstört**, gelingt dies nicht mehr und es kommt zu Entzündungen. Dabei können eigentlich **örtlich beschränkte** Schäden zu Schwierigkeiten **im ganzen Körper** führen.

Zahlreiche **unterschiedlichste Faktoren** spielen dabei eine Rolle: So ist die **Schadstoffbelastung** der urbanen Atemluft ebenso ein Faktor, wie die trockene **Luft in stark beheizten Räumen** oder **Ausdünstungen** von Kunststoffprodukten. Schimmelsporen, Pestizide, saurer Regen und Sauerstoffmangel wirken sich negativ aus. Und dass **Rauchen** auch für die Schleimhäute **extrem problematisch** ist, muss eigentlich kaum extra erwähnt werden.

• Sofortmaßnahmen für die Schleimhäute

- **Ausgewogene Ernährung** – viel frisches Gemüse und Obst aus biologischem Anbau (schonend gegart, nicht gewürzt)
- **Ausreichend Trinken** – mindestens zwei, besser drei Liter am Tag (Wasser oder ungesüßter Tee)
- **Erholsamer Schlaf** – regelmäßige Schlafzeiten, ca. 8 Stunden
- **Leichte sportliche Betätigung** – Fokus auf Ausdauertraining, bevorzugt im Freien (z. B. Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen)
- **Wechselduschen** – Arme, Beine, Rücken, Brust und Gesicht abduschen (abwechselnd erst warm, dann kalt)



Heilpflanze mit Tradition: Hirschwurzenfarn

- Hoch geschätzt und vielseitig anwendbar

Schon in der **mittelalterlichen Naturheilkunde** wurde der Hirschwurzenfarn (*Asplenium scolopendrium*) bei vielerlei Beschwerden empfohlen. Seine **adstringierende** (zusammenziehende) Wirkung auf die Schleimhäute, die **schleimlösende** Wirkung bei Husten und seine **entzündungshemmende Wirkung** wird auch heute geschätzt. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er besonders zur **Stärkung und Reinigung** der Leber verwendet,

ACHTUNG! - Hirschwurzenfarn steht unter Naturschutz und darf nicht wild gepflückt werden. Er kann jedoch getrocknet und in Pulverform aus Apotheken bezogen werden.



- Wir stärken Ihre Schleimhäute!

Soll das **Immunsystem** im Allgemeinen oder sollen die **Schleimhäute** im Speziellen dauerhaft und **nachhaltig gestärkt** werden, empfiehlt sich eine professionelle Begleitung der notwendigen Umstellungen.

Auch bei bestehenden **chronischen Beschwerden** sollten Sie sich Rat holen. Wir begleiten Sie gern und unterstützen Sie mit umfassender naturheilkundlicher **Analyse** und einem **maßgeschneiderten Vorgehen**.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um Ihren persönlichen Weg zu gesunden und starken Schleimhäuten kennenzulernen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



- Heilsames Hirschwurzenelixier

Zutaten:

- 10 g Hirschwurzenfarnkraut
- 10 g Zimtrinde
- 5 g langer Pfeffer
- 50 - 250 g Honig
- 1,5 L Wein (lieblich)



Zubereitung:

Das Hirschwurzenelixier wird in mehreren Schritten hergestellt:

- 1) Hirschwurzenfarnkraut in Wein ca. 5 Minuten kochen, anschließend vom Feuer nehmen.
- 2) Nach dieser Abkochung fügen wir den Honig bei und lassen das ganze noch einmal aufkochen, wieder vom Feuer nehmen.
- 3) Nun geben wir das Kräuterpulvergemisch (Zimtrinde und langer Pfeffer) in den Wein und lassen es aufwallen. „Hirschwurzenelixier“ heiß in sterile Flasche abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Anwendung:

Trinken Sie vom **Hirschwurzenfarnelixier dreimal täglich 2 cl** auf möglichst nüchternen Magen. Die Anwendung sollte mindestens **eine Woche** durchgeführt werden. Das Elixier kann auch äußerlich, als Tinktur, oder als Umschlag bei **Entzündungen und Verbrennungen** angewendet werden.



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de