

Dr. med. CHRISTIAN THUILE

# »APOTHEKE« BAUERNHOF

So gesund ist Leben  
und Urlaub auf dem Bauernhof



**ATHESIA**



**»APOTHEKE«**  
BAUERNHOF

#### BENUTZERHINWEIS

Die Vorschläge, Anregungen und Tipps in diesem Buch wurden nach dem aktuellen Wissensstand des Autors sorgfältig erarbeitet und von Verlag und Autor geprüft. Jede Anwendung der in diesem Buch angeführten Ratschläge geschieht jedoch nach alleinigem Gutdünken des Lesers. Keinesfalls sind die Anregungen als Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung gedacht. Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Verlags sowie des Autors ausgeschlossen ist.

#### BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:

<http://dnb.d-nb.de>

2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Idee: Hans J. Kienzl, Südtiroler Bauernbund – Roter Hahn

Fotos: Frieder Blickle, Südtiroler Bauernbund – Roter Hahn, Fotolia

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-366-3

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

Dr. med. CHRISTIAN THUILE

# »APOTHEKE« BAUERNHOF

So gesund ist Leben  
und Urlaub auf dem Bauernhof



**ATHESIA** VERLAG



# Inhalt

- 7 VORWORT
- 9 Präambel**
- 10 Von der Lust aufs Land
- 15 Gesunden: Landluft heilt**
- 16 Dem Heuschnupfen stinkt's auf dem Bauernhof
- 20 Therapeuten auf vier Pfoten
- 23 Die Hippotherapie – Pferde als Medizin
- 25 HenPower – Die Therapie-Hühner
- 29 Kuh-Kuscheln – Entspannung pur
- 31 Bienen helfen heilen
- 33 Honig
- 38 Pollen
- 39 Propolis
- 40 Gelée royale
- 42 Das gesundheitliche Potenzial im Heu
- 48 Die Natur – die beste Gesundheitsvorsorge
- 53 Erholen: Wellness auf dem Bauernhof**
- 54 Schafwolle – mehr als nur warm
- 62 Das Lebenselixier: zum Treten und Schwitzen
- 63 Die Wassertherapie
- 67 Wärme heilt
- 68 Gesund schwitzen
- 70 Der Wald – unerschöpfliche Quelle für unsere Gesundheit
- 70 Der Wald als Medizin
- 76 Gesunde Hölzer
- 82 Genießen: Das schmeckt – und gesund ist es auch**
- 84 Milch – das weiße Gold
- 84 Kuhmilch
- 91 Schafmilch
- 92 Ziegenmilch
- 93 Stutenmilch
- 96 Getreide – gutes vom Acker
- 96 Gesundes Urgetreide
- 101 Brot – am besten vom Bauernhof
- 104 Eier – rundum gesund
- 107 Fleisch – mit Maß und Ziel
- 112 Kräuter – gesunde Gewürze
- 127 Obst – viele bunte Früchte
- 141 Beeren – kleine Versuchungen
- 149 Trockenobst – gedörnte Früchte
- 152 Essig – sauer macht gesund
- 155 Gemüse – knackig und frisch
- 172 Endnoten und Quellenverweis
- 175 Register





# VORWORT

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, wenn Sie an das Leben oder den Urlaub auf dem Bauernhof denken. Bevor mich Dr. Hans J. Kienzl vom Südtiroler Bauernbund – Roter Hahn auf dieses Thema ansprach, und ich mich an die Recherchen zu diesem Buch gemacht habe, hätte ich mir nie auch nur ansatzweise vorstellen können, dass ich kaum genug Seiten haben werde, um alle meine Gedanken zum Thema Gesundheit auf dem Bauernhof niederzuschreiben. Klar, Erholung und Natur verbinden wir wahrscheinlich alle mit dem Bauernhof, und das tut uns auch gut und stärkt unser Wohlbefinden. Aber ich bin nur so ins Staunen gekommen, wie viele Quellen für unsere Gesundheit wir auf den Bauernhöfen finden können.

Zum Teil von Natur aus reich gesegnet, zum Teil durch den Ideenreichtum und die Geschicklichkeit der Bauern und häufiger noch der Bäuerinnen entstehen richtige Wohlfühloasen, die nicht nur den Großstadtmenschen erden und von der Hektik des Alltages wegholen. Immer öfter entdecken wir die Schätze der Natur wieder und manchmal auch ganz neu. Bienen zum Beispiel liefern uns nicht nur Honig, sondern auch Propolis und die wertvollen Blütenpollen. Obst und Gemüse, Fleisch und Milch aus eigener Erzeugung bringen bei uns Konsumenten das Vertrauen in die Landwirtschaft und ihre gesunden

Produkte zurück. Wie wichtig der Umgang mit den Tieren für uns Menschen ist, das zeigen neueste Erkenntnisse in der Medizin. Es müssen wirklich nicht immer Delfine sein, die unseren Kindern zu mehr Seelenglück verhelfen, auch Pferde, Schafe, Ziegen und Hühner haben großes Potenzial. Und auch wenn es paradox klingen mag: Aber der Staub und der Dreck aus Stall und Stadel tun unserer Gesundheit richtig gut. Wer nämlich viel Zeit auf einem Bauernhof verbringt, der erkrankt deutlich seltener an Allergien und Asthma als Stadtkinder.

Aber am besten ist, liebe Leserin, lieber Leser, kommen Sie doch mit mir auf Entdeckungsreise durch die Gesundheit bringende Vielfalt unserer Bauernhöfe und ihrer Produkte. Lassen Sie uns in diese wunderbare Welt des Lebens und des Urlaubens auf dem Bauernhof eintauchen und gemeinsam staunen, wie wohltuend sie für uns sein kann.

*Ihr Christian Thuile*



# Präambel



# Von der Lust aufs Land

Die Rollläden werden heruntergefahren, Fensterläden geschlossen, der Hausrat und das Lieblingsspielzeug der Kinder im Auto verstaut: Gleich nach Schulschluss im Sommer treten die meisten Stadtbewohner die Flucht an – hinaus aus der drückenden Hitze, hinauf in luftige Höhen. Was früher für den Adel und für gutbürgerliche Familien die „Sommerfrische“ war, ist heute Urlaub für jedes Alter, jeden Geschmack und jeden Geldbeutel – häufig und zunehmend öfter Urlaub auf dem Bauernhof.

Es ist der Adel, den es zuerst in die „Sommerfrische“ zog. Zunächst vor allem aus wirtschaftlichen Notwendigkeiten: Im Sommer war der landwirtschaftliche Betrieb draußen auf dem Land zu betreuen und zu bearbeiten, denn er stellte die Grundlage für das adelige Leben im Winter in der Stadt dar. Auch aus politischen Gründen sahen sich Kreise der Aristokratie immer wieder gezwungen, zwischen ihren Ansitzen zu wechseln und sich mitunter

auf das Land zurückzuziehen. Neben der Notwendigkeit war der saisonale Wohnortwechsel aber schon damals vor allem eines: die reinste Erholung für Körper und Geist.

Mit der Industrialisierung und vor allem mit dem Bau der Eisenbahnen wurde die „Sommerfrische“ immer populärer: Auch gehobene Bürger flüchteten im Sommer aus der Hitze der Stadt und ließen sich im Grünen in eigens errichteten Landhäusern nieder. Wer sich ein eigenes Sommerdomizil nicht leisten konnte, mietete sich in Gasthäusern und Privatquartieren ein.

Im „Deutschen Wörterbuch“ der Gebrüder Grimm, das auch als „Der Grimm“ bekannt ist, wird die Sommerfrische denn auch definiert als „Erholungsaufenthalt der Städter auf dem Lande zur Sommerzeit“ oder als „Landlust der Städter im Sommer“. Und denen wurde alsbald auch einiges zur Unterhaltung geboten: Baden im See, Wandern, Bergsteigen oder Promenadenkonzerte erfreuten schon damals die Sommergäste. Damit läutete die „Sommerfrische“, die im 19. Jahrhundert ihren Höhepunkt erreichte, auch den Tourismus ein – und findet heute vor allem im Urlaub auf dem Bauernhof gewissermaßen eine Fortsetzung und Neubelebung.





Ein Bett in der Wiese – Ein Genuss für Groß und Klein

### **Frischluftkur für Körper und Seele**

Die Lust aufs Land ist bis heute dieselbe geblieben. Immer noch und zunehmend mehr zieht es Menschen vor allem aus den Städten regelmäßig hinaus aus den tristen Betonwüsten, weg aus der Hitze, die sich in den Häuserschluchten staut, dem Smog, der sich wie eine Glocke über die Dächer legt, und der Hektik, die rund um die Uhr antreibt. Sie suchen Erholung, Ruhe und Entspannung und finden sie – damals wie heute – im Sommer in höheren Gefilden oder im Frühling und Herbst in tiefer gelegenen und milderen Tälern.

Eines finden sie dort noch: saubere, frische Luft. Fernab der Großstädte ist die Luft im wahrsten Sinne des Wortes noch rein, weitgehend frei von Schadstoffen,

von Feinstaub und Kohlenmonoxid. Je höher hinaus es geht, umso mehr atmen auch Pollenallergiker auf: Mit jedem Meter nimmt die Pollendichte ab. Gereizte Atemwege können sich in luftiger Höhe also erholen und regenerieren. Außerdem schützt die Luft auf dem Land und am Berg das Herz: Menschen, die auf 1000 Meter Meereshöhe leben, haben laut mehreren Studien ein deutlich niedrigeres Herzinfarktrisiko. Das gilt auch für das Schlaganfallrisiko. Allseits bekannt ist mittlerweile auch, dass die frische Luft – vor allem die Bewegung an der frischen Luft – zudem die Blutwerte deutlich verbessert: Das zeigt sich zum Beispiel bei den Cholesterin- und Blutzuckerwerten.

Tiefes Durchatmen aktiviert die Abwehrkräfte, macht den Kopf klar und die Bronchien frei, lässt Stress und Sorgen vergessen und weckt neue Energien. Abschalten, tief ein- und ebenso tief ausatmen kann man nirgendwo besser als in der freien Natur, auf einer blühenden Wiese oder inmitten von Bäumen. Deshalb ist zunehmend vom „Waldbaden“ die Rede, von der Medizin, die

von den Bäumen kommt und deren umfassende Wirkungen auf die Gesundheit noch gar nicht alle bekannt sind.

Wer im Frühling oder Sommer bereits durch Apfelwiesen oder Wälder spaziert oder gejoggt ist, im Winter mit Schneeschuhen oder auf Tourenskiern die Landschaft erkundet hat, wer also in Ruhe die Landschaft genossen und auf sich wirken hat lassen, der kennt die vielfältigen positiven Effekte der Landluft aus eigener Erfahrung.

Eine Handvoll Heu für die Kuh, eine Streichel-einheit für das Kälbchen: Kinder lieben Tiere.



### **Wohlfühlen und mitmachen**

Wohl dem, der hier leben darf. Zum Beispiel auf einem Bauernhof, inmitten der Natur, umgeben von frischer Luft, duftenden Wiesen und Kräutern, mit Hunden, Katzen, Hühnern, Kühen und dem Gemüsegarten oder den Apfelbäumen vor der Tür. In der Tat ist das Leben auf einem Hof nicht nur ein Leben im Rhythmus der Jahreszeiten und im Einklang mit der Natur, sondern auch ein für Körper und Geist höchst gesundes Leben. Daran lassen die Bauern gerne auch andere teilhaben: Sie öffnen ihre Höfe für Urlauber. Ob auf einem traditionellen Viehhaltungsbetrieb am Berg oder einem Hof inmitten von Obstwiesen in tieferen Lagen: Auf jedem Bauernhof gibt es Erholung pur und jede Menge zu erleben. Denn Bauernhöfe sind Wohlfühloasen gleichermaßen wie Erlebnisorte: Im Heubad relaxen oder in der Sauna schwitzen kann man ebenso wie beim Brotbacken zuschauen, die Kühe melken, beim Heuen helfen oder beim Saftpresen und Butterschleudern



Herzlich willkommen: Viele Bauern lassen Urlauber teilhaben an dem Leben auf ihrem Hof.

vieles über naturnahe Produkte erfahren. Denn was aus Milch, Obst, Getreide und Kräutern hergestellt wird, kommt nicht nur ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker aus, sondern ist einer jeden Feinkostabteilung mehr als nur würdig.

### **Ankommen und daheim fühlen**

Nicht zuletzt findet man auf vielen Höfen heute noch eine Gemütlichkeit und Geselligkeit, die man andernorts vergeblich sucht: Mit den Bauersleuten ein gutes Glas Wein trinken, in der guten alten Stube beisammensitzen, am großen Tisch gemeinsam Karten spielen, den Klängen der Familienmusik lauschen oder miteinander ein Liedchen anstimmen: Urlaub auf dem Bauernhof ist da, wo man sich daheim fühlt, wo sich bäuerliche Urtümlichkeit

und moderner Komfort verbinden, wo Körper und Geist aufatmen und Erholung finden.

Genau das liegt voll im Trend: So gaben allein in Deutschland über zehn Millionen der über 14-Jährigen an, dass sie gerne auf einem Bauernhof urlaube oder dort gerne einmal ihren Urlaub verbringen würden. Es sind vor allem die Stadtbewohner, die den Lärm von Autos, Flugzeugen und Fabriken an ihren arbeitsfreien Tagen gegen das Gegackere von Hühnern, das Miauen der Katzen und das Muhen der Kühe eintauschen wollen. Ganz so wie damals zu Zeiten der „Sommerfrische“. Und das zu Recht, wie Sie in diesem Buch lesen werden. Denn auf Bauernhöfen kann man gesunden, sich erholen und genießen – und das mit Leib und Seele.





Gesunden:  
Landluft heilt



# Dem Heuschnupfen stinkt's auf dem Bauernhof

Die Nase läuft, die Augen tränen, und auf der Haut entstehen juckende Quaddeln: Allergien sind weit verbreitet – und nehmen immer weiter zu. Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) leiden 25 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland unter einer Allergie. Betroffen sind dabei vor allem Stadtkinder. Denn wer auf einem Bauernhof aufwächst, ist geschützt – so paradox es für viele klingen mag: durch den Dreck und den Staub aus Stall und Stadel. Und das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen.

Dreck und Staub lassen sich auf einem Hof nicht vermeiden – zum Glück, denn es ist wahrhaft gesunder Schmutz.



Egal ob Pollenallergie, die sich vor allem als Heuschnupfen äußert, allergisches Asthma bronchiale oder Allergien gegen Nahrungsmittel oder Hausstaub: Es handelt sich immer um eine Überreaktion des Immunsystems, das normalerweise auf Krankheitserreger reagiert und sie bekämpft. Eine Allergie tritt dann auf, wenn das Immunsystem eigentlich harmlose Substanzen (sogenannte Allergene) als Feind ansieht und zur Abwehr sogenannte IgE-Antikörper bildet. Diese Reaktion auf den körperfremden Stoff ist deutlich übertrieben und nicht notwendig. Man spricht von einer immunologischen Reaktion. Meist nicht beim erstmaligen, sondern erst beim wiederholten Kontakt mit einem Allergen lösen die Antikörper eine Freisetzung von Stoffen aus, wie es zum Beispiel Histamin ist. In der Folge treten Juckreiz, Magen-Darm-Beschwerden oder Brennen und Schwellungen im Mundraum auf – in einigen Fällen führt dies hin bis zum lebensbedrohlichen Kreislaufversagen im anaphylaktischen Schock.

## Allergien vorbeugen am Hof

Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, zeigen solch eine Überreaktion des Immunsystems nur selten. Ihr Risiko, an Asthma und Heuschnupfen zu



Im Heu herumtollen gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern – selbst wenn es piekst und kratzt.

erkranken, ist nur halb so hoch wie das von Gleichaltrigen, die in der Stadt aufwachsen. Der Grund dafür wurde mittlerweile mehrfach wissenschaftlich erforscht und bestätigt: Es ist der Kontakt mit vielen Keimen in frühester Kindheit, der vor extremen Immunreaktionen schützt.

Laut der Münchner Kinderärztin und Allergologin Dr. Erika von Mutius, die mit Kollegen aus Frankreich, Belgien und den Niederlanden an diesem Phänomen geforscht hat, könne der Schutzfaktor bei Asthma und Heuschnupfen bei 70 bis 80 Prozent liegen. Dr. Mutius und ihren Kollegen ist es gelungen, in einer der bisher besten Studien auf diesem Gebiet den Grund dafür herauszufinden.<sup>1</sup> 2015 haben sie den sogenannten Bauernhof-Effekt im Fachmagazin „Science“ erläutert. Demnach ist es ein ganzer Cocktail aus pflanz-

lichen und mikrobiellen Substanzen, der Stall und Stadel für die Allergieprävention so wertvoll mache, erklärt Dr. Mutius.

Eine besondere Rolle falle aber der Hülle abgestorbener Bakterien zu, die eigentlich im Kuhmist leben, aber auch im Stallstaub reichlich vorhanden sind: Sogenannte Endotoxine, das sind Bestandteile der Zellmembran dieser Bakterien, wirken wie ein Beruhigungsmittel auf das Immunsystem: Sie aktivieren das Enzym A20, das sich in den Schleimhäuten der Atemwege befindet und Entzündungsreaktionen im Körper steuert. Ist es reichlich vorhanden, wird das Immunsystem beruhigt, eine allergische Reaktion bleibt aus. Bei Asthmatikern ist dieses Enzym nur in geringem Maße in der Schleimhaut vorhanden.

Den Zusammenhang zwischen Endotoxinen und dem Enzym A20 erhoben



Wer sich viel mit Tieren abgibt, trainiert damit sein Immunsystem.

die Forscher zunächst im Mäuseversuch: Sie ließen Mäuse zwei Wochen lang regelmäßig Endotoxine einatmen. Danach wurden diese Mäuse und jene einer Kontrollgruppe, die keine Endotoxine inhaliert hatten, Hausstaubmilben ausgesetzt. Das Ergebnis: Die mit Endotoxinen behandelten Mäuse entwickelten keine allergischen Symptome, die unbehandelten Mäuse hingegen schon.

Diesen Effekt konnten die Wissenschaftler im Lungengewebe von Menschen ebenfalls beobachten. Außerdem untersuchten sie auch die Gene von 500 Bauernhofkindern. Das Enzym A20 wird von einem Gen produziert. Ist die Aktivität von A20 durch eine Genmutation vermindert, leiden auch Bauernhofkinder häufiger an Asthma.

Ganz allgemein gilt aber, dass eine Bauernhof- und Tierhaltungsumgebung ein ausschlaggebender Faktor für ein ausgeglichenes Immunsystem ist, das in der Folge Allergene wie Hausstaub und Pollen ignoriert. Wenn Kinder also im Heu hüpfen oder sich an das Kälbchen kuscheln, mögen sie für städtische Verhältnisse danach vielleicht etwas ungewöhnlich riechen – die Gesundheit aber freut's.

### **Dreck trainiert die Abwehrkräfte**

Die Studie von 2015 bestätigt damit das Ergebnis einer ähnlichen Forschungsarbeit, an der die Münchner Allergologin Dr. Erika von Mutius bereits 2002 beteiligt war.<sup>2</sup> Damals wurden Kinder zwischen sechs und 13 Jahren aus ländlichen Gegenden Deutschlands, Österreichs und der Schweiz untersucht und deren Eltern zu Heuschnupfen und Asthma befragt. Blutproben wurden entnommen und außerdem die Höhe von Endotoxinen in den Betten der Kinder untersucht, die auf dem Land generell höher ist als in städtischen Haushalten. Dabei zeigte sich, dass die Endotoxinhöhe in Staubproben der Kindermatratzen umgekehrt abhängig war vom Aufkommen von Heuschnupfen,

atopischem Asthma und atopischer Sensibilisierung. Einfach ausgedrückt: Je mehr Endotoxine im Kinderbett gefunden wurden, umso seltener litt das Kind unter Heuschnupfen oder Asthma. Bereits damals resümierten die Forscher, dass der Kontakt mit Endotoxinen in der Umwelt eine wesentliche Rolle in der Entwicklung von Toleranzen gegenüber Allergenen spiele, die in der natürlichen Umwelt vorkommen.

## Wussten Sie, dass ...

... wer auf einem Bauernhof aufwächst oder dort oft Urlaub macht, gute Chancen hat, ohne Heuschnupfen und Asthma durchs Leben zu kommen?

Dass Staub und Dreck – wider Erwarten – gesund halten, das fand auch eine Kinderärztin aus Chicago in den USA heraus. In ihrer Studie<sup>3</sup> erklärte Dr. Ruchi Gupta, dass Stadtkinder im Vergleich zu Landkindern nicht nur häufiger an Asthma, Ekzemen und Heuschnupfen leiden, sondern auch öfter von Nahrungsmittelallergien geplagt werden. Demnach steigt mit einer höheren Bevölkerungsdichte auch die Wahrscheinlichkeit für empfindliche Reaktionen auf bestimmte Lebensmittelbestandteile. In der in den USA durchgeführten Studie wurden Gesundheitsaussagen von fast 40.000 Kindern und Jugendlichen bis zu einem Alter von 18 Jahren analysiert. Nach Auswertung der Ergebnisse stellte sich heraus, dass in den Städten 9,8 Prozent der Kinder unter Nahrungsmittelallergien

litten, im ländlichen Raum hingegen nur 6,2 Prozent allergisch auf manche Speisen reagierten.

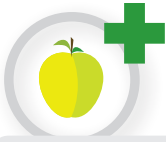
Auch in anderen Bereichen wie etwa bei Asthma, Ekzemen, Heuschnupfen oder Bindehautentzündung reagieren Stadtkinder demnach nachweislich empfindlicher als Kinder auf dem Land. Ein Grund dafür sei laut Dr. Gupta der Feinstaub in den Städten, der das Immunsystem stark belaste.

Eine weitere Erklärung ist auch als „Dschungel-Hypothese“ bekannt geworden: Das Immunsystem wird gerade in der frühen Kindheit aufgebaut und geprägt. Kommen die Abwehrkräfte in dieser frühen Zeit vermehrt mit unbekanntem Bakterien, Keimen und Krankheitserregern in Kontakt, gehen sie daraus gestärkt hervor. Das Immunsystem wird also regelrecht trainiert, wenn sich Kinder im Stall und Stadel, im Dreck und Staub und in der Nähe von Tieren aufhalten. Werden die Abwehrkräfte hingegen nur selten gefordert, dann reagieren sie häufig mit allergischen Reaktionen auf eigentlich harmlose Substanzen. Dreck hält also gesund – resümiert Dr. Gupta in ihrer Studie.

Dies gilt natürlich vor allem für die frühen Kindheitsjahre, in denen erst Antikörper gegen verschiedenste Erreger gebildet und ein starkes Abwehrsystem aufgebaut werden müssen. In diesem Fall gilt: je mehr, desto besser. Je länger Kinder in der Bauernhof-Umgebung verbringen dürfen, umso mehr profitiert das Immunsystem davon.



# Obst – viele bunte Früchte



**Apfel** – gut für Abwehrkräfte und Immunsystem, gute Verdauung, Konzentrationsfähigkeit und gesunden Schlaf

Der Apfel ist wohl jene Frucht, um die sich die meisten Legenden und Mythen ranken, aber nicht allen ist er wohl bekommen.

So ist der Apfel der christlichen Theologie nach verantwortlich für den Sündenfall im Paradies, weil Adam und Eva von der verbotenen Frucht aßen. In der griechischen Mythologie soll ein goldener Apfel – der Zankapfel – die Ursache für den Trojatischen Krieg gewesen sein. Vom Schweizer Nationalhelden Wilhelm Tell berichtet die Legende, dass er mit der Armbrust einen Apfel vom Kopf seines Sohnes geschossen hat, und alle mittelalterlichen Kaiser trugen als Insignie einen Reichsapfel als Sinnbild für die Weltherrschaft.

Abseits von Legenden, Mythen und Symbolen ist der Apfel aber vor allem eines – eine der ältesten Kulturfrüchte, die der Mensch anbaut, und eine der gesündesten. Das beweisen schon allein viele Aussagen und Sprichwörter. Eines davon stammt aus dem englischen Raum und besagt: „An apple a

day keeps the doctor away“ oder zu Deutsch „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.“

## **Voller Vitamine und Mineralstoffe**

Doch was macht den Apfel so gesund? Er besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Daneben enthält er über 30 Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Mit 100 bis 180 Milligramm ist er vor allem reich an Kalium, das den Wasserhaushalt regelt und gut für Nerven und Muskeln ist. Auch die knochenstärkenden Mineralstoffe Phosphor, Kalzium und Magnesium sind im Apfel zu finden, ebenso Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut unumgänglich ist sowie Haut, Haare und Nägel stärkt. Zudem stecken Äpfel voller Vitamine, zum Beispiel ProVitamin A, das wichtig ist für Augen, Haut und Schleimhäute, oder die Vitamine B1, B2, B3 und B6, die gut für das Nervensystem sind und an wichtigen Stoffwechselprozessen im Körper mitwirken. Auch Folsäure findet man im Apfel, das



Einfach nur gesund – die ganze Frucht, aber auch der Saft.

Vitamin, das bei Wachstumsprozessen und der Zellteilung eine wichtige Rolle spielt und deshalb vor allem in der Schwangerschaft wichtig ist. Auch reichlich vom abwehrstärkenden Vitamin C ist in Äpfeln enthalten, weiterhin das Zellschutzvitamin E sowie Vitamin K, das die Blutgerinnung unterstützt.

Das Wichtigste: Sämtliche Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Schale. Diese sollte also immer mitgegessen werden; es reicht, die Frucht vor dem Verzehr gut abzuwaschen oder mit einem Tuch abzureiben. Besonders viele Vitamine, vor allem viel Vitamin C, enthalten sonnengereifte Äpfel. Damit stärkt man also sein **Immunsystem** und die Abwehrkräfte. Im Winter hilft ein Tee aus getrockneten Apfelschalen wunderbar bei Erkältungen.

Zu einem bewährten Hausmittel machen den Apfel die enthaltenen Pektine: Als lösliche Ballaststoffe helfen sie sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung. Ein ganzer Apfel auf nüchternem Magen regt die **Verdauung** an, geraspelt wirkt er eindickend auf den Darminhalt. Außerdem binden Pektine Schadstoffe und senken den Cholesterinspiegel, vor allem wenn getrocknete Apfelscheiben gegessen werden. Gedörrte Apfelscheiben haben zwar sehr viel von der Flüssigkeit eines frischen Apfels verloren, weshalb sie viel süßer schmecken, sie enthalten aber noch alle wertvollen Inhaltsstoffe, die den Apfel also auch in getrocknetem Zustand zu einem gesunden und leckeren Snack für zwischendurch machen.



### Gesunder Snack und Apfelsaft

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Äpfel das Risiko senken, an Bronchial- und Lungenkrankheiten zu erkranken. Grund dafür sind die sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Katechine. Ebenso besagen Forschungsergebnisse, dass die im Apfel enthaltenen Flavonoide und Carotinoide das **Krebsrisiko senken** und eine antioxidative Wirkung auf den Körper haben. Äpfel sollen außerdem die **Aufmerksamkeit und die Konzentration fördern, Nervosität und Reizbarkeit dämpfen und zu einem guten Schlaf beitragen**.

Einen Apfel am Tag zu essen, lohnt sich aber nicht nur der Gesundheit wegen. Ein Apfel ist auch ein **kalorienarmer Snack**, der Hunger stillt, lange sättigt und über den Fruchtzucker schnell Energie liefert. Wer abnehmen will, sollte deshalb öfter zu einem Apfel greifen.

Ein Klassiker ist natürlich der Apfelsaft, der dann besonders gesund ist, wenn er naturtrüb ist, also noch viel vom Fruchtfleisch und von der Schale des Apfels enthält – genau so wie er auf vielen Bauernhöfen hergestellt wird. Je nach Sorte enthält der Apfelsaft unterschiedlich viel Fruchtzucker, allerdings wenig „normalen“ Zucker. Deshalb liefert das leckere Getränk zwar Energie, lässt den Blutzucker aber nur sehr langsam ansteigen. Im Apfelsaft sind auch alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe der Frucht enthalten, die gut für die Gesundheit sind. Zudem wirkt Apfelsaft basisch, was ein wichtiger Ausgleich zur heutigen übersäuerten Ernährung ist. Sehr wichtig

sind auch die sekundären Pflanzenstoffe, die freie Radikale im Körper abfangen, Giftstoffe aus dem Körper transportieren und deshalb Entzündungen und selbst Tumorerkrankungen verhindern können. Besonders gut schmeckt der Apfelsaft übrigens, wenn er mit Gemüse wie Karotte oder Sellerie gemischt wird. Am besten geben Sie dann noch einen Tropfen Olivenöl zum frisch gepressten Saft, denn dann werden die Vitamine schnell vom Körper aufgenommen.

### Vorsicht bei Intoleranz oder Allergie

Besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen sind übrigens die alten Apfelsorten wie Gravensteiner, Boskoop, Lederer oder Kalterer. Sie werden häufig auch von Allergikern leichter vertragen. Wer mit allergischen Symptomen auf den Genuss

Gedörnte Apfelscheiben sind auch im Winter ein gesunder Snack, weil sie noch alle gesunden Inhaltsstoffe der frischen Frucht enthalten.





**Birne** – gut für Magen und Darm,  
zur Entschlackung und für gute Laune

eines Apfels reagiert, leidet meist an einer Kreuzreaktion. Allergene aus Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen gleichen in ihrer Struktur bestimmten Eiweißstoffen aus Früchten oder Gemüsesorten. So vertragen Birkenpollen-Allergiker häufig kein Kern- oder Steinobst wie Äpfel, Nüsse oder Pfirsiche. Meist reagiert der Körper aber nur auf das rohe, naturbelassene Lebensmittel. Wurde der Apfel zum Beispiel gekocht, stellt sich keine Reaktion ein. Aufpassen muss man, wenn man unter einer Fruktoseintoleranz leidet: Äpfel enthalten ziemlich viel Fructose.

Der Apfel schmeckt übrigens nicht nur frisch, getrocknet oder als Saft, sondern auch als Kompott, als Mus, in einem leckeren Kuchen oder Fruchtbrot. Zur süßen Medizin wird der Apfel, wenn er aus dem Ofen kommt – als Bratapfel. Durch die Hitze werden verschiedene Enzyme aktiviert, die eine Heilung von entzündeten Schleimhäuten in Rachen und Mund beschleunigen. Deshalb wird ein Bratapfel – am besten mit etwas Honig – vor allem bei Mandelentzündungen empfohlen.

Außerdem macht sich der Apfel auch im Brennkessel gut: Dort entsteht destillierter Genuss, der nach entsprechender Lagerung als reiner Apfelbrand oder gemischt mit anderen Obstsorten oder Gewürzen eine Delikatesse ist. Ein rundum abwechslungsreiches und gesundes Obst also.

Im Vergleich zum Apfel ist die Birne nur ein Nischenprodukt. Vom gesundheitlichen Aspekt kann sie aber mit dem Apfel mehr als nur mithalten. Birnen enthalten weniger Fruchtsäure als Äpfel und sind daher für säureempfindliche Genießer leichter verträglich. Weil sie gleichzeitig gleich viel Fruchtzucker enthalten wie die Äpfel, schmecken sie süßer.

Auch Birnen bestehen zu einem guten Teil aus Wasser und sehr vielen Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind und sehr schnell sättigen. Dabei sticht wie bei den Äpfeln das Pektin hervor: Dieses regt die Verdauung an und hält den Cholesterinspiegel niedrig.

### Das Gute sitzt unter der Schale

Gerbsäuren, die in den Birnen enthalten sind, wirken sich **positiv bei Magen-Darm-Entzündungen** aus. Sie ersetzen allerdings keine ärztliche Therapie, sondern werden als Begleitmaßnahme empfohlen. Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes haben Birnen eine **entschlackende und darmreinigende Wirkung**. Weil sie zudem reich am Mineralstoff Kalium sind, wirken sie **entwässernd** und werden deshalb bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen. Kalium hat zudem eine **gefäß-erweiternde Wirkung**, senkt also den

Blutdruck und verhindert Blutgerinnsel. Birnen enthalten auch viele Vitamine, in erster Linie das Augenvitamin A sowie B1, B2, Niacin und Folsäure. Damit sorgt der Genuss einer Birne auch für **gute Laune**: Gerade diese B-Vitamine sind nämlich dafür verantwortlich, dass der Körper das Gutelaunehormon Serotonin bilden kann. Die Folsäure hingegen ist ebenso wie Eisen für die Blutbildung verantwortlich, und Kalzium, Phosphor und Magnesium sind wichtige Mineralstoffe für Knochen, Zähne und Muskeln. Auch Vitamin C ist in den Birnen enthalten, weshalb sie im Herbst – zu ihrer Erntesaison – vor den ersten Erkältungen in der kühleren Jahreszeit schützen. Wie beim Apfel sitzen auch bei der Birne die guten Inhaltsstoffe unter der Schale. Deshalb sollten Birnen nicht geschält, sondern mitsamt Schale verzehrt werden.

### „Die Apothekerbirne“

Als gesündeste Birne gilt übrigens die Palabirne, die vor über 400 Jahren aus Asien nach Europa kam und dort den Namen „Sommerapothekerbirne“ bekam. Das lässt bereits ihre herausragenden gesundheitsfördernden Eigenschaften erahnen. Die Habsburgermonarchin Maria Theresia soll im 18. Jahrhundert die Palabirne sogar per Dekret zum Arzneimittel erhoben haben, und viele Ärzte und Apotheker verschrieben damals die süße Frucht. Die Palabirne, die auf robusten und frostharten Bäumen wächst, besticht durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind,

den Cholesterinspiegel senken und sogar krebshemmend sein sollen. Außerdem enthalten Palabirnen viel Fruchtzucker, der schnelle Energie bringt, und Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Sie sind reich an Mineralstoffen, wobei besonders das Kalium hervorzuheben ist, das wichtig ist für Herz-, Muskel- und Nervenfunktion. Wer unter zu hohem Blutdruck leidet, sollte öfters zur Palabirne greifen: Ihr hoher Kaliumgehalt senkt den Blutdruck.

Neben all den Vorzügen, die eine Birne auf sich vereinen kann, hat das süße Obst auch einen im Vergleich zum Apfel nicht unwesentlichen Nachteil: Birnen sind nicht so lange haltbar wie Äpfel und äußerst druckempfindlich. Sie sollten deshalb am besten nicht zu weich gekauft werden, sondern zu Hause noch etwas nachreifen. Am längsten halten sie dabei im Kühlschrank. Sie lassen sich vielseitig verwenden: Sie schmecken frisch, als Fruchtaufstrich auf dem Brot, als getrockneter Snack für die gesunde Jause oder auch als hochprozentige Leckerei, nämlich als exzellenter Brand.



# Register

## A

Abwehrkräfte 12, **18 ff.**, 30, 69, 74, 80, 91, 95, 118, 127f., 131, 135, 139, 142, 144, 147, 155, 157, 170  
 Aggressionen 20  
 Allergien **16 ff.**, 88, 91, 93, 129, 134, 149, 170  
 Antibiotikum 39f., 95, 115, 169  
 Apfel **127 ff.**  
 Apitherapie 31  
 Aprikose → Marille  
 Arterienverkalkung 144  
 Arthritis 56, 116, 134, 168  
 Arthrose 43, 56, 168  
 Asthma 16ff., 88, 90, 92  
 Ataxie 23  
 Atemwege 11, 17, 69, 77, 79, 85, 148, 160  
 Athetose 23  
 Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung 25

## B

Bäder 42f., **46 f.**, **58**, 63f., **66 ff.**, 70, 77, 81, 90ff., 114,  
 Badeszusatz 47, 77, 79  
 Bakterien 17, 19f., 34, 41, 56, 71, 87, 115, 118, 121, 123, 145, 160  
 Bärlauch **115 ff.**, 161  
 Basilikum **115**, 117, 152  
 Bauernhof-Effekt 17  
 Beeren **141 ff.**  
 Bergwiesenheu 42, 47  
 Bewegungsstörungen 23, 56  
 Bienen **31 ff.**  
 Birne **130 f.**  
 Blähungen 81, 88, 113ff., 120f., 123, 133, 145, 148f., 153, 155, 157  
 Blasenprobleme 81, 113, 116, 118, 121, 130, 144f., 148, 162f.  
 Blutbildung 62, 100, 105, 116, 131ff., 142, 144, 146, 157, 159, 162  
 Blutdruck 161  
 Blutfettwerte 160  
 Blutwerte 11  
 Blutzucker 11, 129  
 Brennnessel **116 ff.**  
 Bronchien 12, 69  
 Bronchitis 58, 77, 124, 169  
 Brot **101 ff.**

Brustwarzenentzündungen 57  
 Buchweizen **100**  
 Büffelmilch 85

## C

Cholesterin 11, 20, 84, 93, 104  
 Cholesterinspiegel 104ff., 116, 128, 130f., 133, 139, 163  
 Chorea 23

## D

Demenz 25  
 Depression 21, 51, 71, 113, 124  
 Diabetes 51, 85, 101  
 Diät 37  
 Dinkel **98 ff.**  
 Dschungel-Hypothese 19  
 Durchblutung 43, 58, 64ff., 77, 80f., 122, 153, 161  
 Dystonie 23

## E

Eier **104 ff.**  
 Einkorn **97 f.**  
 Eisenkraut **124**  
 Emmer **96 ff.**  
 Empathie 30, 50  
 Entgiftung 95, 165  
 Entzündungen 35, 77, 90, 92, 121, 129, 134, 138f., 142, 145f., 167  
 Erdbeere **141 f.**  
 Essig **152 f.**  
 Essverhalten 36

## F

Fibromyalgie 46  
 Fichte **77 ff.**  
 Fiebersenker 152  
 Fleisch **107 ff.**

## G

Gelée royale **40 f.**  
 Gelenkschmerzen 56  
 Gemüse **155 ff.**  
 Geschmacksverstärker 13, 101  
 Getreide **96 ff.**  
 Gleichgewicht 23f., 62  
 Glutenfrei 98, 100

Grippe 77, 147f., 160  
 Guss 65ff.

## H

Haarausfall 107, 118, 169f.  
 Haare 62, 118  
 Halsschmerzen 35, 54, 58, 123, 144, 158, 160, 169  
 Hämorrhoiden 122  
 Harnsäurespiegel 91, 141  
 Harnwegsinfekten 40, 147f.  
 Hausstaub 16, 18  
 Haut 58  
 Heidelbeere **146**  
 Heilwolle (Schafwolle) **56 ff.**  
 Helikoptereltern 48  
 HenPower **25 ff.**  
 Henthusiam 25  
 Herpes 40  
 Herzinfarktrisiko 11  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 51, 84ff., 101, 136, 161, 163  
 Heu **42 ff.**  
 Heubad 12, **42 ff.**  
 Heumilch 47, **86 f.**  
 Hexenschuss 54, 81  
 Himbeere **142 f.**  
 Hippotherapie **23 f.**  
 Holunder **147 f.**  
 Honig **33 ff.**  
 Hormonhaushalt 41  
 Husten 35, 54, 58, 84, 144, 147f., 156, 169

## I

Immunsystem 16ff., 35f., 40f., 43, 64, 74, 87, 90, 95, 122, 127f., 132, 134, 139, 143f., 146, 148, 160, 163, 167  
 Ischias 43

## J

Johannesbeere **143 f.**

## K

Kartotten **157 f.**  
 Kartoffeln **158 ff.**  
 Kartoffelteigtaschen mit Kürbisfüllung **164**  
 Kerbel 114, 117, **118**

Kirschen **132 f.**  
 Kneipp, Sebastian 47, 63, 152  
 Kneipp, Wasseranwendungen 63, **64 ff.**  
 Knoblauch **160 f.**  
 Konservierungsstoffe 101  
 Kopfschmerzen 37, 65 f., 107, 118, 121, 124  
 Kräuter 42, 46 f., 58, 66 f., 69, 86, **112 ff.**, 152  
 Krebs 41, 74, 97, 108, 118, 129, 133 f., 139, 141 f., 146, 155, 167  
 Kren 117, **118**, 120  
 Kuh-Kuscheln **29**  
 Kuhmilch **84 ff.**, 94  
 Kürbis **162 f.**

## L

Lärche 78, **79 f.**  
 Latsche **77 f.**  
 Leistungsfähigkeit 41, 98, 123  
 Löwenzahn 114, 117, **120**  
 Lungenerkrankung 63

## M

Manukahonig 34 f.  
 Marille (Aprikose) **135 f.**  
 Massagen 36, 80, 134  
 Menstruationsbeschwerden 113, 121 f., 124  
 Migräne 51, 62, 121  
 Milch **84 ff.**  
 Mindful Walking 74 f.  
 Mineralstoffe 34 f., 39, 41, 54, 62 f., 84, 91, 94, 98, 100, 102, 105, 107 f., 112, 115, 118, 121, 123, 127 ff., 130 ff., 135, 138, 142 ff., 149, 152, 155 f., 159 ff., 170  
 Multiple Sklerose 23  
 Muskelkater 77, 80, 114, 153  
 Muskelschwächen 23  
 Muskelspasmen 46

## N

Nährstoffe 68, 102, 104 f., 108, 152, 155 ff., 162  
 Nasennebenhöhleninfektionen 40  
 Natur **48 ff.**  
 Natur-Defizit-Syndrom 48  
 Nervosität 37, 74, 129  
 Nierenleiden 116, 130, 163

## O

Obst **127 ff.**  
 Ohrenschmerzen 57, 156, 169  
 Osteoporose 62, 88, 93, 155

## P

Palabirne 131  
 Petersilie 113, 119, **120 f.**  
 Pfefferminze 119, **121**  
 Pflaumen **138 f.**  
 Pollen 16, 18, 31, **38**, 47, 130  
 Preiselbeere **145**  
 Prellungen 56, 67, 160  
 Propolis **39 f.**  
 Prostataerkrankungen 116  
 Prostatavergrößerung 116, 163

## R

Reiten, therapeutisches 23  
 Revitalisierung 28  
 Rheuma 43, 46, 81, 132  
 Ringelblume **121 f.**  
 Ritalin 51  
 Rohmilch 47, **89 f.**  
 Rohnen **165 ff.**  
 Rohnenknödel **166**  
 Rosmarin 58, 67, 113, 119, **122 f.**  
 Rote Bete → Rohnen  
 Rückenschmerzen 51, 54, 56, 67, 114

## S

Salbei 58, 69, 114, 119, **123**  
 Sauerkraut 167 f.  
 Sauna 12, 64, **68 f.**  
 Saunaregeln **69**  
 Säure-Basen-Haushalt 62, 133, 158 f.  
 Schadstoffresser 58 f.  
 Schafmilch 54, 85, 88, **91 f.**, 95  
 Schafwolle **54 ff.**  
 Schlafmittel 37  
 Schlafstörungen 37, 107, 159  
 Schlaganfallrisiko 11  
 Schmerzlinderung 116  
 Schnittlauch 119, **123 f.**  
 Schulangst 29  
 Schwitzen 68 f., 123  
 Sehkraft 97, 157, 162  
 Selbstbewusstsein 50  
 Sodbrennen 138 f., 153, 157 f., 160, 167 f.  
 Sommerfrische 10, 13  
 Sonnenbrand 40  
 Sozialkontakte 21  
 Spastik 23 f.  
 Spurenelement 107, 133  
 Spurenelemente 34, 38 f., 84, 91, 107, 112, 115, 118, 123, 127, 138, 152, 155  
 Stress 12, 20, 37, 58, 104, 134

Stresshormone 30  
 Stutenmilch 88, 91, **93 ff.**

## T

Tastsinn 23  
 Trauben **133 ff.**  
 Traubenkur 134 f.  
 Trockenobst **149**  
 Tuberkulose 63  
 Tumorerkrankungen 51, 129

## U

Übergewicht 51, 90, 101, 105, 108  
 Urgetreide **96 ff.**

## V

Verantwortungsbewusstsein 22  
 Verbene 119, **124**  
 Verdauung 35, 37, 95, 116, 118, 121, 123, 127 f., 130, 133, 136, 138 f., 141, 153, 157 ff., 165, 167  
 Verspannungen 23, 56, 67

## W

Wacholder **80 f.**  
 Wadenkrämpfe 37  
 Wald 48, **70 ff.**  
 Waldbaden 12, 70  
 Waldtherapie 75  
 Wärme **67**  
 Wasser **62 ff.**  
 Wassertherapie **63 ff.**  
 Wassertreten 64 ff.  
 Wechselbäder 68  
 Wechseljahresbeschwerden 124  
 Wein 133, 152  
 Weißkohl **167 f.**  
 Wellness 42, **53 ff.**, 90, 95  
 Wickel 156, 160, 168  
 Wild 107 f.  
 Wildkräutersuppe **125**  
 Windeldermatitis 57, 122  
 Wohlbefinden 36  
 Wollfett 56 f.  
 Wundaufgabe 56 f.

## Z

Zahnprobleme 62  
 Ziegenmilch 88, **92 f.**, 95  
 Zirbe **76 ff.**  
 Zucker 33 f., 88, 103, 129  
 Zwetschgen **138 f.**  
 Zwiebel **169 f.**



Dr. med. Christian Thuile

## **Hausmittel die wirklich helfen** **Heilen mit den Kräften der Natur**

Trotz des unbestrittenen Erfolges der Schulmedizin sehnen sich immer mehr nach einer sanften Alternative. Natürliche Heilmittel erfreuen sich deshalb zunehmender Beliebtheit. Mit ihnen lassen sich viele alltägliche Beschwerden auf natürliche Weise lindern und heilen. Das Buch beschreibt über 60 häufig auftretende Krankheiten, ihre Ursachen und Symptome und erläutert Hausmittel, die Erwachsenen und Kindern wirklich helfen. Es zeigt aber auch auf, in welchen Fällen Selbsthilfe nicht angebracht, sondern ein Arztbesuch notwendig ist. Ein Nachschlagewerk, das zu jeder Hausapotheke gehört.

- Ratschläge vom Mediziner
- Altes Wissen – geprüft auf seine Wirksamkeit
- Sanfte Medizin für viele Beschwerden

256 Seiten, Broschur, 16,5 x 24 cm

Dr. med. Christian Thuile

## **Bienen helfen heilen** **Die Apitherapie**

Ohne Bienen gäbe es kein Leben. Warum die Bienen so wichtig für Natur, Umwelt, kurzum alles Leben auf dieser Erde sind, und warum der Mensch gleich mehrfach von den emsigen Tierchen profitiert, das erklärt der Komplementär- und Ernährungsmediziner Doktor Christian Thuile in diesem Buch. Ob Honig, Propolis, Gelée Royale oder Bienenluft: Bienenprodukte halten gesund und können sogar heilen. Deshalb ist die Apitherapie eine der ältesten Naturheilmethoden – und erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

160 Seiten, 120 Abbildungen, Broschur, 16,5 x 24 cm





## Dr. med. Christian Thuile

geboren 1967 in Bozen, Südtirol

- Medizinstudium an den Universitäten Innsbruck, Wien (A), Maastricht (NL), Bologna (I)
- Zusatzausbildungen in den Bereichen Ernährungsmedizin, orthomolekulare Medizin, Akupunktur, Sportmedizin, Phytotherapie, Notfallmedizin, begleitende Krebsheilkunde u. a. m.
- seit Mai 2017: Medicalcenter Quellenhof, St. Martin/Passeier bei Meran
- 2009–2017: ärztlicher Leiter des Dienstes für Komplementärmedizin am Krankenhaus Meran mit Schwerpunkt Onkologie
- 2003–2009: Arztpraxis in Lana mit Schwerpunkt Ernährungs- und Ganzheitsmedizin
- bis 2002: wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Energiemedizin in Wien
- seit 2007: Radiodoktor bei „Südtirol 1“ und „Radio Tirol“ mit wöchentlicher Gesundheitsrubrik
- seit 1995: internationale Vortragstätigkeit, Autor vieler Studien- und Fachbücher
- 1995–2002: Präsident der internationalen Ärztesellschaft für Energiemedizin
- seit 2013: ärztlicher Leiter des Ausbildungszirkels für Yamamoto-Schädelakupunktur Italien
- 2014: ausgezeichnet mit dem Wolfgang-Kubelka-Preis der österreichischen Gesellschaft für Pflanzenheilkunde an der Universität Wien
- Referent für die Diplomausbildung der österreichischen Ärztekammer im Bereich Phytotherapie
- Referent für die Diplomausbildung der österreichischen Ärztekammer Akupunktur



## GESUNDHEITSPOTENZIAL BAUERNHOF

Leben und Urlauben auf dem Bauernhof ist gesund. Landwirte und Feriengäste dürfen sich gleichermaßen freuen, denn diverse Studien haben bewiesen, welches Gesundheitspotenzial ein Bauernhof bietet: So senken die Keime aus Stall und Stadel das Allergierisiko, Hühner bewirken – nicht nur bei älteren Menschen – wahre Wunder, und Schafwolle ist nicht nur warm, sondern auch ein vielseitiges Heilmittel.

Der Südtiroler Ernährungs- und Komplementärmediziner Doktor Christian Thuile hat sich intensiv mit dieser Thematik auseinandergesetzt und die neuesten Forschungsergebnisse anschaulich zusammengefasst. Er erklärt, warum der Bauernhof eine Kraftquelle für ein gesundes Leben ist und es sich auf jeden Fall lohnt, öfter beim Bauern vorbeizuschauen – ob als Konsument seiner gesunden Produkte oder als Gast auf der Suche nach einem ganz besonderen Urlaub.

- Den Bauernhof als Quelle der Gesundheit entdecken: von der Entschleunigung bis hin zur gezielten Therapie
- Warum Urlaub auf dem Bauernhof Ferien mit Mehrwert sind
- Wertvolles Wissen und Anregungen für Anbieter von Urlaub auf dem Bauernhof

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-366-3



9 788868 393663

athesia-tappeiner.com