

## 8. Erkrankungen: Immunsystem

### **Wasserdost**

*Eupatorium cannabinum*

Die Wirkung unseres heimischen Wasserdostes ist sehr vielfältig und deswegen ist er eine besonders wichtige Heilpflanze. Er galt schon in der Antike als ein wichtiges Fiebermittel.

Wegen seiner antibakteriellen und desinfizierenden Wirkung eignet er sich ganz besonders zur Stärkung des Immunsystems. Der Wasserdost wirkt nicht direkt auf die Krankmacher, sondern fördert die Produktion von mehr Immun-Abwehrzellen. So hilft er bei unterschiedlichsten Infekten und einigen resistenten Keimen. Die Universität Münster konnte diesen Effekt in ihren Studien belegen. Ebenso konnte sie die Wirksamkeit gegen den gefürchteten Schweinegrippevirus nachweisen. Der immunstärkende Wasserdost soll bei Heuschnupfen die Symptome deutlich lindern.

**Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema:** Andorn (*Marrubium vulgare*), Hagebutte (*Rosa canina*), Himbeere (*Rubus idaeus*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Foto: Franziska Wawer