

## Tipps für ein gesundes Immunsystem

- 1. Die Ernährung:** ist wohl die einfachste Art wie du dein Immunsystem stärken kannst. Nimm genügend zellschützende Vitamine wie Vitamin C und E und Minerale zu dir damit dein Körper sich besser gegen hartnäckige Erkältungsviren schützen kann. Deshalb solltest du in der Ernährung einen grossen Wert auf Obst und Gemüse legen. Ausserdem nimmst du so auch viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zu dir, welche in der Ursprungspflanze die Aufgabe haben sie vor Krankheiten und Schädlingen zu schützen. Genau dieselbe Wirkung haben sie auch in deinem Körper. Iss so bunt wie möglich. Denn jede einzelne Farbe liefert dir unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem ist es am besten, wenn du das Obst und Gemüse immer mal wieder auch in roher Form zu dir nimmst, so gehen möglichst wenig sekundäre Pflanzenstoffe verloren, wer Rohkost schlecht verdauen kann, sollte auf eine besonders schonende Zubereitung achten.

Mein Tipp:

Trinken am Morgen lauwarmes Zitronenwasser (1 Glas lauwarmes Wasser, frischer Zitronensaft von einer halben Zitrone). Der Zitronensaft stärkt unser Immunsystem vor allem durch den hohen Vitamin C Gehalt. Lauwarmes Zitronenwasser stärkt auf eine sanfte Weise unsere Leberfunktion und unterstützt somit die Entgiftung des Körpers und reguliert die Darmtätigkeit. Ausserdem hat es eine antibakterielle Wirkung welche die Bildung und Vermehrung von unerwünschten Bakterien hemmt.

### 2. Bewegung an der frischen Luft

Regelmässige Bewegung stärkt das Abwehrsystem und aktiviert die Immunzellen. Warum solltest du dich an der frischen Luft bewegen? Die kühle Luft regt die Durchblutung an und führt dadurch zu einer sanften «Abhärtung». Die Abwehrkräfte werden dadurch gestärkt. Zudem kann sich der Körper durch regelmässige Temperaturreize schneller an Temperaturveränderungen anpassen und beugt so Infektionen vor.

Vorsicht, zu intensiver Sport kann jedoch auch die Immunabwehr schwächen. Zwar hat ein Leistungssportler direkt nach der Belastung eine erhöhte Immunabwehr, aber diese fällt in der Erholungsphase deutlich ab. Dies kann den Körper wiederum anfälliger auf Infektionen machen.

Mein Tipp:

regelmässig (min. 3x pro Woche) eine halbe Stunde zügiges Spazieren an der frischen Luft. Zudem kannst du auch während dem Alltag zusätzlich etwas Bewegung einbauen: Treppenlaufen anstatt Liftfahren, das Auto so oft wie möglich stehen lassen, zu Fuss oder mit dem Fahrrad Einkaufengehen etc.

### 3. Stress reduzieren

Forscher haben entdeckt, dass die Immunabwehr gegen Stress genau so reagiert wie gegen feindliche Bakterien. Die Immunzellen, sondern zur Abwehr ein Gift ab welches sowohl andere Zellen aber auch sich selbst schädigt. Deshalb sinkt der Immunstatus und die

Infektionsgefahr steigt um das Vielfache. Es genügen schon fünf Minuten spontaner Wutausbruch und unsere Abwehrkräfte liegen danach bis zu sechs Stunden am Boden.

Mein Tipp:

Baue entspannende Rituale in deinem Alltag ein. Mache in der Mittagspause zum Beispiel einen kleinen Spaziergang, trinke in der Pause deinen Lieblingstee oder mache Entspannungsübungen. Und vor allem werde nicht wütend 😊

#### 4. Kneippgüsse

Schon seit über hundert Jahren existiert die Kneipp-Methode. Sebastian Kneipp, ein Priester aus Bayern, erkrankte im Jahre 1846 an Tuberkulose. Während sein Zustand sich stetig verschlechterte entdeckte er zufällig ein Buch des Arztes Johann Sigmund Hahn über die Heilkraft von kaltem Wasser. Die darin aufgeführten Erkenntnisse überzeugten ihn so sehr, dass er selbst den Versuch mit der Kaltwassertherapie startete. Er badete wenige Sekunden in der kalten Donau und fügte danach einen kurzen Sprint hinzu. Das Ergebnis war erstaunlich. Kneipp wiederholte diese kurzen Bäder in den darauf folgenden Tagen und ergänzte sie mit Halbbädern und Güssen. Sebastian Kneipp konnte im Jahre 1852, vollkommen geheilt, seinen Abschluss als Theologe machen. Während der Tätigkeit als Priester konnte er sein Wissen und Erkenntnisse zur Heilkraft von Wasser vertiefen und entwickelte die bekannten Kneipp-Methoden.

Mein Tipp:

Wechseldusche - Wärmen dein Körper mit warmem Wasser auf. Wechseln auf kalt und beginnen am rechten Fuss auf der Aussenseite. Führe den Duschkopf langsam nach oben. Bist du bei der Leiste angekommen gehen zur Bein Innenseite und gleiten langsam wieder zum Fuss hinunter. Wiederhole dasselbe auf der andern Seite. Grundsätzlich beginnt man an der am weitesten weg liegenden Stelle des Herzens. Nach diesem Prinzip kannst du den ganzen Körper mit kaltem Wasser abduschen. Wiederholen Sie den Vorgang 3x

Am Anfang braucht es etwas Überwindung. Beginne erstmals mit den Beinen. Wenn du bemerkst, dass es dich nicht mehr so viel Überwindung kostet kannst du die Arme dazu nehmen u.s.w.

Der Wechsel von warmem zu kaltem Wasser stärkt das Immunsystem und den Kreislauf in hohem Masse. Zudem verbessern Wechselduschen die Durchblutung und straffen die Haut.

Wer Sport treibt und anschliessend warm und kalt duscht verbessert sogar die Regeneration der Muskeln aufgrund der verbesserten Durchblutung und unterstützt den Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten. Jedoch treten die positiven Effekte nur auf, wenn regelmässig etwa 3-4x die Woche eine Wechseldusche gemacht wird.

#### 5. Sonnenlicht/Vitamin D + Zink

In jungen Entdeckungen hat man herausgefunden, dass Vitamin D für die Aktivierung und Steuerung des Immunsystems eine wichtige Rolle spielt. Vor allem bei der Abwehr von Viren soll das Vitamin D eine bedeutende Wirkung haben. Immer wenn die fehlende Sonne den Vitamin D-Spiegel sinken lässt entstehen Grippewellen. Einige Mediziner berichten sogar,

dass Patienten mit einer beginnenden Grippe durch eine hoch dosierte Behandlung von Vitamin D innerhalb weniger Stunden erfolgreich geheilt werden könnten. Ich bin nicht ein Fan von hohen Dosen Vitamin D, da es ein Hormon ist. Aber gerade bei uns mit den langen Wintern und wenig Sonne auf der nackten Haut ohne Sonnencreme, finde ich im Winter eine Supplementierung gar nicht falsch.

Auch Zink hat eine wichtige Aufgabe im Zusammenhang, das Immunsystem zu stärken. Ebenso verbessert Zink die Schleimhautstruktur und verhindert dadurch, dass sich Viren und andere Erreger an die Schleimhaut anheften können. Frauen sollten etwa 7mg pro Tag, Männer 10 mg und Kinder 5mg Zink zu sich nehmen.

Mein Tipp:

15 Minuten Sonnenlicht auf Arme und Gesicht reichen aus um die positiven Wirkungen von Vitamin D zu aktivieren. Also gehe nach draussen und geniesse die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Über die Winterzeit lohnt es sich zusätzlich Vitamin D einzunehmen. In der Drogerie oder Apotheke gibt es Tropfen von der Firma Wild. Diese sind auf Öl-Basis und ohne Alkohol. Deshalb auch für Kinder geeignet.

Viele Nahrungsmittel enthalten Zink wie z.B. Emmentaler, Nüsse, Fleisch und Fisch, Linsen, Mais und Weizenbrot.

## 6. Lachen

Nach einem Lachanfall befinden sich deutlich mehr Abwehrstoffe in unserem Körper als zuvor. Ebenso steigt die Anzahl der Immunglobuline (Eiweisskörper im Mundraum), welche uns vor Infektionen schützen. Auch die Anzahl der Zytokinen (diese dienen zur körpereigenen Abwehr und können sogar Tumorzellen hemmen) im Körper steigt an. Zudem werden beim Lachen Herz-Kreislaufsystem, Zwerchfell, Stimmbänder, Gesichts- und Bauchmuskeln stark angeregt und dadurch besser durchblutet.

Mein Tipp:

Leider lachen wir in unserem Alltag meistens viel zu wenig. Also versuchen doch einfach mal auf der Strasse die Menschen die dir entgegenkommen anzulächeln. Du wirst sehen, die meisten werden zurück lächeln und das ist ein tolles Gefühl, welches dir wiederum ein Lächeln entlockt.

