



UNSER IMMUNSYSTEM 8 TIPPS

1. Eiweiss und Zucker	3
Eiweiss	3
Die Sache mit dem Zucker	3
2. Vitamine	4
Vitamin C	4
Zink (Ein Spurenelement)	5
Vitamin B12	6
Vitamin D	6
3. Antioxidantien	7
Astaxanthin	7
Alpha-Liponsäure	7
4. Bewegung versus Stress.....	8
Stress schwächt unser Immunsystem.....	8
Bewegung	8
Muskeln	8
4. Pause machen	9
5. Wasser trinken & die Nase.....	9
6. Schlafen & Küssen	10
Im Schlaf regenerieren wir	10
Küssen	11
7. bewusst Atmen	11
Von der Flachatmung - zu mehr Sauerstoff	11
8. Hände waschen & CO.....	12
Es gab sie schon immer und es wird sie immer geben - Viren, Bakterien und andere Keime	12

„Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe.“



1. EIWEISS UND ZUCKER

EIWEISS

Je mehr gesamt Eiweiss im Blut ist, desto stärker ist Dein Immunsystem. Das kannst Du ganz einfach erreichen. Eiweiss essen und das am Besten immer zu Beginn einer Mahlzeit. Es hat den zusätzlichen Nutzen, dass Deine Bauchspeicheldrüse entlastet wird und Dein Zuckerspiegel nicht zu stark steigt.

Hauptvorkommen von Eiweiss:

- Eier
- Bio-Rindfleisch (z.B. Steak)
- Proteinpulver
- Hülsenfrüchte
- Vollkornbrot
- Nüsse

DIE SACHE MIT DEM ZUCKER

Zucker lenkt die Immunzellen von der Arbeit ab

Wir haben Fresszellen im Körper, die dafür sorgen, dass unsere Blutgefässe nicht verfatzen. Bekommen diese zu viel Zucker, werden die Fresszellen übereifrig und erzeugen freie Radikale, die dann die Blutgefässe schädigen. Weil der Körper aber immer noch mit der Zucker Verwertung zu tun hat, kann er sich nicht um die Abwehr kümmern. Der Körper verwandelt bei zu wenig Bewegung die zu vielen Kohlenhydrate bzw. Zucker in Fettsäuren und das löst wiederum Entzündungsreaktionen aus.

Es gibt also einen sehr einfachen Weg sein Immunsystem zu unterstützen: Zucker wo immer es geht meiden, und damit sind auch Kohlenhydrate gemeint. Es sei denn Du bist Sportler, die verbrennen nämlich den Zucker (Kohlenhydrate).

Möchtest du gern von der „Zuckersucht“ los kommen und zusätzlich etwas für Deinen Darm tun? Ich habe selbst regelmässig einen Vitalisierungsplan verfolgt und bewusst eine Zuckerauszeit genommen. Ich zeig Dir gern wie das genau funktioniert.



2. VITAMINE

Unser Immunsystem funktioniert nur, wenn wir Vitamine essen und vor allem genug davon. In Obst und Gemüse, möglichst biologisch angebaut, ohne Pestizide finden wir die meisten Vitamine. Iss sie möglichst unverarbeitet, d.h als Rohkost. (Gemüse am Abend besser gedünstet oder als Ofengemüse)

VITAMIN C

Mit Abstand das wichtigste Vitamin, es hilft nachweislich gegen schwere Virus-Infektionen.

Vor allem Raucher leiden sehr häufig unter einem Mangel an Vitamin C, aber auch Menschen über 65 und auch Jüngere, die oft Alkohol konsumieren, extrem einseitig Essen oder nur wenig frisches Obst und Gemüse essen. (Auch Kantinenessen hat kaum noch Vitamine)

Es ist wichtig für die Aufnahme und Speicherung von Eisen, die Vitamin A Aufnahme und Folsäure Verwertung.

Es fördert die Antikörper Produktion, schützt das Bindegewebe und damit die erste Abwehrbarriere. Vitamin C stimuliert die Abwehrzellen der Darmschleimhaut und verhindert die Bildung von krebserzeugenden Nitrosaminen* im Magen-Darm-Trakt.

Vorkommen:

- vor allem **gelbe** Zitrusfrüchte: Zitrone und Grapefruit weiss, nicht rosé
- Sanddorn (gibts als Saft im Reformhaus)
- Rosenkohl
- Kartoffeln (werden diese über 20 Minuten gekocht, sinkt der Vitamin C Gehalt rapide)
- Paprika
- Brokkoli
- Beeren
- Kiwi
- Petersilie

Einnahme: möglichst morgens, aber auch später möglich

*Sie bilden sich, wenn das Eiweiß aus bestimmten Nahrungsmitteln mit Nitritpökelsalzen aus z.B. Schinken chemisch reagiert. Auch beim Braten und Räuchern können Nitrosamine entstehen. Es gilt als Faustregel: je weniger die Nahrungsmittel verarbeitet wurden, je weniger Konservierungsstoffe eingesetzt wurden und je naturnäher und schonender die Herstellung vonstatten geht, desto niedriger ist auch der Nitrosamingehalt. Quelle: chemie.de



ZINK (EIN SPURENELEMENT)

Fehlt dem Mensch Zink, ist er anfällig für Infektionen. Und Zink können wir nicht selber bilden, wir müssen es „essen“.

Wichtig für die Aufnahme sind genügend Vitamin A,C,E und D und Tryptophan (ein Eiweissstoff). Daher unbedingt zusammen einnehmen. Es ist ausserdem wichtig für die Produktion von Insulin und fördert das rationale Denken.

Als Vegetarier muss man zusätzlich darauf achten genug Zink zu sich zu nehmen, da wir Zink aus Pflanzen schlechter aufnehmen können, als aus tierischen Produkten.

Nahrungsmittel:

- Weizenkleie
- Rindfleisch
- Leinsamen
- Haferflocken
- weisse Bohnen
- Gerste
- Blumenkohl
- Zucchini
- Fleisch
- Käse
- Meerestieren
- Milch
- Pilze
- Sesam
- Mohn
- Nüsse

Gerbstoffe, Koffein, Alkohol und einige Medikamente hemmen die Aufnahme von Zink.



VITAMIN B12

Ohne B12 funktioniert die Blutbildung nicht. Der dann ablaufende Prozess ist sehr komplex und die Immunabwehr wird immer schwächer. B12 wird in der Leber gespeichert, so sind Mangelanzeichen im Bluttest erst sehr spät raus zu filtern, dann aber schon sehr heftig.

B12 ist nicht in vegetarischer Kost enthalten, da es von Mikroorganismen produziert wird. Auch bei uns im „gesunden“ Darm wird B12 produziert, kann aber nur im Dünndarm aufgenommen werden. Da hapert es bei den meisten von uns bereits. B12 in Tablettenform, kann von uns nur aufgenommen werden, wenn der Darm in Ordnung ist. Sollte dieser gestört sein in seiner Funktion, besser einen B12 Mangel, durch Spritzen auffüllen lassen.

Nahrungsmittel:

- Fleisch, vor allem in Puten- und Rinderleber
- Fisch
- Milch, Käse
- Eier

VITAMIN D

Das Sonnenvitamin

Im Sommer sind wir in der Lage 70-80% unseres Bedarfs an Vitamin D selbst herzustellen. Das wäre die Theorie dazu, dick eingeschmiert mit Sonnencreme oder viel zu kurz draussen, im Winter scheint die Sonne meist gar nicht so viel und wir sind komplett eingepackt. Die Folge, unsere Vitamin D Speicher, die wir im Sommer eigentlich aufgefüllt haben sollten, sind schon zu Winterbeginn leer und unser Immunsystem macht schlapp.

Warum ist Vitamin D so wichtig?

Es schaltet Immunzellen an und Entzündungszellen ab. Es ist beteiligt am Aufbau von Proteinen, Enzymen, Botenstoffen und ganzen Zellen. Hilft bei der Herstellung von Serotonin und Melatonin, lässt uns also tiefer und entspannter Schlafen. Zum Schlafen kommen wir später noch.

Man kann den Vitamin D Spiegel im Blut ganz einfach messen lassen und sollte er zu niedrig sein, ist er durch Tropfen oder Tabletten einfach aufzufüllen.



3. ANTIOXIDANTIEN

Sie sind so etwas wie ein „Rostschutzmittel“. (Uwe Gröber) = Zellschutz

Wir können Antioxidantien auch selbst herstellen, das ist aber oft nicht genug. Die meisten Antioxidantien finden wir in Rohkost. Durch Stress, Umweltbelastungen, Rauchen, Alkohol, UV-Strahlen und/oder ungesunde Ernährung entstehen freie Radikale. Sie beeinflussen die Hautalterung, greifen unsere Zellen an, so dass sie nicht mehr richtig funktionieren können. Die Antioxidantien brechen diese Kettenreaktion auf.

Neben Vitamin A, C, E Carotinoiden, Selen, Zink und Sulfiden sind Alpha-Liponsäure und Astaxanthin sehr wichtige Antioxidantien. Sie sind fettlöslich und schützen sehr gut vor Zellzerstörung. Sie schützen die Zellen von aussen und innen vor freien Radikalen und Oxidation.

ASTAXANTHIN

Es wird von Algen produziert, es steht für mehr Leistungsfähigkeit und Stressresistenz.

In unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien ist es enorm wirksam. Es schützt gegen UV-Strahlen und verbessert Konzentration und Laune. (Super auch wenn sonst Ritalin genommen wird)

ALPHA-LIPONSÄURE

Hat ein ganz breites Wirkungsspektrum, hilft vor allem Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Verstärkt die Schutzwirkung anderer Antioxidantien wie Vitamin C und Q10.

Unser Körper kann bestimmte Verbindungen bei Stress und freien Radikalen mit Eiweiß und Zucker eingehen, man nennt diese AGE's.

- Blaubeeren
- Tomaten
- Espresso
- Nüsse und native Nussöl
- Granatapfel
- Avocado
- Broccoli
- Apfel



4. BEWEGUNG VERSUS STRESS

STRESS SCHWÄCHT UNSER IMMUNSYSTEM

Die Ausschüttung von Stresshormonen ist für uns lebensnotwendig. Sie setzen alle unsere Abwehrzellen in Alarmbereitschaft, zum Beispiel als Vorbereitung auf eine Infektion nach einem Unfall. Es ist aber nicht für den Dauergebrauch geschaffen, wie Doppelschichten oder ähnliches. Dies begünstigt daraus folgend Infektionen, Wunden heilen schlechter, die Schleimhäute sind geschwächt ... unser Immunsystem geht in die Knie.

BEWEGUNG

Was hilft denn da? Sport, egal ob Laufen, Yoga, Tai-Chi, Schwimmen, Velofahren, die Liste an Möglichkeiten ist lang. Aber bitte nicht an der Hauptstrasse, besser im Wald oder am See. Feinstaub verursacht Entzündungen (zum Beispiel im Bremsstaub der Autos, da helfen auch keine Elektroauto's, die müssen auch bremsen).

Durch regelmässige Bewegung (30 Minuten Spazieren gehen, sind schon ein grossartiger Anfang) fahren wir die Stresshormone runter, es erhöht die Produktion von Selbstheilungszellen.

MUSKELN

Trainieren wir unsere Muskeln, wird nicht nur unsere Kraft besser, der ganze Körper geht in den Aufbaumodus. Knochen, Sehnen, Bänder, Bandscheiben werden gekräftigt, der Sauerstofftransport verbessert, neue Nervenzellen gebildet, Fettdepots abgebaut und unser Immunsystem aktiviert.

Worauf wartest DU also noch? Fange noch heute damit an!!! Das geht nicht, weil Du Schmerzen hast und dich nicht uneingeschränkt bewegen kannst? Mit einer Behandlung nach Dorn kann man unglaublich viel erreichen.



4. PAUSE MACHEN

Den Stresspegel aktiv runterfahren, bewusst PAUSE machen.

Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Meditation, gemütliches Schwimmen, Spaziergehen. Regelmässig durchgeführt senkt es das Cortisol (Stresshormon) im Blut, die Entzündungshemmenden Botenstoffe werden erhöht. Man wacht morgens bereits wacher auf und der Gemütszustand verbessert sich.

Mit dem APP Insight Timer gibt es ein tolles Hilfsmittel für geführte Meditationen und Entspannungsmusik.

In der Aromatherapie gibt es ausserdem viele Möglichkeiten, persönliche Mischungen herzustellen, zum Beispiel für leichteres Entspannen, besseres schlafen oder mehr Gelassenheit.

5. WASSER TRINKEN & DIE NASE

Die erste und eine der wichtigsten Barrieren ist unsere Nasenschleimhaut. Sie hat ein doppeltes Sicherungssystem, mechanisch und immunologisch.

Die kleinen Härchen in unserer Nase sind gut umhüllt von Sekret, wenn jetzt ein Virus oder Bakterium angefliegen kommt, bleibt es in diesem „Schleim“ hängen und wird zum Rachen transportiert. Reflexartig entscheiden wir dann, wie die kleinen „Biester“ wieder entsorgt werden, niesen, husten oder runterschlucken.

Unter unserer Nasenschleimhaut, im Lymphsystem, warten zudem weisse Blutkörperchen auf alles was für uns nicht gut ist. Sie halten wache. Dies alles funktioniert aber nur, wenn die Nase feucht genug ist. Gerade im Winter trocknet die Heizungsluft diese stark aus und die Erreger können ungehindert in Rachen und Lunge gelangen.



Abhilfe:

1. viel trinken, mindestens 1.5 Liter, möglichst ohne Kohlensäure. Es hilft dem Körper dabei alle Schleimhäute feucht zu halten. Ausserdem werden Giftstoffe besser ausgeschieden, der Stoffwechsel funktioniert besser und Du hast mehr Energie und kannst Dich besser Konzentrieren.
2. Nasenschleimhaut extra feucht halten. Ich habe dazu ein spezielles Nasenöl gemischt, mit Kokosfett und ätherischen Ölen. Dadurch entsteht ein zusätzlicher Schutz, da diese Kombination die Virushülle angreift und es dadurch kaputt geht.
3. Kleine Schalen mit Wasser aufstellen oder auch frisch gewaschene Bettlaken in der Wohnung aufhängen zum trocknen und ganz wichtig: REGELMÄSSIG LÜFTEN

6. SCHLAFEN & KÜSSEN

IM SCHLAF REGENERIEREN WIR

Wer im Schnitt weniger als 7 Stunden pro Nacht schläft hat ein 3x höheres Risiko sich zu erkälten, wenn man mit Bakterien oder Viren in Kontakt kommt. (Studie der Uni Pittsburgh). Eine andere Studie zeigt, dass chronischer Schlafmangel Entzündungen auslöst und damit diverse Folgeerkrankungen.

Vor allen in den Tiefschlafphasen räumt der Körper so richtig auf, man nennt dies auch Selbstheilung. Der Körper mobilisiert in dieser Zeit vor allem Botenstoffe und Wachstumshormone.

Hast Du Schwierigkeiten durch zu schlafen oder auch einzuschlafen? Oder wachst Du morgens mit Schmerzen auf?

Mit einer persönlich abgestimmten Kombination aus Dorntherapie, Aromatherapie (die Waldöle eignen sich hier besonders gut), richtiger Ernährung, mentalen Tricks und einem guten Kissen*, kann man vielen Menschen helfen wieder besser zu schlafen.

* Ich kann das Blackroll Kissen sehr empfehlen. Wenn Du es einmal testen möchtest, ich habe immer genügend da zum mitnehmen und „Probeschlafen“.



KÜSSEN

Küssen, Umarmungen, Sex - Beim Küssen tauschen wir bis zu 4000 Bakterien aus, unsere Nervenzellen werden aktiv und der Körper wird in positiven Stress versetzt. Genauso wie bei Umarmungen und Sex, dadurch wird der Cortisolspiegel gesenkt und desto besser kannst Du schlafen.

7. BEWUSST ATMEN

VON DER FLACHATMUNG - ZU MEHR SAUERSTOFF

Du sitzt, atmest nur sehr flach und nicht mehr in den Bauch, der Körper läuft auf Sauerstoff-Sparflamme. Muskel, Nerven, Herz und Hirn gewöhnen sich daran - das Immunsystem aber auch!

Einfache Übung:

1. Einatmen (das geht von allein :-) zähle dabei bis 5
2. Ausatmen durch den Mund gaaaaaaaanz lange noch länger..... zähle dabei bis 10
3. 20x wiederholen
4. Königsdisziplin: Schultern fallen lassen und lächeln beim ausatmen.

Dadurch kommt es zu einer Übersättigung mit Sauerstoff (8x mehr), Du nutzt auf einmal wieder Dein ganzes Lungenvolumen und meist lässt eine innere Anspannung einfach los.

Der Puls wird niedriger, der Blutdruck sinkt und es stellt sich eine richtige Tiefenentspannung ein, wie im Tiefschlaf. Der Körper beginnt zu regenerieren und Energie aufzuladen. Es regt die Organe an, der Körper durchblutet besser..... das Immunsystem fährt hoch.

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert!“ – Albert Einstein



8. HÄNDE WASCHEN & CO

ES GAB SIE SCHON IMMER UND ES WIRD SIE IMMER GEBEN - VIREN, BAKTERIEN UND ANDERE KEIME

Unser Immunsystem weiss sich zu helfen. Kommt ein ganz neues Virus fehlt schlicht weg die letzte notwendige Information, die passgenaue Spezialtruppe der T-Zellen.

Über die vielen Möglichkeiten das Immunsystem zu verbessern habe ich bereits geschrieben, es gibt aber noch eine andere ganz einfache Sache: **HÄNDE WASCHEN MIT SEIFE**

Die erste Hürde die diese „Fiecher“ nehmen müssen, sind Haut, Schweiß und Tränenflüssigkeit. Hier findet unsere erste Abwehr statt. Wäscht Du Deine Hände gründlich, verteilst du die Viren und Co. gar nicht erst über all auf deiner Hautoberfläche. Denke also daran auch Dein Handy, Computertasten, Klaviertasten, dein Lenkrad im Auto und auch deine Türklingen regelmässig zu desinfizieren.

Du hast Fragen oder Anregungen, möchtest mehr dazu wissen? Ruf mich an, schreibe eine Mail oder komm vorbei.

Herzliche Grüsse

Nicole

PS: Solltest Du in diesem Text Fehler finden, bitte sag es mir doch, dann kann ich es verbessern :-)

Quellenangabe:

dr.med.ulrich strunz - Die 15 besten Tipps für ein starken Immunsystem

maren kühl-schmidt - Nährstoffmängel und ihre Symptome

www.chemie.de und eigene Erfahrungen.