



Das Immunsystem stark machen

Wichtig

- Wir können unser Immunsystem täglich stärken
- Gesunde Maßnahmen wirken am besten, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden.
- Ein geordneter Tagesablauf ist gut für die Gesundheit.
- Voraussetzung für ein gutes Immunsystem ist, dass wir uns wohl fühlen, zufrieden sind, uns ausreichend bewegen, gesund essen und ausreichend schlafen.

Diese Maßnahmen sind hilfreich

- Gleich nach dem Aufstehen: **Ölziehen** (Ölkauen)
- Während des Ölziehens: **Wechselduschen**
- **Zitronenwasser** am Morgen
- Bei der Morgentoilette: **Nasendusche**
- Morgens: **Sanddornsaft (Vitamin C), Omega-3-Öl, Vitamin D**
- Vormittags: ein **Apfel**
- zwischendurch: **Ingwer**
- Mittags: ein kurzer **Mittagsschlaf**
- Während des Mittagsschlafs oder abends evtl. einen **Leberwickel**
- Nachmittags: Bewegung, z. B. ein **Spaziergang**
- Abends: ein warmes **Fußbad, Fußmassage**

Ölziehen

- 1-2 TL Kokos-, Sesam-/Sonnenblumenöl im Mund für ca. 10–15 Minuten durch die Zähne ziehen.
- Das Öl emulgiert mit der Zeit, es wird weißlich und dünnflüssig.
- Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser spülen.
- Danach die Zähne putzen.

Infos

- Die Mundhöhle stellt die wichtigste Pforte für Krankheitserreger aus der Umwelt dar.
- Hier gibt es eine Vielzahl von Mikroben
- Das Öl kann die fettlöslichen Erreger und ihre Stoffwechselprodukte zu binden.
- Die Speicheldrüsen werden in ihrer Tätigkeit angeregt, was zusätzlich zu einer verstärkten Reinigung des Mundraumes beiträgt.

Wechselduschen am Morgen

Das abwechselnde Weiten (warmes Wasser) und Verengen der Blutgefäße (kaltes Wasser)

- wirkt positiv auf das Immunsystem
- regt deinen Stoffwechsel an

- fördert die Durchblutung
- stärkt das Herz
- verbessert die Wärmeregulierung deines Körpers
- beschert dir ein intensives Körpergefühl und hebt die Stimmung

So geht's

- Warmstart: Los geht's mit einer kurzen, angenehm warmen Dusche.
- Switch auf kalt: Jetzt reduzierst du die Wassertemperatur auf kühl bis kalt und schaltest die Brause am besten in den komprimierten Strahl.
- Und jetzt das Ganze nochmal von vorn: Idealerweise führst du den gesamten Vorgang 2 x durch – also: warm – kalt – warm – kalt.
- Besonders wichtig ist es auf jeden Fall, mit kaltem Wasser zu enden, damit sich deine Blutgefäße wieder zusammenziehen.
- Vorsicht: Bei Infekt, Schnupfen & Co. überhaupt nicht duschen – dann ein ansteigendes Fußbad

Zitronenwasser am Morgen

- Es soll den Stoffwechsel ankurbeln, beim Abnehmen helfen und die Haut schöner machen.
- Woher kommt der Trend?
- Die ayurvedische Heillehre und Ernährung misst Zitronenwasser seit jeher eine große Bedeutung bei.
- Hollywoodstars schwören darauf, morgens den Saft einer halben Zitrone mit einem Glas lauwarmem Wasser zu vermengen.

Welchen Effekt hat Zitronenwasser?

- Es ist generell von Vorteil, morgens auf nüchternen Magen ein großes Glas Wasser zu trinken.
- Es füllt die Flüssigkeitsspeicher auf und hilft der Verdauung.
- Der Zusatz von Zitronensaft kann die Verdauung zusätzlich anregen.
- Außerdem ist Zitronensaft reich an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kalzium.
- Das stärkt das Immunsystem, unterstützt die Eisenaufnahme und ist gut für die Haut.

Hilft es beim Abnehmen?

- Zitronenwasser wird nachgesagt, dass es den Appetit zügelt.
- Es gibt allerdings keine wissenschaftliche Untersuchung, die belegt, dass Trinken von Zitronenwasser beim Abnehmen hilft.
- Hinweise deuten darauf hin, dass das Trinken von Apfelessigwasser beim Abnehmen hilfreich sein kann, da es die Insulinsensitivität und den Blutzucker günstig beeinflussen kann.

Was muss man beachten?

- Nicht jede:r verträgt die in der Zitrone enthaltene Ascorbinsäure, welche nüchtern eingenommen den Magen belasten und zu Durchfall, Erbrechen oder Sodbrennen führen kann.
- Darüber hinaus sollte das Zitronenwasser keinesfalls heiß sein, weil durch Wärme ab 70°C das Vitamin C zerstört wird.
- Am besten ist der Zitronensaft lauwarm, aber er kann auch kalt sein.

Nasendusche

- Die Nasenspülung mit Salzwasser dient der mechanischen Reinigung der Nasengänge von Verkrustungen, Pollen, Staub und Schadstoffen, die die Gesundheit belasten, zu Erkältungen führen und natürlich insbesondere Allergikern zu schaffen machen.
- Daneben wird die Durchblutung in der Nasenschleimhaut angeregt, das Salz wirkt desinfizierend.
- Am besten mit isotonischer Kochsalzlösung (0.9%)
- Diese Konzentration ist optimal, da sie weder die Nasenschleimhaut austrocknet (wie bei einer zu hohen Konzentration)
- noch zu einem Anschwellen der Nasenschleimhäute führt (wie bei einer zu niedrigen Konzentration).
- Lauwarme Kochsalzlösung ist perfekt.

Salzlösung selbst herstellen

- Man kann sich das Salzwasser selbst mischen (für größere Kinder oder Erwachsene:
 - 1 Teelöffel Salz wiegt ca. 5 Gramm
 - auf 250 ml Wasser braucht man ca. 2,5 Gramm Salz oder
 - ½ TL auf ¼ Liter Wasser
 - eine kleine Messerspitze Salz auf 1 EL Wasser
 - und aus der hohlen Hand oder einem Becher durch die Nasenlöcher „hochziehen“.
- Hilfreich: die Zunge nach oben an den Gaumen legen, weil damit verhindert wird, dass das Salzwasser hinten in den Rachen läuft.

Praktisch & angenehm

- Angenehm und praktisch: eine Nasendusche, die z. B. in Kombination mit Portionsbeuteln Emser Salz angeboten wird.
- Das Emser Salz enthält über 20 Mineralstoffe und Spurenelemente und ist somit dem Kochsalz oder Meersalz vorzuziehen.

Vitamin C, Sanddorn

- Sanddorn enthält außerordentlich viel Vitamin C.
- Vitamin C (Ascorbinsäure) ist für die Herstellung des Kollagens, einer wesentlichen Substanz für Gewebe, Haut, Knochen, Bänder und die elastischen Strukturen des Bindegewebes erforderlich.
- Es ist für eine gute Wundheilung wichtig und stärkt die Abwehrkräfte des Organismus gegen Infektionen.
- Vitamin C ist empfindlich gegenüber Hitze, Sauerstoff und Wasser.
- Vor der Verarbeitung sollten Gemüse und Obst gründlich, aber nur kurz gewaschen werden.
- Gemüse sollte idealerweise nur kurz gedünstet werden.
- Da ein Teil des Vitamin C-Gehalts in die Aufgussflüssigkeit geht, empfiehlt sich eine Weiterverwendung zum Beispiel für Soßen.
- Vitamin C ist ein wichtiger Radikalfänger.
- Freie Radikale sind aggressive Stoffe, die in unserem Organismus entstehen oder von außen auf den menschlichen Organismus einwirken und Zellstrukturen angreifen und zerstören.
- Ihre Entstehung wird u.a. durch Alkohol, Rauchen, radioaktive und UV-Strahlung begünstigt.
- **Gönnen Sie sich täglich ein Schnapsgläschen Sanddornsaft!**

Leinöl, Lebertran, Fischöl, Vitamin D3

- Lebertran ist in der Volksmedizin ein Infektschutz mit langer Tradition.

- Lebertran ist ein aus Fischleber insbesondere von Dorsch oder Kabeljau gewonnenes Öl.
- Es enthält mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine A und D.
- Vitamin A ist wichtig für die Augen, Vitamin D für Knochen, Immunsystem und noch viel mehr.
- Daher wurde Lebertran in der traditionellen Heilkunde auch bevorzugt zur Vorbeugung von Rachitis (Knochenerweichung) eingesetzt.
- Omega-3-Fettsäuren haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfette.
- Zusätzlich zeigen Omega-3-Fettsäuren leicht blutdrucksenkende, gefäßerweiternde, antientzündliche und immunmodulierende Eigenschaften.
- Damit eignet sich Fischöl auch zur Vorbeugung von Herzerkrankungen.
- Wer Fischöl einnehmen möchte, sollte dies zur Infektprophylaxe in allen Monaten mit einem „r“ tun, also von September bis April. Noch besser ist die ganzjährige Einnahme.
- Fischöle sind eine sehr gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.
- Fische sind inzwischen mit Schwermetallen und Umweltgiften sehr belastet.
- Deshalb auf eine gute Qualität¹ des Produktes achten.

Zusätzlich Leinöl

- Ein hochwertiges und gesundes Öl ist das Leinöl, das besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist.
- Ein beliebtes Rezept sind Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl – in Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit sehr zu empfehlen.
- Frisches, hochwertiges Leinöl ist im Geschmack relativ neutral bis nussig.

Lagerung

- Leinöl und Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind (Hanföl, Rapsöl), werden schnell ranzig.
- Bitte dunkel, kühl und nicht zu lange aufbewahren.
- Diese hochwertigen Öle dürfen nicht zum Braten verwendet werden.

Vitamin D

In Fischölen aus kaltem Gewässer ist etwas Vitamin D enthalten. Vitamin ist wichtig, denn Vitamin D

- senkt den Blutdruck
- moduliert das Immunsystem
- produziert Antibiotika
- schützt vor Nervenerkrankungen (MS...)
- bremst die Krebsentwicklung
- verhindert Metastasierung
- verbessert Überleben bei KHK
- reduziert Diabetes 1 und 2
- schützt vor paVK (periphere arterielle Verschlusskrankheiten)
- verzögert Pflegebedürftigkeit, etc.

Faustregel zur Dosierung von Vitamin D

- Pro 10 kg Körpergewicht → 1.000 IE minus 10%
- Beispiel: Mensch wiegt 70 kg
- 7.000 IE minus 700 IE = 6.300 IE tgl., diese Dosierung am besten für immer
- Zu Beginn deutlich höher dosieren, um auf einen guten Anfangsspiegel zu kommen.

¹ zum Beispiel: **Norsan Omega-3 Arktis**, 200 ml, PZN: 17297866

An apple a day...

- Ein Apfel am Morgen oder Mittag ist sinnvoll.
- Wichtig dabei: Der Apfel sollte aus biologischem Anbau kommen und nicht gespritzt sein oder sehr gut gewaschen, aber nicht geschält werden.
- Denn die wichtigsten Inhaltsstoffe sitzen in und unter der Schale.
- Ein Apfel enthält insgesamt ca. 20 Vitamine und Mineralstoffe, daneben für die Verdauung wichtige Ballaststoffe (pro Apfel ca. 4 g), davon in etwa zu einem Drittel den Quellstoff Pektin.
- Ballaststoffe werden unverdaut wieder ausgeschieden. Sie vergrößern den Darminhalt.
- Dadurch wird die reflexartig funktionierende Weiterbewegung des Darminhaltes durch die Darmmuskulatur angeregt und damit die Verdauung angekurbelt – ganz ohne Abführmittel.

Ingwer

- Die Ingwerwurzel enthält Scharfstoffe und ätherisches Öl.
- Diese Inhaltsstoffe wirken anregend auf die Verdauung und auf die Abwehrkräfte.
- Ingwer ist eine erwärmende Pflanze, die kältebedingten Erkrankungen entgegenwirkt.
- Ingwer ist also gut geeignet, um in der kalten Jahreszeit innerlich zu wärmen und das Immunsystem gegen Infekte der Atemwege zu stärken.
- Für die tägliche Abwehrstärkung ist Ingwertee (ein paar Scheiben frische Ingwerwurzel auf einen Liter)
- Oder Ingwer zum Würzen von Speisen verwenden.

Ingwertee bei drohendem Infekt

- Schälen Sie ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel und raspeln Sie es auf einer feinen Reibe.
- Mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt ca. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen.
- Kindern schmeckt das Rezept besser, wenn es nicht ganz so scharf ist.
- Deshalb Ingwerwurzel nicht reiben, sondern in dünne Scheiben schneiden, aufbrühen, etwas kürzer ziehen lassen, leicht abkühlen lassen, dann den Saft von **2 Zitronen** zugeben und mit **Honig** süßen

Ingwertee schmeckt sehr gut mit Limettensaft.

- Wer unterstützend noch die Wirkung von Heilpflanzen nutzen möchte, kann auch 1 TL **Melissenblätter** mit in den Tee geben.
- Die Kombination mit **Holunderblütensirup** regt den Hautstoffwechsel zusätzlich an.
- Es ist auch empfehlenswert, verstärkt mit Ingwer zu kochen, wobei sich Ingwer sehr gut mit **Knoblauch** ergänzt.
- **Ingwerkonfekt**, insbesondere in Kombination mit Bitterschokolade, ist gerade im Winter eine gesunde Süßigkeit.
- Noch einfacher ist es, immer wieder **gefriergetrocknete Ingwerstückchen** zu kauen.

Tipp von Dietrich Grönemeyer

- 1 EL Honig
- 1-2 dünne Ingwerscheiben
- Intensiv kauen

Mittagsschläfchen, Powernapping

- Wenn möglich, sollte auch an eine Mittagspause oder gar einen kurzen Mittagsschlaf gedacht werden

- Eine halbe Stunde ist perfekt.
- Manche kommen auch mit einem kurzen Nickerchen von 10–15 Minuten aus und fühlen sich danach rundum erfrischt.
- Jeder Mensch hat einen „Biorhythmus“ hat, d.h. einen täglichen Rhythmus von leistungsstarken und leistungsschwachen Zeiten.
- Generell kann man sagen, dass im normalen Arbeitsalltag der frühe Vormittag eine besonders leistungsstarke Zeit ist.
- In der Mittagszeit kommt es zu einem Leistungsabfall, insbesondere, wenn es um diese Uhrzeit eine warme Mahlzeit gibt.
- Wer sich in dieser Zeit ausruht, erweist seiner Gesundheit einen großen Dienst.

Leberwickel

Wer zuhause arbeitet, kann während der Mittagspause auch daran denken, eine warme Leberauflage durchzuführen.

- Die Leberauflage steigert die Durchblutung der Leber und damit ihre Funktionsfähigkeit.
- Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan.
- Sie produziert zudem die für die Fettverdauung erforderliche Gallenflüssigkeit.
- Wenn die Leber nicht richtig arbeitet, funktionieren die Verdauung, die Ausscheidung von Abfallstoffen und die gesamte Blutreinerung nicht richtig.
- Hinweise für eine Leberbelastung oder -funktionschwäche sind z.B. anhaltende Müdigkeit, eine belegte Zunge, Augenringe, Blähbauch, Übergewicht, Mundgeruch.

Man benötigt:

- Ein Baumwoll- oder Leinentuch
- Ein Frotteetuch
- Ein Wolltuch
- Eine Decke
- Eine Wärmflasche mit heißem Wasser

So geht's

- Das Baumwolltuch in heißes Wasser legen, auswringen und auf den rechten Rippenbogen legen
- Darüber das Frotteetuch, dann das Wolltuch
- Wärmflasche darauflegen und sich mit der Decke zudecken (wenn es zu heiß wird bitte die Wärmflasche noch in eine Lage vom trockenen großen Badetuch einbetten)
- Gönnen Sie sich ca. 30 min. Ruhe
- Am besten zwischen 13-15 Uhr oder abends zum Einschlafen.

Hinweise

- Statt Wasser können Sie auch Schafgarbentee für die Tuchkomresse verwenden.
 - 1 Esslöffel Schafgarbenkraut (Apothekenware verwenden)
 - mit ¼ Liter kochenden Wasser überbrühen,
 - 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Die Schafgarbe ist eine Heilpflanze, deren Inhaltsstoffe die Verdauung anregen.
- Ihre ätherischen Öle wirken über die Haut reflektorisch auf den Leberstoffwechsel.
- Schafgarbe ist auch sehr gut bei Wechseljahresbeschwerden

Warmes Fußbad

- Abends ist ein warmes Fußbad genau das Richtige, um innerlich abzuschalten und dem Körper noch einmal durch die warmen Füße die notwendige Bettschwere zu geben.
- Ein Fußbad mit körperwarmem Wasser und etwa 10–15 Minuten Dauer beugt einer Erkältung vor und hilft bei Erschöpfung.
- Geeignete Badezusätze sind **Meersalz** oder **Natron**.
 - Beide Zusätze wirken hautausleitend und entsäuernd.
- Ein Schuss **Apfelessig** hat eine erfrischende Wirkung.

Vorsicht mit zu warmem Wasser bei

- Krampfadernleiden und
- Nervenschäden an den Beinen (Polyneuropathie, z. B. bei Diabetes),
- 30 °C sind hier genug!

Relax-Aroma-Fußbad

- Rezeptur
 - 100 g Meersalz
 - 10 Tropfen **Lavendel fein**, PZN: 00720562
 - 5-10 Tropfen **Orange**, PZN: 00721260
- Ätherische Öle in einen Glastiegel tropfen und schwenken, so dass die Glaswände benetzt sind. Meersalz hinzugeben. Glas verschließen und gut schütteln. Für ein Fußbad 2 EL verwenden.
- Die Wirkung:
 - Ätherisches Lavendelöl gilt in der Aromatherapie als Alleskönner, steigert das seelische Wohlbefinden und unterstützt die Hautregeneration.
 - Der fruchtig-warme Duft der Orange ist einer der beliebtesten Zitrusdüfte.
 - Er wirkt ausgleichend und beruhigt die Sinne.

Fußmassage

Fußreflexzonen

- An den Fußsohlen befinden sich Zonen (so genannte Reflexzonen), die in Verbindung zu Körperregionen und Organen stehen.
- Eine abendliche kurze Massage des Fußes und der gesamten Fußsohle kann die Organfunktionen unterstützen.
- Möchte man gezielt ein bestimmtes Organ stärken, so wird bevorzugt die entsprechende Region massiert.
- Im Fall von Atemwegsinfekten wäre dies der Vorderfuß mit den Zehen, da sich hier die Reflexzonen für die Lunge und die Nasennebenhöhlen befinden.
- Der Nierenbereich ist nicht nur interessant für die Behandlung bei akuten Harnwegsinfekten.
- Nach der chinesischen Medizin steht die Niere für die elementare Lebensenergie.
- Die Nierenenergie ist geschwächt, wenn wir erschöpft oder ängstlich sind und ständig frösteln.
- Vor diesem Hintergrund bietet sich eine Massage des entsprechenden Areals auch bei allgemeiner Erschöpfung an.

Fußmassage

- Eine sanfte Massage der Füße und Fußsohlen kann auch von Anfängern durchgeführt werden.
- Für eine bewusste Behandlung der Reflexzonen ist es jedoch sinnvoll, die Grifftechnik und -stärke (nicht übertreiben!) unter Anleitung zu lernen.

- Man kann – und sollte – auch eine*n professionell ausgebildete*n Therapeut*in aufsuchen.

Rezept: Fußmassageöl für ein gutes Immunsystem

- Eine wohltuende Fußmassage mit ätherischen Ölen kann dabei helfen, das Immunsystem zu aktivieren und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Rezeptur (ab 3 Jahren):
 - 10 ml Mandelöl
 - 20 ml Johanniskrautöl
 - 2 Tropfen **Lavendel fein**, PZN: 00720562
 - 2 Tropfen **Thymian Ct. linalool**, PZN: 00722064
 - 2 Tropfen **Cajeput**, PZN: **12371144**
- Diese Ölmischung ist perfekt, um deine Füße und Beine täglich abends zu massieren und so Körper und Geist etwas Gutes zu tun.
- Besonders Lavendel, Cajeput und Thymian ct. linalool sind in dieser Kombination einerseits beruhigend und gleichzeitig auch stärkend für unser Immunsystem!
- Dosierungstipp:
- Für Erwachsene 1% ätherische Öle, bei Kindern bis 3 Jahren bitte die Hälfte verwenden.
- 1%ige Mischung = pro 10 ml fettes Öl und 2 Tropfen ätherisches Öl
- Nutze dafür ein Braunglas zum Mischen und mach die Fußmassage zu deinem neuen Abendritual!

Rezept: Fußöl „Kuschelsocken“

- Zur erwärmenden Fußmassage, ideal für Menschen, die leicht frösteln.
- Zutaten:
 - Maximal 7 Tropfen Zimtrinde Ceylon bio 30%
 - in 30 ml Sesamöl bio geben.
- Die Füße und Zehen damit kräftig massieren, bis sie gut durchblutet sind.
- Danach warme Socken überziehen.

Ausreichend schlafen

Guter Schlaf

- Immunologie: Guter Schlaf weckt das Immunsystem
- Forschende der LMU München konnten zeigen, dass Schlaf das Immunsystem stärkt.
- Wer wenig schläft, schwächt seine Abwehrkräfte – und zwar massiv.
- Forscher in San Francisco haben gezeigt: Kurze Nächte machen es den Erkältungsviren in ihrer Umgebung besonders leicht.
- Im Dienste der Wissenschaft ließen sich 164 Probanden mit Schnupfenviren „bedampfen“.
- Das Ergebnis war beeindruckend: Wer laut Schlafmesser in der Woche zuvor weniger als 5 Stunden pro Nacht geschlafen hatte, wurde mit hoher Wahrscheinlichkeit krank.
- Etwa die Hälfte dieser Probanden fing sich eine Erkältung ein.
- Wer mehr als 7 Stunden geschlafen hatte, dessen Immunsystem war hingegen besser gerüstet.
- Mehr als 80 Prozent dieser Gruppe blieb gesund.
- Zwischen 5 und 6 Stunden Schlaf gingen bei knapp einem Drittel mit Infektionen einher.
- Von denjenigen mit 6 bis 7 Stunden Schlaf erkrankte nur ein knappes Viertel.
- Zusammengefasst
 - weniger als 5 Stunden Schlaf – ca. 50% wurden krank
 - 5-6 Stunden Schlaf – ca. 33% wurden krank
 - 6-7 Stunden Schlaf – 25% wurden krank
 - mehr als 7 Stunden Schlaf – 20% wurden nur noch krank

Anmerkungen

Lassen Sie ein paar Laborwerte machen und substituieren Sie fehlende Stoffe.

- Mikronährstoffe im Vollblut
 - Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Eisenspeicher Ferritin, Selen, Zink, Mangan, Molybdän
- Weitere spezielle Werte wie
 - Homocystein, HbA1c, HOMA-Index, N-terminales pro-BNP, etc.
 - Vitamine
 - Vitamin D3
 - Vitamin A, E
 - aktives Vitamin B12
- Mikrobiom-Analyse aus dem Stuhlgang

Alles Gute für Sie. Bleiben Sie gesund!

Susanne S. Bürkert