

Tipps zur Stärkung des Immunsystems in schwierigen Zeiten.

Hinweis: Diese Liste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie kann jedoch eine individuelle Beratung und Therapie durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater nicht ersetzen. Eine Haftung für Schäden, die aus persönlicher Anwendung dieser Hinweise entstehen könnten, ist ausgeschlossen.

1. Allgemeine Lebensführungstipps:

Lachen, Lachen und nochmals Lachen. Humor ist die beste Medizin.

Tanzen, singen, musizieren, sich freuen und jeglichen Katastrophenmeldungen misstrauen, da sie sehr oft **maßlos übertrieben** sind und uns nur Angst und Schrecken einjagen, was unsere Immunabwehr schwächt.

Sich regelmäßig **an frischer Luft bewegen**, z.B. Radeln, Spazieren, Nordic Walking, Joggen, Waldbaden, Im Garten arbeiten etc.

Die **Nasenschleimhaut** regelmäßig mit Meersalz-Wasser durchspülen. Es hält die Schleimhäute frei von Viren und Bakterien. Die Yogis praktizieren dies seit Tausenden von Jahren und erfreuen sich guter Gesundheit.

Wenn man im Büro sitzen muss, dann regelmäßig **frische Luft reinlassen** und sich zwischendurch bewegen. Es wirkt der Trägheit des Körpers entgegen, sorgt für eine bessere Durchblutung und einen klaren Geist.

Yoga, Qigong, Pilates und verwandte Disziplinen helfen nicht nur den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen, sondern stärken den Körper und unsere Immunabwehr.

Die jetzige Krise **als Chance** nutzen. Stress abbauen. Nutzen wir die Zeit für unsere Familien, für Freunde, für Kontakte, für Hobbys. Besinnen wir uns darauf, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Dies wird uns stärken und unser Immunsystem reagiert positiv darauf. Lesen, Musik hören, basteln, etc. ist besser als Nachrichten anschauen.

Infrarotkabine bzw. -Matte, evtl. Sauna. Durch die Erwärmung des Körpers haben Viren und Bakterien ein schweres Leben und sagen „tschüß“. Allerdings nicht in die Sauna gehen, wenn der Körper bereits Fieber produziert.

Wechselduschen, Kneipp'sche Wasseranwendungen stärken das Immunsystem.

Fußbad in Kaiser Natron, Meine Base von Fa. Jentschura oder einem anderen basischen Salz, ca. 20-30 Minuten.

2. Aromatherapie

Ätherische Öle eignen sich entweder für die **Duftlampe** oder für **die äußerliche Anwendung**. Bei der äußerlichen Anwendung bitte unbedingt in einem Basisöl (z.B.

Jojoba-Öl, Macadamianussöl, Sesamöl, Nachtkerzenöl oder Mandelöl) **verdünnen**. Jojobaöl ist jahrelang haltbar, auch Macadamiaöl.

Normalerweise verwendet man 1-2 prozentige Mischungen, d.h. 12-25 Tropfen ätherische Öle auf 50 ml Basisöl. Man kann verschiedene ätherische Öle miteinander kombinieren.

Schwarzkümmelöl (auch als Basisöl geeignet): enthält 1,5 % ätherisches Öl ist immunsystemstärkend, entzündungswidrig, bei Husten, Hustenreiz, Bronchialerkrankungen, Erkältungen. Z.B. von Fa. Bombastus über die Apotheke erhältlich, 100 ml PZN: 07422856

„Folgende ätherische Öle sind **Immunsystemstärkend**:

Ackerminze, Basilikum, Bay, Bergamotte, Bergamotteminze, Bitterorange, Cistrose, Douglasfichte, Eisenkraut, Elemi, Fichtennadel, Grapefruit, Ingwer, Latschenkiefer, Lavendel; Lemongrass, Limette, Linaloeholz, Litsea, Lorbeer, Magnolienblätter, Mandarine, Manuka, Melisse, Myrte, Niauli, Orange, Oregano, Palmarosa, Patchouli, Pfefferminze, Ravintsara, Riesentanne, Rose, Rosengeranie, Rosenholz, Sandelholz, Speiklavendel, Teebaum, Thymian, Tulsi, Vetiver, Weihrauch, Weißtanne, Ylang Ylang, Zitrone, Zitronenmyrte.“ Zitiert aus: Fred und Ingrid Wollner: Der neue Duftführer, Buchverlag Wollner, 2012

Beispiele: **Mundspray Bombastus** 20 ml und **Mundwasser Konzentrat** 50 ml von Fa. Bombastus über Apotheke erhältlich. Mit zahlreichen antibakteriellen pflanzlichen Wirkstoffen und ätherischen Ölen: zum Spülen, Gurgeln. Lindert leichte Reizungen, kräftigt das Zahnfleisch, unterstützt eine gesunde Mundflora und gibt frischen Atem.

Den **Rachen** und Mund auch **mit Salzwasser oder Salbeitee** (abgekühlt) gurgeln und spülen.

3. Pflanzenheilkunde, Schüssler Salze und weitere Heilmittel:

Erkältungsviren können Symptome wie Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Husten verursachen. Pflanzenheilkunde kann diese Beschwerden wirksam lindern.

Spagyrik:

SOLUNAT Nr. 3 von Fa. Soluna, Dosierung: 3 mal täglich 5-10 Tropfen (je nach Alter und Gewicht) in etwas Wasser, kurz im Mund behalten, dann schlucken. Gleich am Anfang einer Entzündung kann man einmalig 30-50 Tropfen einnehmen, um die Krankheit zu stoppen. Dieses Mittel ist wirksam bei allen Entzündungen. Es enthält eine Antimon-Verbindung. Antimon bringt uns wieder in unsere „Mitte“ zurück.

SOLUNAT Nr. 15 von Fa. Soluna, zusätzlich zum Solunat Nr. 3 bei allen Entzündungen der Atemwege (Bronchien, Hals, Nase, Lunge, Asthma, Husten, Schnupfen) Es enthält 10 Heilpflanzen für die Atemwege plus Mineralien. Dosierung (Erwachsene): 3 Mal täglich 10 Tropfen.

Homöopathie und Anthroposophie:

Grippinfekt von Fa. Steierl aus Herrsching. Dosierung bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, bis max. 12 Mal täglich je 5-10 Tropfen einnehmen.

Infludo von Weleda, bei grippalen Infekten und fieberhaften Erkältungen

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen Weleda Anwendung: wie oben bei Infludo

metaglobiflu Streukügelchen Fa. meta Fackler bei Erkältungskrankheiten.

metavirulent Lösung fa. meta Fackler, bei grippalen Infekten. 50 ml und 100 ml. Apotheke

Schüssler Salze:

Schüssler Salz Nr. 3 = Ferrum phosphoricum D12 für die erste Entzündungsphase. Dosierung: 3 X 3 Tabletten tägl. In akuten Fällen alle 5 Minuten eine Tablette lutschen.

Schüssler Salz Nr. 4 = Kalium chloratum D6: für die zweite Entzündungsphase. Dosierung: 1-3 X tägl. 1-3 Tabl., öfters einnahmen bei Vergiftungen und Impfungen und sonstigen akuten Fällen.

Schüssler Salz Nr. 6 = Kalium sulfuricum D6: für die dritte Entzündungsphase (wenn sich die Krankheit verabschiedet). Dosierung: nur sparsam also 1- max. 3 Mal täglich eine Tablette lutschen auch bei starken Beschwerden nicht öfters.

Kräuter:

Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Kreuzkümmel, Anis, Kerbel, Fenchel. Frische und getrocknete Kräuter sind nicht nur **entzündungshemmend**, sondern sie fördern die Entgiftung der Leber, wirken hemmend auf die Knochen abbauenden Zellen.

Thymian wirkt antiviral, bekämpft nicht nur Entzündungen, sondern stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung. Zudem verbessert es die Stimmung und hilft bei Problemen der Atemwege.

Brennnessel: die Pflanze enthält viel Eisen, reinigt das Blut und wirkt entzündungshemmend.

Spitzwegerich: entzündungshemmend, bei Beschwerden der Atemwege, bei Husten Asthma und Co.

Salbei: wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, hilft bei Halsschmerzen.

Schafgarbe: wirkt entzündungshemmend v.a. im Magen- und Darmbereich

Zistrose (Cistustee): wirkt antiviral, antibakteriell und bekämpft Pilze. Schmeckt gut z.B. Fa. Pandalis Cistuskrauttee, Eberrauten-Zistrosentee von Dr. Jacob´s Medical.

Wacholder: wirkt antiviral, antibakteriell, pilzhemmend

Umckaloabo: antiviral, antibiotisch, stärkt das Immunsystem.

Isländisch Moos: bei Bronchialbeschwerden, Husten, Erkältungen.

Kolloidales Silber: wurde vor der Erfindung der Antibiotika in der Medizin zur Desinfektion von Wunden verwendet. Ich habe es selbst als sehr hilfreiches antivirales Mittel erfahren, als ich vor drei Jahren an Windpocken (Herpes-Viren) erkrankte und innerhalb kurzer Zeit der

Juckreiz aufhörte und die Bläschen schnell verheilten. Nach 2 Wochen konnte ich nach Absprache mit meinem Arzt die Praxis wiedereröffnen, weil ich nicht mehr ansteckend war.
Quelle: Fairtrade Handels AG, CH-6003 Luzern www.myfairtrade.com Telefon aus Deutschland: 05521 / 85 53 85

4. Nahrungsergänzungen:

Grundsätzlich sollen Nahrungsergänzungen eine abwechslungsreiche Vollwertkost nicht ersetzen.

Vitamine K1 und **K2** und **Vitamin D3** sollten eventuell über Nahrungsergänzung zusätzlich eingenommen werden.

Vitamin K1 haltige Lebensmittel: Grünkohl, Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Karotte, Sauerkraut, Ei, Erbsen; Vitamin K1 sorgt dafür, dass das Blut dünn bleibt und wirkt antientzündlich

Vitamin K2: es hilft, dass Kalzium in die Knochen eingebaut wird

Vitamin D3: in unseren Breiten ist ein Vitamin D3 Mangel vor allem in der Herbst- und Winterzeit weit verbreitet und deswegen **eine Nahrungsergänzung zusammen mit Vitamin K2** sinnvoll.

Vitamin D3 wirkt entzündungshemmend, wird vorbeugend und therapeutisch eingesetzt bei vielen Krankheiten, z.B. bei erhöhter Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, degenerativen Beschwerden, Diabetes, Depressionen, Demenz, Bluthochdruck, usw. Es wird empfohlen, den individuellen Bedarf an Vitamin D3 durch einen Bluttest ermitteln zu lassen oder durch einen kinesiologischen Test oder Auspendeln bestimmen zu lassen.

Vitamin C: in natürlicher Form ist enthalten in der Acerolakirsche.

Bei Nahrungsergänzungen sind Präparate sinnvoll, welche **frei von unnötigen Zusatz-Füll- und Konservierungsstoffen sind, eine möglichst breite Auswahl an bioverfügbaren Vitaminen, Mineral- und Vitalstoffen** enthalten.

Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit dem flüssigen Obst- und Gemüsekonzentrat-Präparat **La Vita** gemacht, welches die o.g. Kriterien erfüllt, Genaueres unter www.lavita.de/shop .

Andere Firmen bieten zahlreiche Präparate in pflanzlichen Kapseln oder Pulvern oder als flüssige Konzentrate an, so. z.B. Fa. Biogena aus Salzburg: www.biogena.com, Fa. Intercell Pharma GmbH, www.intercell-pharma.de oder www.bactoflor.de Fa. Dr. Jacob´s Medical GmbH, www.Dr.Jacobs.de aus 65232 Taunusstein Fa. Gutmiedl aus 85276 Pfaffenhofen (sie bietet Hildegard-Produkte nach der Hl. Hildegard von Bingen an) www.hildegard-spezialist.de

Beispiel: **Pelargonium Kapseln** von Fa. Gutmiedl mit Pelargonium-Pulver und Vitamin C aus der Acerola-Kirsche sehr gut als Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen.

Bitterkraft Tropfen von Fa. Gutmiedl auch über Apotheke erhältlich für unsere Verdauungsorgane: 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm.

OPC, Resveratrol, Pycnogenol, Grüntee-Pulver, Kurkuma sind als Extrakte in Kapseln enthalten.

Heilpilze: Shiitake, Reishi (Ling Zhi), Agaricus und Cordyceps. Gute Quelle: MycoVital Gesundheits GmbH, Talweg 4, 63694 Leimesheim, www.MycoVital.de Tel: 06047-9876-0 oder über Quintessence Naturprodukte GmbH, www.natuerlich-quintessence.de

Wichtig: Sollten Sie bereits an einer schweren Erkrankung leiden, sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, ob etwas gegen die Einnahme von Nahrungsergänzungen spricht.

5. Ernährung:

Generell gilt: eine abwechslungsreiche Vollwertkost mit einem hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst und einem nur geringen Anteil an tierischen Produkten ist empfehlenswert. Alle Lebensmittel sollten alle aus der **Öko-Landwirtschaft** stammen und sollten **frei von genetisch manipulierten Organismen, Pestiziden und Antibiotika** (Massentierhaltung) sein.

EPA/DHA (Omega-3-Fettsäuren) unterstützen eine normale Gehirnfunktion, den Erhalt der Sehkraft, eine normale Herzfunktion. EPA wirkt entzündungshemmend. DHA/EPA sind in bestimmten Mikroalgen (oder Fisch-Öl) enthalten.

Kokosnussöl ist wertvoll, es schützt vor freien Radikalen, das Kokosöl verdrängt und bekämpft Bakterien, Pilze und Viren im Organismus.

Zucker, Sojaöl, Distelöl, Sonnenblumenöl besser stark reduzieren (wegen Omega-6 Gehalt und Zucker ist ein Vitalstoffräuber!)

Beeren aller Art: Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren enthalten eine große Anzahl von entzündungssenkenden Vitalstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, z.B. Anthozyane (Pflanzenfarbstoffe), Gerbsäuren, Ellagsäure

Kirschen: entfalten eine stark entzündungshemmende Wirkung, enthalten u.a. ein Anthocyan, das antioxidativ und schmerzstillend wirkt.

Wir benötigen auch Schwefelverbindungen, die u.a. in **Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Brokkoli, Senf und Meerrettich** enthalten sind.

Gewürze und dunkler Kakao - Gewürze enthalten entzündungs- und schmerzstillende Wirkstoffe,

Gewürz	Hauptwirkstoff:
Kurkuma	Curcumin
Ingwer	Gingerol
Chili	Capsaicin
Zimt	Zimtaldehyd, Methylhydroxy-Chalcone
Pfeffer	Piperin
Kakao	Epicatechin/Catechin, Procyanidine, Salsolinol

Vorsicht: Wer auf Medikamente angewiesen ist, welche die Blutgerinnung hemmen, sollte Ingwer und Kurkuma einschränken, da sie die Blutgerinnung herabsetzen.

Chili: Capsaicin in Chili wirkt schmerzsenkend, entzündungshemmend und antibakteriell, regt stark den Stoffwechsel an und hilft auch mit, das Gewicht zu regulieren.

Ingwer: in Studien wurde nachgewiesen, dass Ingwer ähnliche Wirkung entfaltet wie Schmerzmittel aus der Apotheke, nur ohne Nebenwirkungen. **Ingwer** hat ein hohes antivirales Potenzial. Die Wirkstoffe, die **gegen Viren** gerichtet sind, sind die enthaltenen Gingerole, Shogaole und Zingeron.

Zimt: hier stecken mehrere hundert pflanzliche Substanzen, die Schmerzen wirksam bekämpfen. Zimt ist entzündungshemmend. Zusätzlich wirkt Zimt positiv auf den **Blutzuckerspiegel** ein.

Kakao: es enthält Salsolinol, der auf unser Gehirn auffrischend wirkt. Salsolinol fördert die Ausschüttung von Dopamin in unserem Gehirn. Bei einem Mangel an Dopamin werden Schmerzen stärker wahrgenommen.

Kurkuma: ist stark entzündungshemmend und antioxidativ, am besten zusammen mit einer Prise Pfeffer einnehmen, z.B. als Kurkuma Latte. Dadurch ist es besser bioverfügbar.

Spurenelemente wie Selen, Zink, Kupfer, Bor und Mangan hemmen Entzündungen und fördern den Bindegewebsstoffwechsel, stärken Gelenkknorpel

Bor: Das Spurenelement **Bor** wirkt entzündungs- und schmerzsenkend. Borreiche Lebensmittel sind: Pfirsiche, Gurken, Zucchini, Rettich, Rote Beete, Nüsse, blaue Trauben, sowie Pflaumen und Zwetschgen.

Selen ist entzündungshemmend, ist enthalten in: Paranuss, Kokosnuss, Steinpilz. Diesem Spurenelement wird auch eine krebsfeindliche Wirkung nachgesagt.

Kupfer ist enthalten in: Kakaopulver, Cashewnuss, Bierhefe, Sonnenblumenkerne, Amaranth, Bergkäse, Paranuss,

Mangan ist enthalten in: Mohn, Haselnuss, Haferflocken, Dinkel, Hirse, Heidelbeeren, Pekannuss, Amaranth

Zinkreiche Lebensmittel: Kakao, Mohn, Bierhefe, Eigelb, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Zink ist ein Bestandteil von hunderten Enzymen, die für die Immunabwehr nötig sind.

Magnesium ist enthalten in Sonnenblumenkernen, Kakaopulver, Sesam, Mohn, Amaranth, Quinoa, Cashew-Kerne, Bierhefe, Hirse, ...

Spirulina enthält u.a. Provitamin Beta-Carotin-> Vorstufe von Vitamin A, Vitamin K, Eisen, B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Kalzium, wertvolle Eiweißverbindungen., (z.B. Fa. Sanatur)

Manuka Honig aus Neuseeland wirkt hemmend auf Viren und Bakterien.

Entzündungshemmendes **Trinken von Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees**, grünem Tee. Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Unser Stoffwechsel und Entgiftung benötigen klares Wasser.

6. Internetlinks:

www.zentrum-der-gesundheit.de; <https://www.naturheilt.com/>;
<https://www.heilkraeuter.de> ;

Gesundheitsprodukte (Versand):

www.natuerlich-quintessence.de ; www.Dr.Jacobs.de ; www.heidelberger-chlorella.de ;
www.kraeuterschulte.de und www.myfairtrade.com