

Die Immun-Fibel:

# 8 starke Tipps für ein starkes Immunsystem

Für mehr **Vitalität**, **Widerstandskraft** und **Gesundheit**.



# Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Infektionen und Krankheit!

Motiviert durch die Berichterstattung in der Corona-Pandemie ist diese **ImmunoFibel** entstanden. Sie soll auf zeigen, was jeder Einzelne tun kann, um sein Immunsystem zu stärken.

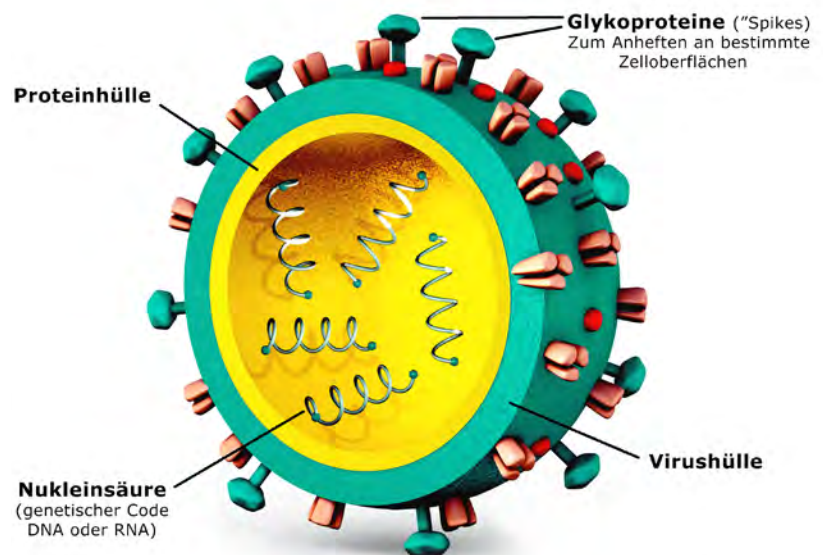
## Einleitung

**Viren, Bakterien** und **Pilze** gibt es schon wesentlich länger auf der Erde, als uns Menschen. Sie sind Teil unserer physiologischen Darmflora und unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen schädliche Eindringlinge. In uns leben mehr dieser Mikroorganismen und Viren, als es Sterne in unserer Milchstrasse gibt. Sie sind also nicht automatisch unsere Feinde, sondern haben im Laufe der Evolution dazu beigetragen, dass unser Immunsystem effektive Abwehrmechanismen gegen allerhand krankbringende Eindringlinge entwickeln konnte.

Ein sehr interessantes Buch zu diesem Thema, ist das Buch von Frank Ryan „Virolution: Die Macht der Viren in der Evolution!“

## Was sind Viren?

**Viren** sind **keine Lebewesen** wie Menschen, Tiere, Pflanzen oder Mikroorganismen (Bakterien). Sie können selbst keinen Stoffwechsel betreiben und sich nicht vermehren. Daher benötigen Viren, im Gegensatz zu Bakterien, Pilzen und Parasiten immer eine Wirtszelle, um zu überleben und sich zu vermehren.



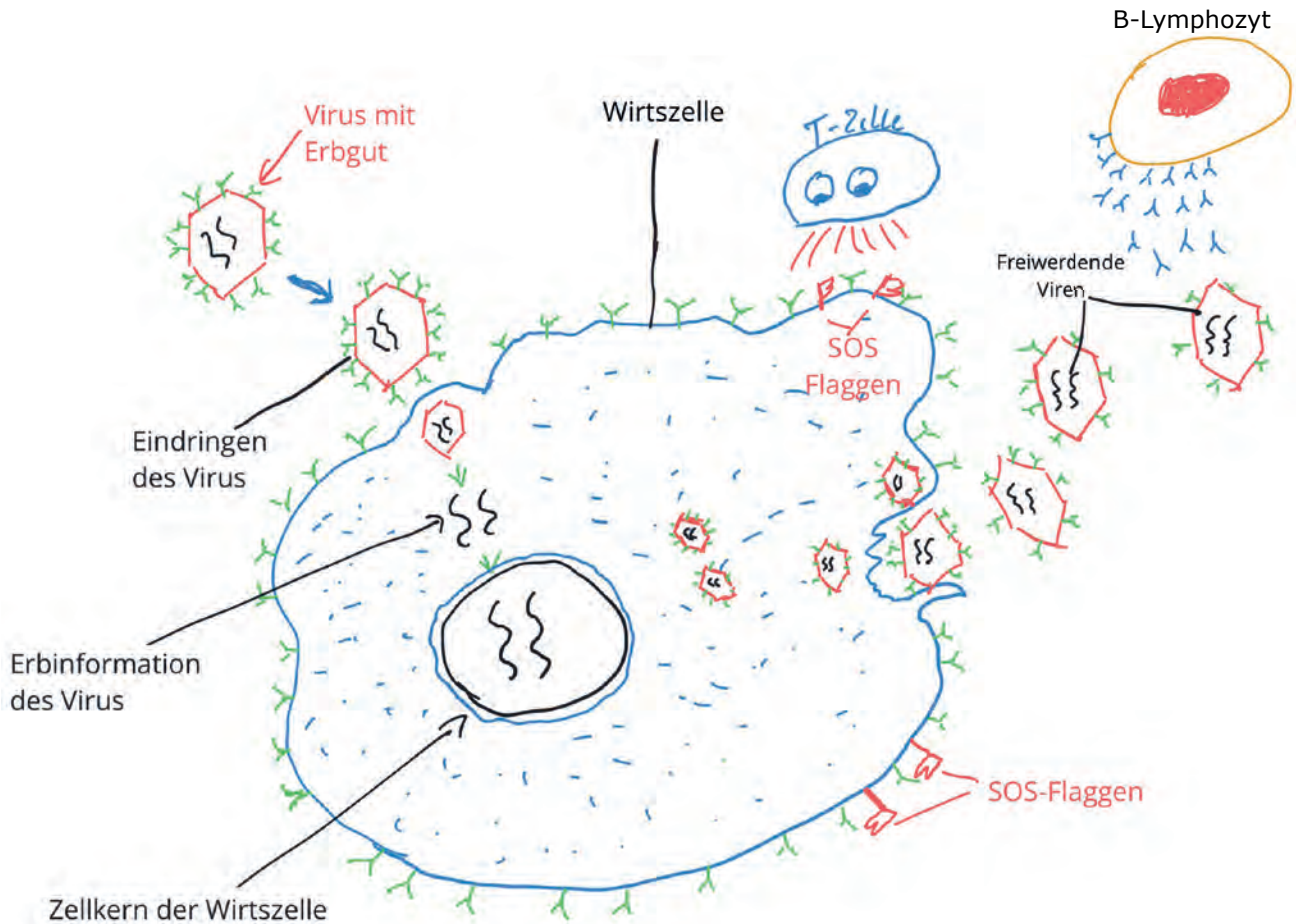
Der Virus selbst besteht aus einer Eiweiß- und Fetthülle sowie einem Erbfaden, der Virus-DNA.

Dockt nun ein Virus an einer Wirtszelle an (es werden immer nur bestimmte Zelltypen, je nach Virusart, infiziert), verschmilzt die Hülle des Virus mit der Außenhülle der Wirtszelle. Der Virus injiziert auf diesem Weg sein Erbgut in die Zelle. Dieses Erbgut programmiert nun die Zelle so um, dass sie ihren Zellstoffwechsel zu Gunsten der Virus ändert und Viren produziert.

Darum werden virusbefallene Zellen erst spät von unserem Immunsystem erkannt. Bei viralen Erkrankungen ist die Inkubationszeit (Zeit zwischen Infektion und Ausbruch/Symptomen) meist länger als bei bakteriellen Infekten.

## Wie wehrt das Immunsystem Viren ab?

Sind Zellen durch einen Virus befallen, hissen diese eine Art „**SOS-Flagge**“, indem sie Teile (Proteinstrukturen) des Virus auf ihrer Zelloberfläche präsentieren. Dadurch können spezifische Immunzellen (T-Lymphozyten), welche die Oberfläche der Zellen scannen, die Zelle als infiziert erkennen und diese gezielt angreifen.



Gleichzeitig beginnen andere spezifische Immunzellen (B-Lymphozyten), sich in Plasmazellen (Antikörper-Fabriken) umzuwandeln und Antikörper gegen den Virus zu produzieren. Die Antikörper bekämpfen die freigesetzten Viren. Diese Antikörper bilden schlussendlich auch die Immunität.

Zum weiteren Schutz vor Ausbreitung der Viren senden die befallenen Wirtszellen Signale an die Nachbarzellen, um diese vor den Viren zu warnen. Die Nachbarzellen reduzieren daraufhin ihren Stoffwechsel und werden virusresistent. Außerdem produzieren die gewarnten Nachbarzellen nun antivirale Stoffe (Zytokine), die wiederum die befallene Wirtszelle angreifen.

Die Zytokine sind es auch die **Fieber produzieren**. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur sterben die Viren schneller ab. Fieber ist also eine der besten Verteidigungsstrategien gegen krankmachende Viren und Mikroorganismen.

Dieses wirklich geniale Zusammenspiel aus Botenstoffen und Immunzellen schützt uns vor Eindringlingen und sorgt für eine spätere Immunität.

## Wie kommt es zu einer Virusinfektion?

Viren können über unterschiedliche Verbreitungswege in unseren Körper gelangen. Sie können über die Luft in Form von **Tröpfcheninfektion** (z.B. Grippeviren), oder über kontaminierte Oberflächen durch **Schmierinfektion** (z.B. Herpes simplex) übertragen werden. Die meisten Viren sterben aber bereits nach wenigen Minuten an den Oberflächen ab. Andere Viren (z.B. Malaria oder Tollwut) werden durch Insekten oder Tiere übertragen.

Der Ursprung von Viren ist nicht bekannt. Man nimmt an, dass Viren aus Genmaterial bestehen, welches sich aus Lebewesen (Tiere, Pflanzen usw.) löst.

## Wie kann ich mich schützen?

Covid-19 hat gezeigt, dass ein intaktes Immunsystem wertvoller ist denn je.

Die **folgenden 8 Tipps** zeigen Ihnen, wie Sie ein intaktes Immunsystem aufbauen und erhalten können. Sie sind großteils wissenschaftlich belegt und seit Jahrhunderten, Teil der Natur- und Volksheilkundlichen Praxis.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim lesen und umsetzen :-).

## Tipps für Vitalität, Widerstandskraft und Gesundheit

### TIPP 1: Schwitzen und Fieber

**Fieber** ist eine **wirksame Regulation** bei **viralem**, aber auch **bakteriellem Befall**. Das Wort Erkältung leitet sich von „Erkaltung“ ab. Darauf reagiert unser Körper mit einer Gegenregulation und das ist „Wärme“ oder auch Fieber, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

**Wird dieser Prozess durch fiebersenkende Mittel unterbunden, wird der eigentliche Selbstheilungsprozess gestört und unterbrochen.** Leider ist das eine übliche Vorgehensweise in der schulmedizinischen Praxis und im Krankenhaus und widerspricht dem seit Jahrtausenden geltendem Wissen, dass Fieber eine Heilreaktion des Körpers ist. Der griechische Arzt Parmenides und auch Paracelsus formuliert folgendes: „Gib mir die Macht, Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit!“

Bei anfänglichem Fieber helfen häufig, die alt bewährten **kalten Wadenwickel** oder **Essigwickel**, um das Fieber zu senken. Bei **unklarem sehr hohem Fieber**, über 40 Grad, oder **schwerem Krankheitsbild** ist auf **jeden Fall ein Arzt** oder **Heilpraktiker** aufzusuchen.

Präventiv haben sich **heiße Schwitzbäder** und auch **Saunagänge zur Stärkung des Immunsystems** bewährt.

Aber auch **Kältereize stärken das Immunsystem**. So konnten Studien nachweisen, dass durch regelmäßige Kälteanwendungen die **Anzahl der weißen Blutkörperchen** im Blut **ansteigen**. Auch die Entgiftungskapazität und die Energiebereitstellung des Körpers wird verbessert. Bei akuten Infekten sind Kältereize aber zu vermeiden.

## **TIPP 2: Gesunder Darm = starkes Immunsystem**

**80% aller Immunzellen befinden sich im Verdauungstrakt.** Deshalb verdient der Darm besondere Aufmerksamkeit, wenn es um den Erhalt und Aufbau eines starken Immunsystems geht.

Seit langem weiß man, dass Widerstandskraft, Vitalität und Gesundheit nur mit einem gesunden Darm möglich ist. Durch die heutige Ernährungs- und Lebensweise leidet der Verdauungstrakt schwer. Zuviel Zucker, Getreide, einfache Kohlenhydrate, Zusatzstoffe, Fertigessen, Dauerstress und Bewegungsmangel stören und schwächen die körpereigene Darmflora und rauben dem Körper Energie und Regenerationskraft. Darum ist die regelmäßige Pflege des Darms wichtig für das Wohlbefinden und für ein intaktes Immunsystem.

Für eine **gute Darmflora** (Mikrobiom) spielen die **Milchsäurebakterien** eine **entscheidende Rolle**. Sie stabilisieren das leicht saure Milieu des Darms, erhalten die Barrierefunktion der Darmschleimhaut und produzieren Stoffe, die Krankheitserreger direkt bekämpfen. Zudem verbessern sie auch die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und deren Aufnahme. Gerade eine intakte Darmschleimhaut ist wichtig, um Eindringlinge fernzuhalten. Viele Vitamine, vor allem die B-Vitamine, werden von Milchsäurebakterien produziert. B-Vitamine sind wichtige Regulatoren im Stoffwechsel, wirken als Radikalfänger und unterstützen die Blutbildung.

Um einen **guten Darmflora-Status aufzubauen** ist eine **kohlenhydratarme und typpgerechte Ernährung** unabdingbar. **Fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Tempeh, Kombucha oder Kefir sind **Futter für die guten Darmbakterien**.

Eine gesunde Darmflora benötigt eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit Ballaststoffen, gesunden Eiweißen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. **Ballaststoffreiches Gemüse** wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl und Wirsing hilft die Verdauung anzukurbeln und die Darmflora aufzubauen.

**Vollkorngetreide** hat zwar viele Ballaststoffe, enthält aber auch **viele Antinährstoffe**, die die **Darmflora schädigen**, wie z.B. Agglutinin, Gliadin und Tripsine (Enzymhemmer). Im Jahr 2012 hat die renommierte Havard University of Boston den Mythos vom gesunden Vollkorngetreide widerlegt. Es macht keinen Unterschied, ob mehr Vollkorn oder Weißmehlprodukte konsumiert werden, der Blutzuckerspiegel steigt bei beiden gleich schnell an.

Auch konnte man nachweisen, dass der Toxingehalt und der Anteil von Lektinen (Antinährstoffe) in Vollkornprodukten höher ist als in Weißmehlerzeugnissen. Die Lektine sind maßgeblich verantwortlich für die steigende Anzahl an Darm-erkrankungen, wie z.B. dem Leaky-Gut oder Reizdarm-Syndrom.

Das soll jetzt nicht heißen, dass man nun mehr Weißmehlprodukte essen sollte, sondern, dass der übermäßige Konsum von Getreide schädlich ist für die Gesundheit. Essen Sie Getreide deshalb nur in der ersten Tageshälfte und in geringen Mengen.

Auch die Lektine der **Nachtschattengewächse**, wie Kartoffeln, Aubergine, Tomaten, Erd- und Cashewnüsse **schädigen die Darmwand** und können langfristig zu einem Leaky-Gut-Syndrom (durchlässiger Darm) führen. Gehen Sie also mit diesen Lebensmitteln sparsam um. Das Leaky-Gut-Syndrom wird mittlerweile als die Urmutter aller chronischen Erkrankungen gesehen.

### **Meine Empfehlung:**

Bei **viralen Infektionen** ist der vermehrte **Konsum** von **Pilzen vorteilhaft**. Sie enthalten viel Beta-Glucan, was das Immunsystem beim Kampf gegen krankmachende Viren unterstützt.

Die **Darmflora** (Mikrobiom) und die **Abwehrzellen** sind so **individuell**, wie der Mensch selbst. Darum erstelle ich für meine Klienten, einen Ernährungsplan der auf Basis der **genetischen** und **epigenetischen Stoffwechselprägung** ermittelt wird. Er enthält die Lebensmittel, die für das körpereigene Mikrobiom und Immunsystem förderlich sind. Dieser Plan bildet die **Basis für Gesundheit und eine intakte Abwehr**. Vereinbaren Sie am Besten gleich einen Termin bei mir, damit wir gemeinsam auch Ihre Gesundheit und Abwehr stärken können!

Zusätzlich zu der **typgerechten Ernährung** haben sich folgende Mikronährstoffprodukte in der Praxis bewährt.

**Vorweg:** Ich empfehle Ihnen gerne Produkte, mit denen meine Kunden und ich selbst gute Erfahrungen gesammelt haben. Wenn Sie Fragen dazu haben und mehr Informationen möchten, senden Sie mir gerne eine Nachricht oder vereinbaren Sie einen Termin.

Für die Darmregulation und Aufbau der körpereigenen Abwehr ist eine Kombination von probiotischen Darmbakterien, Enzymen, Vitaminen, Aminosäuren (vor allem L-Glutamin) und Ballaststoffen erforderlich.

### **TIPP 3: Erholsamer und gesunder Schlaf**

Ein weiterer **wichtiger Faktor** für ein **starkes Immunsystem** ist ein **erholsamer Schlaf**. Im Schlaf wird das Wachstumshormon **STH** ausgeschüttet, was für alle Aufbau- und Regenerationsprozesse im Körper entscheidend ist.

Eine **kohlenhydratreiche Ernährung am Abend** mit Nudeln, Kartoffeln, Brot und Genussmitteln **verschlechtert die Ausschüttung von STH**. Die Folgen sind häufig: Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Erhöhung des Körperfetts.

Ein weiterer **Schlafkiller** ist **blaues Licht** aus **künstlichen LED-Lichtquellen** wie **Handys, Bildschirmen** und **Fernsehern**. Das blaue Licht verhindert die **Melatoninausschüttung**. Melatonin ist das Schlafhormon, das abends von der Zirbeldrüse aufgrund von Dunkelheit ausgeschüttet wird und für einen erholsamen Schlaf sorgt.

### **Meine Empfehlung:**

Aktivieren Sie bei Ihren technischen Geräten die „**Night-Shift**“ **Funktion**. Sie filtert das blaue Licht. Für den Computer gibt es mittlerweile nützliche Apps die das blaue Licht des Bildschirms ebenfalls filtern. Sie können aber auch eine **Blaulicht-Filter Brille** nutzen. Meiden Sie min. 30-45 Min. vor dem Schlafen gehen, Lichtquellen, die Kaltlicht oder blaues Licht abstrahlen.

Essen Sie am Abend Eiweißlastig und Getreidearm. Für genauere Tipps, vereinbaren Sie einen Termin bei uns.

### **TIPP 4: Vermeiden Sie Dauerstress**

Die **größten Immunschwächer** sind **Dauerstress** und **Angst**. Durch die in Stress-Situationen erhöhte Cortisolausschüttung steigt der Blutzuckerspiegel und wichtige Hormone, die für Regeneration und Zellerneuerung verantwortlich sind, werden blockiert. Auch andere Organsysteme wie die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und die Lungen, leiden darunter. Es kommt zu Bluthochdruck, Atembeschwerden und Verdauungsstörungen. Die Aufnahme von Nährstoffen wird verschlechtert und die Abwehrzellen werden geschwächt.

**Angst ist ein gefährlicher Begleiter**. Unter Angst ist das rationelle und kognitive Denken erschwert. Bauen Sie Ihre Ängste ab, indem Sie Dankbarkeit üben. Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben, das kann ein Lächeln eines Kindes sein oder das Sie zu essen zu trinken haben usw. Führen Sie ein **Dankbarkeits-Buch**, indem Sie Ihre schönen Erlebnisse festhalten. Vermeiden Sie negative Berichterstattungen und Situationen. Bauen Sie Ihren Stress durch Bewegung ab. Ein super Ort um das zu tun ist der Wald.

### **TIPP 5: Waldbaden - mehr als nur ein Trend**

Immer mehr **Studien** zeigen die **komplexe Heilwirkung des Waldes**. Eine große Studie des Umweltpsychologen Marc Berman aus dem Jahr 2015 an der Universität Chicago zeigt: Je weniger Bäume in einer Wohngegend stehen, desto höher das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck oder Diabetes. Andere Studien (Prof. Qing Li und Bartman) belegen, dass sich bereits nach einem **30minütigen Waldspaziergang** die Gehirnströme normalisieren und beruhigen. Somit sind regelmäßige Waldspaziergänge **das beste Mittel gegen Angst, Stress und Depression**.

Zusätzlich erhöhen die **Duftstoffe (Terpene)**, welche die Bäume und Pflanzen im Wald ausstoßen, nachweislich die **natürlichen Killerzellen** im Blut. Auch sorgen regelmäßige Aufenthalte im Wald, von min. 4-5 Stunden die Woche, dafür das die Anzahl der Immunzellen um bis zu 40% gesteigert wird. Der Wald ist also ein wahrer **Immun-Booster**.

### **Meine Empfehlung:**

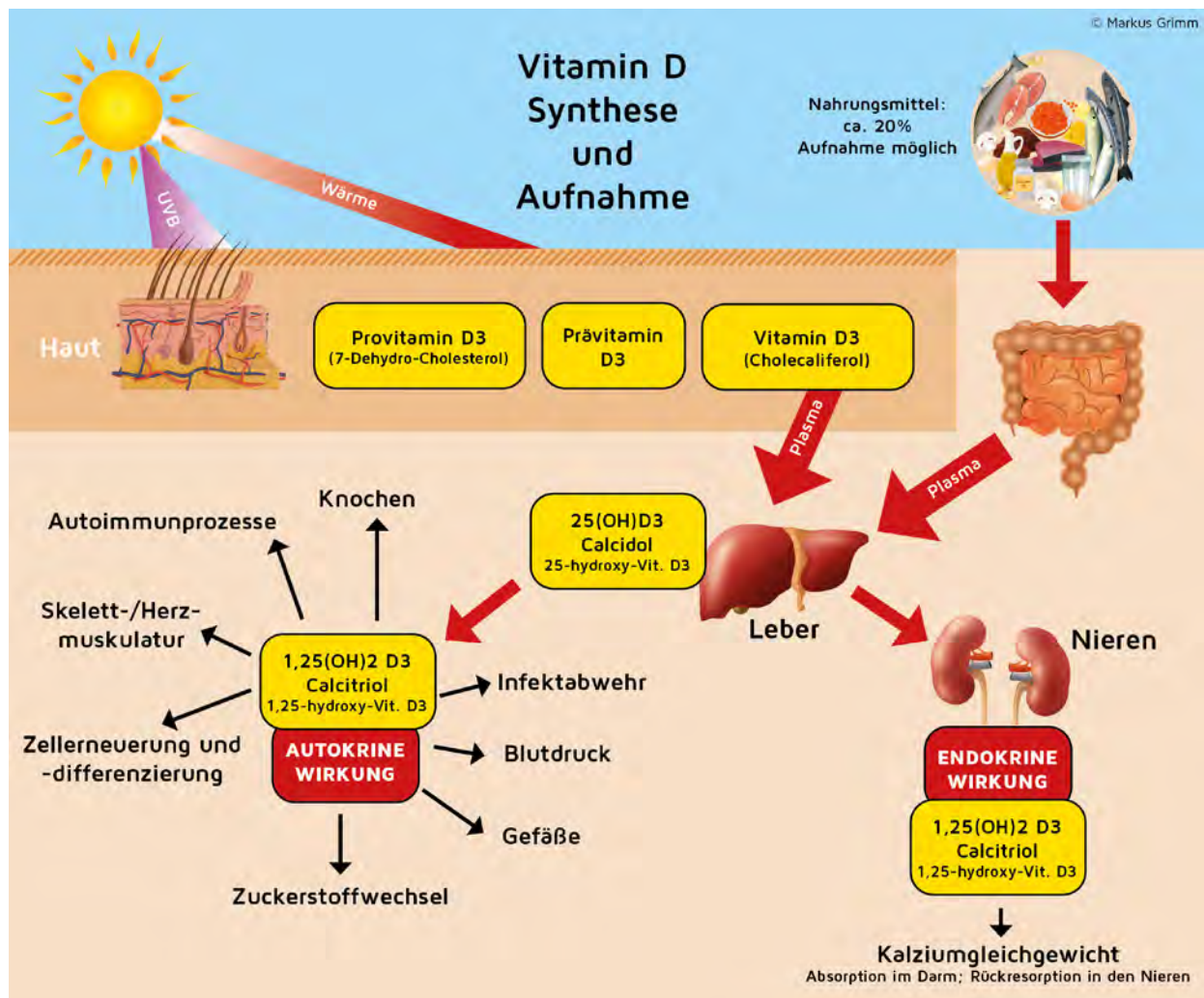
Gehen Sie regelmäßig in den Wald. Nehmen Sie bewusst die Geräusche und die gesunde Waldluft auf, indem Sie im Wald meditieren, sitzen, oder sich bewegen. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie die positiven Effekte auf Ihre Gesundheit bemerken.

## TIPP 6: Tanken Sie das Sonnenhormon Vitamin D3

Die **Sonne ist der Motor des Lebens**. Die gesamte Natur ist davon abhängig. Über Sonnenenergie produzieren die Pflanzen Kohlenhydrate und den lebensnotwendigen Sauerstoff (O<sub>2</sub>). Auch für uns **Menschen ist die Sonne Lebensspender**. Sie gibt uns Wärme, wirkt stimmungsaufhellend und **steigert nachweislich die körpereigene Abwehr**.

Vor allem die **UVB-Strahlung** ist wichtig für die Produktion des **Sonnenhormons Vitamin D<sub>3</sub>**, das aus Cholesterinvorstufen (7-Dehydrocholesterol) in der Haut hergestellt wird. Das daraus resultierende **Speicherhormon (25-OH-D<sub>3</sub>)** wird dann zur Leber transportiert und bei Bedarf in das **aktive D-Hormon (1,25-OH-2-D<sub>3</sub>)** umgebaut. Das **aktive D-Hormon** ist das Hormon, das die körpereigene Abwehr und Knochen stärkt, das Herz-Kreislaufsystem und die Gefäße schützt, wichtig ist für die Zellteilung uvm. Fast alle Stoffwechselprozesse sind von dem Sonnenhormon abhängig. Das belegen viele Studien. Kleiner Hinweis, die Einnahme von Cholesterinsenken stört massiv die Sonnenhormonsynthese. Das sollte bei der Einnahme solcher Medikamente berücksichtigt werden.

Je nach Hauttyp, stellt der Körper unter Sonneneinstrahlung 10.000 – 20.000 I.E. selbst her. Danach verhindert ein Regulierungsmechanismus die weitere Produktion, um eine Überdosierung zu vermeiden. **Lediglich 10-20% des Vitamin-D Bedarfs** kann über **die Nahrung** aufgenommen werden.





**Vitamin D** wird aus historischen Gründen als Vitamin bezeichnet, tatsächlich ist es eine **wichtige Hormon-Vorstufe**, welche den Aufbau vieler anderer Hormone steuert. Darum sind orale Vitamin D3 Gaben nicht zu vergleichen mit dem körpereigenen Sonnenhormon. **Hormone wirken** bereits in **kleinen Mengen** auf den Stoffwechsel, darum **regelt der Körper auch die Speicherung und Produktion** der Hormone, um eine **Überproduktion zu vermeiden**. Die Studien von Prof. Dr. Marshall zeigen, dass hochdosierte, orale Gaben von Vitamin D3 (mehr als 20.000 i.E.) chronisch-entzündliche Prozesse begünstigen und sich dadurch Autoimmunerkrankungen entwickeln können. Es sollte daher **sehr beachtet mit der Einnahme von Vitamin D3** umgegangen werden. Eine **zusätzliche Einnahme** ist in den **Wintermonaten und bei Einnahme von Cholesterinsenken** **ist sinnvoll**, in den Sommermonaten weniger.

### **Meine Empfehlung:**

Gehen Sie **regelmäßig Sonnenbaden**. Je nach Hauttyp reichen bereits 10-20 Min. in der Mittagssonne aus, um den **Vitamin-D-Bedarf für den Tag zu decken**. Vorausgesetzt Sie zeigen soviel Haut, wie möglich in dieser Zeit :-). Tragen Sie beim kurzen Sonnenbad auf keinen Fall Sonnencremes auf. Es ist nachgewiesen, dass bereits bei einem Lichtschutzfaktor von 8 die Vitamin-D Produktion in der Haut zum Erliegen kommt. **Gehen Sie mit der Sonne bewusst um**. Schützen Sie sich bei längerem Aufenthalt mit natürlichen Schattenspendern, wie Hüten, Kleidung, Sonnenschirmen oder tragen Sie nur Sonnencremes auf, die ohne zusätzliche Chemie auskommen.

In den **Wintermonaten** (von Oktober bis Ostern) sollten **vermehrt Lebensmittel** wie Lebertran, fettreiche Fischarten (Lachs, Hering oder Sardine), aber auch Eier oder Pilze konsumiert werden. **Zur Unterstützung** empfiehlt sich, in dieser Zeit, die **Einnahme von oralem Vitamin D3**. Dabei ist darauf zu achten, dass Vitamin D3 immer mit den **Synergisten Magnesium, Bor und K2** eingenommen wird. Nur so ist eine optimale Umwandlung von D3 in das aktive D-Hormon möglich. Ich empfehle zum Beispiel **Vitamin D3 aktiv** von der Firma NewLife nutrition, 1x tgl. 2 Kps. vor dem Essen. Es enthält Vitamin D3 in Kombination mit den aufgeführten Synergisten. Bei einem nachgewiesenen Mangel von Vitamin-D3 und gleichzeitig Calcium im Blut hat sich Vitamin D3 aktiv ebenfalls bewährt.

### **TIPP 7: Schlaue Muskeln = Starkes Immunsystem**

2007 entdeckte die Dänische Wissenschaftlerin Beste Pedersen einen neuen Stoff, der zu der Gruppe der Zytokine (Botenstoffe) gehört, die **Myokine**.

**Myokine** werden **vermehrt durch Krafttraining im Oberkörperbereich** ausgeschüttet. **Myokine** sind **entzündungshemmende** Botenstoffe, die das Immunsystem unterstützen.

### **Meine Empfehlung:**

Legen Sie Ihren Fokus vermehrt **auf das Krafttraining**. Die **besten Übungen** sind **Liegestütze, Dips, Klimmzüge** und **Kniebeugen**. Nutzen Sie mein Angebot. Ich erstelle Ihnen einen Trainingsplan mit den besten Übungen für Ihre Ziele und ein starkes <sup>8</sup>Immunsystem. Sprechen Sie mich an.

## **TIPP 8: Vitamine und Co. für das Immunsystem**

Gerade bei Immunschwachen, Kranken und älteren Menschen ist die Einnahme von zusätzlichen Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll. Im folgenden zeige ich welche Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente, die körpereigene Abwehr unterstützen.

### **Vitamin C:**

Dass Vitamin C immunsteigernd wirkt, ist jedem bekannt. Interessant ist, dass bei **fast allen Männern über 65 Jahren ein Vitamin C-Mangel nachgewiesen werden kann**. In Bezug auf Corona weiß man, dass Männer höheren Alters häufiger und schwerer daran erkranken. Studien zeigen den Erfolg von Therapien mit Vitamin C im Kampf gegen Viren.

Bei beginnender Infektion hat sich die Einnahme von min. 1000 mg Vitamin C und 10 mg Zink alle zwei Stunden, als nützlich erwiesen. Vitamin C finden Sie auch in Paprika, Brokkoli, Beeren, in Kiwis, Zitronen, Orangen und Petersilie.

### **Antioxidanzien:**

Antioxidanzien sind Radikalfänger, welche schädliche Umwelteinflüsse neutralisieren und Zellstrukturen schützen. Sie unterstützen die Immunzellen beim Kampf gegen Viren und Bakterien.

Die **bekanntesten Antioxidanzien** sind **Vitamin C** und **Vitamin E**. Daneben gibt es noch andere Stoffe, denen eine noch höhere antioxidative Wirkung zugeschrieben wird.

Die Rede ist von den **Polyphenolen**. Sie kommen in fast allen Pflanzen vor und wirken sowohl antioxidativ, als auch antiviral, antimikrobiell und antikarzinogen. Sie hemmen Entzündungen und Allergien und stärken unsere Abwehrzellen.

Die **stärksten Polyphenole** sind **OPC** aus dem **Traubenkernextrakt** und **As-taxanthin** aus der **Blutregenalge**.

### **Zink:**

Zink ist ein wichtiges Spurenelement das an über 200 enzymatischen Prozessen im Stoffwechsel beteiligt ist. **Zink repariert Immunzellen**. Janet King vom Nu-trition and Metabolism Center (Children's Hospital Oakland Research Institute) im kalifornischen Oakland konnte in einer Studie zeigen, dass Zink sogar das Erbgut der weißen Blutkörperchen (Leukozyten - Abwehrzellen) stabilisiert.

## **Aminosäuren:**

Alles im Körper ist aus Aminosäuren (Eiweißen) aufgebaut. Alle Reparatur- und Regenerationsprozesse benötigen diese. Besonders für das Immunsystem ist die Zufuhr von lebensnotwendigen Eiweißen wichtig. Der **beste Eiweißlieferant** sind **Eier**. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von bis zu **sieben Eier am Tag** von einem gesunden Organismus gut vertragen werden. Auch konnten etliche Studien das Märchen vom Anstieg des bösen Cholesterins und dem Eiverzehr widerlegen. **Eier erhöhen** nachweislich also **nicht den Cholesterinspiegel** im Blut.

Ältere oder Immunschwache Menschen benötigen mehr essentielle Eiweiße (Aminosäuren). Dabei ist darauf zu achten, dass die aufgenommenen Eiweiße so wenig wie möglich die Nieren und das Herz belasten. Darum empfiehlt sich hier die zusätzliche Einnahme von essentiellen Aminosäuren.

Interessieren Sie sich für eine zusätzliche Einnahme, empfehle ich Ihnen gerne entsprechende Produkte. Schreiben Sie mir gerne eine E-Mail.

Natürlich gibt es noch weitere Vitamine und Co. die nützlich sind, um das Immunsystem zu stärken. Die aufgeführten sind aus meiner Sicht die wichtigsten. Gerade bei einem nachgewiesenen Vitaminmangel, muss individuell supplementiert werden.

## Checkliste für Ihr starkes Immunsystem:

- ☑ Stärken Sie Ihr Immunsystem mit regelmäßigen Heiß- und Kaltreizen. In der Praxis hat sich die "Schottische Dusche" bewährt. Starten Sie mit 2 Min. angenehmer Temperatur, dann 45 Sek. eiskalt duschen (Start: Mit dem rechten Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Brust und Bauch, ganzer Körper), anschließend 45 Sek. heiß duschen, 45 Sek. kalt duschen. Starten Sie mit 2x in der Woche und steigern Sie dies bis auf 5x wöchentlich.
- ☑ Essen Sie weniger Getreide, mehr Gemüse und fermentierte Lebensmittel. Meiden Sie Kuhmilchprodukte und ersetzen Sie diese durch Schaf- und Ziegenprodukte. Konsumieren Sie keine alkoholische Getränke und Softdrinks. Trinken Sie vorzugsweise stilles Wasser oder Kräutertees, wie z.B. Ingwer- und grünen Tee. Wenn Sie mal Alkohol trinken wollen, dann bevorzugen Sie ein Gläschen Rotwein. Das im Rotwein enthaltene „Resveratrol“ wirkt antioxidativ. Am Besten essen Sie die Lebensmittel, die konkret zu Ihrer genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung passen, um gezielt IHRE GESUNDHEIT zu stärken. Ich erstellen Ihnen gerne einen und typgerechten Ernährungsplan.
- ☑ Gesunder Schlaf. Vermeiden Sie 45 Min. vor dem Schlafengehen blaue Lichtquellen (LED-Bildschirm). Nutzen Sie die „Night-Shift“-Funktion an Ihrem Smartphone oder Tablett-PC.
- ☑ Vermeiden Sie Dauerstress und Angst. Fokussieren Sie sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben. Meditieren Sie, lesen Sie interessante Bücher und vermeiden Sie Negativschlagzeilen und Berichterstattungen. Führen Sie ein Dankbarkeitsbuch, in dem Sie aufschreiben für was Sie dankbar sind und was Sie Schönes erlebt haben. Das kann z.B. ein Lachen eines Kindes, die Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut oder ein gutes Gespräch sein.
- ☑ Nutzen Sie die Kraft des Waldes. Bewegen Sie sich mehrmals wöchentlich für ein paar Stunden im Wald. Meditieren Sie, Walken oder Joggen Sie im Wald.
- ☑ Tanken Sie Sonne. Zeigen Sie der Sonne am Besten zur Mittagszeit für ca. 10-15 Min. soviel nackte Haut, wie Sie können, um das lebensnotwendige Vitamin-D-Hormon aufzubauen. Konsumieren Sie regelmäßig Fisch, Algen und Meeresfrüchte. Nehmen Sie von Oktober bis Ostern zusätzlich VTIAMIN D3 aktiv, 1x tgl. 2 Kps. abends ein, um Ihr Immunsystem zu stärken.
- ☑ Stärken Sie Ihre Muskeln, in dem Sie nüchtern in der Früh Liegestütze, Bauchaufzüge, Kniebeugen und Klimmzüge durchführen. Nutzen Sie mein Angebot und lassen Sie sich von mir professionell beraten, welche Kraftübungen, wie für Sie am Besten sind.
- ☑ Unterstützen Sie Ihren Darm mit Probiotica, Ballaststoffen (z.B. Akazienfasern, Flohsamschalen, Leinsamen) und der Aminosäure L-Glutamin. Ich empfehle 3x im Jahr für 8 Wochen eine Darmkur zur Regeneration der Darmflora und zur Vorbeugung eines Leaky-Gut-Syndroms. Immer natürlich unterstützt durch eine typ-gerechte und physiologische Ernährungsweise.
- ☑ Zur Stärkung Ihres Immunsystem sind folgende Mikronährstoffe sehr hilfreich: Vitamin C, E, Astaxanthin, OPC, Zink, Q10, Aminosäuren und Eisen. Bei fiebrigem Infekt, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.
- ☑ Beachten Sie allgemeine Hygienemaßnahmen, wie regelmäßiges Händewaschen (30 sek. mit Seife, vor allem zwischen den Fingern). Husten Sie in die Ellenbeuge. Abstandsregeln.

Diese „**Immun-Fibel**“ zeigt Ihnen „**8 wirksame Strategien**“ für den Aufbau eines **starken Immunsystems** und zur **Verbesserung der Widerstandskraft Ihres Körpers**.

Denken Sie immer daran, dass ein **starkes Immunsystem** in einem starken Körper wohnt und ein starkes Immunsystem der **beste Schutz vor Viren, Bakterien oder anderen Eindringlingen** ist und auch bleibt.

Investieren Sie frühzeitig in Ihre Gesundheit. Die 3 wichtigsten Säulen dafür sind: Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Mein Wunsch ist es, mit dieser Immun-Fibel einen Beitrag zu leisten, der Ihnen dabei hilft lange gesund, vital und munter zu bleiben, damit Sie Ihr volles Potenzial leben können.

Geben Sie diese Informationen gerne auch weiter.

Wenn Sie noch **nähere Informationen** wünschen, empfehle ich Ihnen die Videos von healthy balance zu diesem Thema. Sie bekommen dort weitere wertvolle Tipps über die Funktionsweise des Immunsystems, zur Ernährung, zum Training, Ernährungstipps, Einsatz von Mikronährstoffen uvm.

Gehen Sie dazu auf YouTube und abonnieren Sie den Kanal:  
[https://www.youtube.com/channel/UC2Upmije\\_UZTwf33-gfHVRQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UC2Upmije_UZTwf33-gfHVRQ/videos)

Wenn Sie gerne persönliche Hilfe und Unterstützung brauchen, vereinbaren Sie einen Termin mit mir.  
Schreiben Sie eine Mail an:

Ich freue mich von Ihnen zu hören.  
Bleiben Sie gesund, vital und voller Lebensfreude.

***„Ein vernünftiger Mensch  
muss es verstehen,  
sich bei Krankheitsfällen  
durch eigene Kenntnisse zu helfen,  
wohl wissend, dass für die Menschen  
die Gesundheit das wertvollste Gut ist.“***

Hippokrates, um 460-370 v. Chr., griechischer Arzt und Philosoph

Haftungsausschluss:

Die in dieser Immun-Fibel vorgestellten Maßnahmen wurden nach besten Wissen und Recherche erstellt. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker bei etwaigen Beschwerden oder Symptomen.