

Immunsystem-Firewall aktivieren!

Ergänzend zu den üblichen Empfehlungen wie **Hände waschen**, **Abstand halten**, **in die Ellenbeuge husten** und **niesen** hier noch ein paar praktische Tipps, um die Immun-Firewall zu stabilisieren:

1. **Schleimhäute feucht halten.** Durch Heizungsluft sind in der Winterzeit unsere Schleimhäute oft stark ausgetrocknet. Der schützende Film gegen Viren und Bakterien fehlt. Dem können wir vorbeugen, indem wir viel Wasser trinken und die Nase innen häufiger eincremen und so Mikroverletzungen vermeiden, die sonst eine leichte Eintrittspforte für Erreger sind. Dazu gehört auch, deutlich mehr Wasser zu trinken, um den Körper von innen gut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
2. Einen Tropfen **ätherisches Öl** wie Eukalyptus-Öl, Thymian-Öl, Zitrus-Öl oder Myrten-Öl (mild) auf einen Schal tropfen. Mit diesem Schal um den Hals schaffen Sie eine Duftglocke um sich herum, in der Viren in der Regel keine Chance haben.
3. **Inhalieren** mit Salzwasser und/oder die Raumluft mit einem **Diffuser/Vernebler** befeuchten. Der Zusatz von ätherischen Ölen wirkt antiviral und belebend.
4. **Regelmäßig Stoßlüften:** Wenige Minuten genügen, um frische, sauerstoffreiche Luft gegen alte Viren lastige Luft aus geschlossenen Räumen auszutauschen.
5. **Mundspülung:** Nach jedem Aufenthalt in öffentlichen Bereichen wie Straßenbahn, aber auch nach dem Einkaufen und bei Ankunft am Arbeitsplatz sollte man den Mund mit klarem Wasser ausspülen und gurgeln und dann das Wasser ausspucken, auch mit Mundspülung durchaus sinnvoll. Dann gelangen viele aufgenommene Erreger erst gar nicht in den Körper.
6. **Stress** schwächt unser Immunsystem enorm. Einer plötzlich auftretenden Erkältung, einem Lippenherpes geht oft eine stressige Situation voraus. Daher bewusst Auszeiten einplanen, Stress vermeiden und für Ausgleich sorgen oder zumindest den Stress reduzieren.
7. Gerade in diesen Zeiten ist eine **ausgewogene Ernährung** besonders wichtig. Es sind nicht Brot, Nudeln und Co, die uns weiterhelfen. Komplexe Kohlenhydrate belasten das Immunsystem, genau wie Zucker. Stattdessen ist eine leichte Kost mit viel frischem Gemüse und Obst angezeigt. Hier eignen sich besonders frische Ananas und Papaya, aber auch frisches Sauerkraut als Booster fürs Immunsystem aufgrund der enthaltenen **wichtigen Enzyme**. Auch sollte man auf ausreichend **Bitterstoffe** achten. Diese sind z.B. in Chicorée, Endivien, Rucola, Rosenkohl enthalten.
8. Bei kalten Händen und Füßen hilft es, ein Stück **Ingwerwurzel** zu verreiben und in ein Fußbad geben. Auch die Hände mit Ingwer einreiben.
9. **Bewegung an frischer Luft:** Es bringt den Kreislauf in Schwung und befeuchtet die Schleimhäute.

.....

10. Sehr wichtig sind die **sekundären Pflanzenstoffe**, auch Polyphenole genannt. Dies sind besonders zahlreich z.B. in der Cistus-Pflanze vorhanden. Die enthaltenen Stoffe umhüllen die Antennen bei jedem Virus. So können diese nicht mehr an der Zelle andocken, in sie eindringen und sich dort vermehren. Cistus gibt es in Form von Kapseln oder als Tee. Wichtig ist eine hohe Dosierung gerade bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung. Auch prophylaktisch ist Cistus in jeder Form eine hervorragende Unterstützung.
11. Der **Vit D-Spiegel** sollte dringend überprüft werden (optimaler Wert: ≥ 50 ng/ml). Dafür sind i.d.R. 3.000 – 4.000 i.E. als Erhaltungsdosis täglich notwendig.
12. Als wichtige Faktoren des Immunsystems sollten **ausreichend Vitamin C, Selen und Zink** vorhanden sein. Dies gelingt mitunter nicht allein über die Nahrung. Hier ist ausgewählte Nahrungsergänzung sinnvoll.
13. **Ausreichend trinken!** Unser Körper besteht zu 70-80 % aus Wasser. Wasser ist für den Transport der Stoffe, die Informationsübertragung und die Versorgung aller Gewebe sehr wichtig. Auch für die Versorgung der Schleimhäute als Barriere für Viren und Bakterien. Deshalb unbedingt täglich mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
14. **Wechselduschen:** Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser kurbelt unsere Durchblutung an und trainiert den Körper auf schnelle Temperaturwechsel.
15. **Sauna und heiße Bäder:** wird die Körpertemperatur um 1 Grad von 37°C auf 38°C erhöht, verdoppelt sich die Leistung des Immunsystems. Aber Vorsicht: Nur für Herzgesunde.
16. Sorgen Sie für ausreichenden **Schlaf**. Unsere Abwehrkräfte hängen eng mit Qualität und Dauer unseres Schlafes zusammen. Während wir schlafen, schüttet unser Körper große Mengen an immunaktiven Stoffen aus und stärkt damit unser Abwehrsystem.
17. Eine gut aufgestellte **Leber:** Die kohlenhydratreiche Kost in unserer Ernährung führt zur Verfettung der Leber. Sie ist ein Hauptpfeiler unseres Immunsystems und damit bei Verfettung nicht mehr leistungsfähig. Deshalb die Ernährung leberfreundlich gestalten mit viel Gemüse, viel gutem Eiweiß, guten Fetten und sehr wenig Kohlenhydraten.
18. Der größte Teil des Immunsystems (70%) sitzt im **Darm**, zusammen mit der Darmschleimhaut und der dort angesiedelten Mikrobiota (früher: Darmflora) verhindert sie eine Ausbreitung der Krankheitserreger. Voraussetzung dafür ist, dass die richtige Anzahl und Vielfalt der guten Bakterien vorhanden sind.
Bei Fehlernährung oder auch durch die Einnahme von Antibiotika sind viele gute Bakterien im Darm zerstört und schlechte (= pathogene) Bakterien oder Pilze belegen diese freien Plätze. Das führt zur Schwächung des Immunsystems und häufig zu Reizdarm und ähnlichen Beschwerden. Ein **Darmsanierung** mit Probiotika kann hier Abhilfe schaffen.
19. **Alkohol** und **Nikotin** schwächen das Abwehrsystem. Bei starkem Alkoholkonsum wird unser Immunsystem für mindestens 24 Stunden heruntergefahren. Nikotin schwächt die weißen Blutkörperchen, so dass es Krankheitserreger leichter haben.