

So können Sie Ihr Immunsystem stärken - besonders wichtig im Winterhalbjahr

Unser Immunsystem ist der Garant dafür, dass Bakterien, Viren und andere Parasiten uns nichts anhaben können oder sogar zu fleißigen kleinen Mitarbeitern für uns werden. Bei Bakterien geht die Zusammenarbeit sogar so weit, dass diese einen Bestandteil unserer Zellen bilden, die sog. Mitochondrien, Kraftwerke und Energielieferanten in einer win-win-Situation mit unserem Körper.

Ich bin neugierig, welche Erkenntnisse wir noch über Viren haben werden. Die Viren-Forschung ist noch sehr jung. Viren sind übrigens keine selbständigen Lebewesen im Unterschied zu Bakterien. Nur durch einen Wirt können sie sich überhaupt halten.

Also - keine Sorge. Unser Immunsystem kennt das alles seit Beginn der Menschheit und kann damit umgehen. Wir sollten die Bedingungen, die es braucht, um gut zu funktionieren, verstehen.

So können wir unser Immunsystem sinnvoll und bestmöglich unterstützen.

Die nächste Rubrik meiner website informiert Sie darüber, warum Homöopathie so wirkungsvoll ist bei bakteriellen Erkrankungen wie z.B. eitriger Angina oder viralen Erkrankungen wie Grippe oder Covid, weit über die unten aufgeführten wichtigen Verhaltensweisen und Maßnahmen hinaus.

1. **Ausreichend Wasser zu trinken** hält die Schleimhäute feucht und Ihren Körper fit. Er kann reinigen und regenerieren.
2. **Warme Getränke** helfen, unsere Körpertemperatur auf ca. 37 Grad zu halten, unsere Wohlfühl-Temperatur. Mit dieser Temperatur laufen alle Körperfunktionen optimal ab.
3. Alle **Kräutertees** sind wärmend, besonders zu nennen sind Cystus-, Salbei-, Thymiantee und alle Chais, eine Gewürzmischung, die aus dem Hochland von Asien kommt. Dort weiß man, was wärmt und dem Körper gut tut.
4. Unterstützen Sie Ihren Körper mit **wärmender Kleidung**, diese optimale Betriebstemperatur von 37 Grad ohne besonderen Energieeinsatz aufrecht zu erhalten. Dies erleichtert die Arbeit des Immunsystems enorm.
5. **Genügend Schlaf** bzw. einfach auch Entspannen im Bett oder auf dem Sofa ist ein wichtiger Garant für ein gutes Immunsystem.
6. Essen Sie zu jeder Mahlzeit **Gemüse oder Salat und Obst als Nachtisch** in täglich wechselnder Zusammensetzung. Es ist nicht die Menge, die gut tut, sondern die Regelmäßigkeit.
„One apple a day keeps the doctor away“ – ein Apfel am Tag ... Es muss nicht viel sein ...
7. Fügen Sie Säften und Salaten **Zitronensaft** hinzu – eine wunderbare **Vit. C-Quelle**
8. **Zink** stärkt die Immunabwehr, enthalten in Nüssen, Getreide, Käse, Erbsen, Linsen, Bohnen ...
9. Eine **pflanzlich betonte Kost** mit wenig tierischen Lebensmitteln und einem hohen Anteil an Rohkost stärkt nachweislich das Immunsystem.

10. Alle **natürlichen Gewürze** sind immunsystem-stärkend, besonders wärmend sind Ingwer, Paprika und Meerrettich, wer es verträgt, auch Chili. Damit sparsam sein, es kann die Schleimhäute reizen.
11. **Suppen** sind ebenfalls sehr wärmend, berühmt dafür ist die **Hühnerbrühe**. **Eintöpfe mit viel Gemüse** sind auch sehr zu empfehlen und wunderbare Winteressen. Auch eine **gute Gulaschsuppe** gehört dazu.
12. **Fleisch von Tieren aus Weidehaltung**, am besten mit Schlachtung auf der Weide, ist wesentlich gesünder als aus Massentierhaltung.
13. **Ausreichend Vitamin D im Winterhalbjahr einnehmen**, da unser Körper im Winterhalbjahr kaum Vit. D produzieren kann. Die in Deutschland empfohlene Tagesmenge liegt bei 800 i. E. In der Schweiz sind in der Zwischenzeit 1.500 i. E. empfohlen.
Meine Empfehlung in Übereinstimmung mit vielen Ärzten und anderen Behandlern: 2.000 i. E./Tag. Der Vit. D-Spiegel im Serum kann auch getestet werden. Sollte ein größerer Mangel vorhanden sein, können auch mehr als 2.000 i. E. eingenommen werden.
Natürliche Quellen: In Milch, Butter, Eiern, Sahne ist Vit. D enthalten, aber nur, wenn die Tiere auf der Weide und damit in der Sonne sein können. Fetten Fisch, der auch Vit. D enthält, ißt man i.d.R. zu wenig, sodass diese Quelle nicht wirklich zählt.
14. So oft wie möglich an die **Sonne** gehen und täglich einen kleinen oder größeren **Spaziergang** machen.
Stirn, Augen und Handrücken nehmen am meisten Sonnenlicht auf. Wenn es geht, also auf Stirnband, Mütze, Sonnenbrille und Handschuhe verzichten. Der Körper bildet hier Vit. D, das tut immer gut, reicht aber – wie gesagt – im Winterhalbjahr in unseren Breiten nicht aus. **Aber Sonne ist nicht nur wegen des Vit. D wichtig. Das wäre zu praktisch gedacht. Sie ist eine grundlegende Lebensquelle, unsere Licht- und Wärmequelle schlechthin - ohne Sonne kein Leben.**
15. **Kirschkernkissen:** natürlich darf das Kirschkernkissen bei den Helfern im Winter nicht fehlen. Ich liebe es gut warm, fast heiß. Mein Kirschkernkissen ist der einzige Grund, warum ich noch eine Mikrowelle habe. Auf Anraten von Peter Newerla, Spezialist für Elektrosmog, in einem separaten Raum. Er sagt, die einfachen Geräte sind alle undicht und lassen die Mikrowellen durch.
16. **Öl ziehen:** Prophylaktisch morgens vor dem Zähneputzen 1 Teelöffel Sonnenblumenöl im Mund ca. 5 Minuten durch die Zähne ziehen, danach ausspucken – hemmt das Keimwachstum im Hals und entgiftet auch andere Stoffe. Bei Halskratzen mehrmals täglich anwenden.
17. **Auszeit:** ab und zu einfach mal "nichts" tun, "die Seele baumeln lassen", auf dem Sofa, an der Heizung, vor dem Kachelofen oder in einem Sessel oder bequemen Stuhl vor einem Fenster, durch das die Sonne in den Raum scheint ... vielleicht sogar an einem sonnigen, windgeschützten Platz, in eine Decke gehüllt ... das tut gut !
18. Eine **heiße Dusche oder ein heißes Bad am Abend**, v.a. wenn man durchgefroren ist und dann gut eingehüllt in eine warme Decke ... eine weitere Wohltat, die Sie sich immer wieder gönnen können.
19. **Positives, optimistisches Denken**, ein eigen-ständiges und selbstverantwortliches Sich-um-sich-kümmern, das ist die Haltung, die stark macht.
20. **Meditieren:** ganz im Hier und Jetzt, ausgerichtet und aufgerichtet, über etwas oder um Antworten zu erhalten ... es ist nachgewiesen, dass die dabei entstehenden alpha-Wellen das Immunsystem besonders stärken.

21. **Stressreduzierung:** Gestärkt durch diese Eigenständigkeit werden Sie immer besser wissen, wann Sie ja und wann nein sagen sollten, damit Ihr Leben für Sie stimmt.
22. **Mit dieser Selbstliebe sich um andere kümmern** - das stärkt uns ebenfalls. Hildegard von Bingen spricht von der „**Kraft guter Werke**“, die **uns Sinn und Ziel gibt und große Stärke verleiht.**
23. **Homöopathie gegen beginnende Erkältung zur Selbstmedikamentation:**
 - **Ferrum phos. D6, stündl. 2 Glob.** als Akut-Start, Häufigkeit bei Besserung reduzieren. Auch für Kinder geeignet. Oder als Schüssler Salz ...
 - **Roth`s RKT-Tropfen classic** bei allen Beschwerden für **Rachen, Kehlkopf, Trachea** (Luftröhre). Einnahme vgl. Beipackzettel.
 - **Causticum D6 Glob.** Bei Heiserkeit, stündl. 2 Glob. bis Beschwerden aufhörenDie Homöopathie bietet darüber hinaus so viele Unterstützungsmöglichkeiten, sodass ich hier auf Selbsthilfe-Bücher oder eine individuelle Behandlung verweisen muss.
24. **Zwiebelsaft trinken:** Zwiebeln klein schneiden und mit Rohrohrzucker bedecken, zieht den Saft aus den Zwiebeln. Von diesem Saft ein Schnapsglas voll täglich trinken ... gut gegen Husten. Die ähnliche Wirkung hat **Rettichsaft**, auf die gleiche Weise zubereitet, für diejenigen, die Rettich bevorzugen.

Senfmehl-Fußbäder sind bei kalten Füßen sehr nützlich. 50 gr. Senfmehl in der Apotheke kaufen, 2 Esslöffel davon in ein Fußbad. Die Temperatur durch Nachgießen von heißem Wasser ansteigen lassen. Max. 20 Min. Danach ins Bett ... Am nächsten Tag ist dann alles wieder in Ordnung.

Probieren Sie`s aus - es tut richtig richtig gut !

Bekannt ist auch, dass unser **Darm** einen wesentlichen Teil unseres Immunsystems darstellt. Dieses Thema ist so umfangreich, dass ich es in einer eigenen Rubrik darstellen werden. Bitte haben Sie noch etwas Geduld.

Liebe Patienten, sollten Sie **Fieber** bekommen: **bitte unterdrücken Sie Fieber nicht.** Das ist die beste Waffe unseres Immunsystems, wenn vorsorgliche Maßnahmen aus irgendwelchen Gründen nicht ausreichen, um uns stabil zu halten. Demnächst finden Sie hier noch mehr Informationen dazu.