

Fitness fürs Immunsystem

Als wichtiger Regulator verschafft uns das Immunsystem einen Schutz vor körperfremden Einflüssen. Die Pfortnerfunktion des Abwehrsystems gewährt einigen Stoffen den Zutritt, andere Substanzen hingegen werden vehement abgewehrt. Die Stützpunkte der Körperabwehr sind strategisch gut verteilt. Vor allem an der Schlüsselposition Darm ist die Immunpräsenz sehr hoch.

Dieser Bericht geht der Frage einer Optimierung dieses lebenswichtigen Systems nach. Nutzen Sie die verbleibende Zeit vor dem nächsten Winter und bringen Sie Ihr Immunsystem in eine optimale Form!

1. Lebensgewohnheiten

Tatsächlich gibt es einen Lebensstil, der dem Immunsystem zuviel abverlangt. Damit Sie schnell einige Anpassungen vornehmen können, zähle ich Ihnen die wichtigsten negativen Einflüsse auf:

- wenig Schlaf
- Genussmittel-Konsum (Alkohol, Nikotin usw.)
- Ernährungsfehler
- Bewegungsarmut
- Negativer Stress
- Beziehungsprobleme

Bei den meisten Punkten ist ein Lösungsweg offensichtlich. Etwas genauer müssen wir bei der Ernährung und der Bewegung hinschauen.

Stichworte zur Ernährung:

Flüssigkeit:

2–3 Liter in Form von Wasser oder Tee. Genug Flüssigkeit ist die Voraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Faserstoffe:

Getreide, Früchte und Gemüse enthalten viel von diesen verdauungsfördernden «Ballaststoffen». Mit Guar-Granulat grob können Faserstoffe zusätzlich zugeführt werden.

Tierische Eiweisse:

Tierische Eiweisse (Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier) sollen zurückhaltend konsumiert werden. 60–70 g Eiweiss pro Tag genügen.

Mahlzeiten:

Neben den drei Hauptmahlzeiten stabilisieren kleine Zwischenmahlzeiten den Blutzuckerspiegel.

Zeit:

Kauen Sie ausreichend und lassen Sie sich genügend Zeit für Ihre Mahlzeiten!

Genussmittel:

Reduzieren Sie Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Nikotin und Süssigkeiten!

Stichworte zur Bewegung:

Häufigkeit:

Bewegen Sie sich möglichst täglich eine halbe Stunde oder 3–4 mal pro Woche während einer Stunde.

Intensität:

Für das Immunsystem ist eine zu hohe Intensität der Bewegung sehr belastend und ist deshalb zu vermeiden.

Ideale Bewegung:

Ausdauerbewegung wie Wandern, Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Gymnastik mit Fitband usw.

2. Darmgesundheit

In Bezug auf das Immunsystem hat der Darm eine grosse Bedeutung. 80% der Immunleistung hängen direkt von einem guten Darmklima ab. Vor allem im unteren Abschnitt des Dünndarms ist die Dichte der Lymphknoten sehr gross. Eigentlich ist der Darm die grösste Schleimhautfläche, die direkt mit körperfremden Stoffen in Berührung kommt. Alle Nahrungsmittel werden im Verdauungsprozess so verändert, dass sie vom Immunsystem nicht mehr angegriffen, sondern als körpereigen erkannt werden.

Damit die weissen Blutzellen in den Lymphknoten ihre Aufgabe optimal ausführen können, benötigen sie eine gesunde Darmflora (ca. 500 verschiedene Mikroorganismen). Hinweise auf eine gestörte Darmbesiedelung sind Durchfall, Verstopfung, Blähungen, stinkende Winde und breiige Stühle. Um dieses Klima zu verändern, verwenden Sie bei weichen bis breiigen Stühlen das Colibiogen und den natürlichen Lehm (Anliker Lehm), bei harten Stühlen und Verstopfung das Colibiogen mit den Flohsamen.

Colibiogen ist ein flüssiges Bakterienpräparat, das das Klima im Darm optimiert. Direkte Folgen einer solchen Milieu-Korrektur sind eine erhöhte Abwehrbereitschaft, eine Milderung der Allergiesymptome und ein besseres Wohlbefinden. Natürlich profitiert in erster Linie die Verdauungsqualität, was zu einer besseren Resorption der Nahrungbestandteile führt.

3. Vitamine und Co

Erste Schutzwälle gegen das Eindringen körperfremder Erreger sind die Haut und die Schleimhäute (Darm, Atemwege, Harntrakt). Damit die Schleimhaut im Darm eine wirkungsvolle Barriere gegen die vielen Mikroorganismen darstellt, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Proteine) notwendig. Ein Mangel an B-Vitaminen im Speziellen verhindert die Funktion dieser Immun-Barriere. Die ausreichende Versorgung mit Aminosäuren gewährleistet die Ernährung der Immunzellen und das Zusammenspiel von wichtigen Immunorganen. Weitere Vitamine wie Vit. C, A, D usw.

spielen eine wichtige Rolle für die Abwehrbereitschaft. Um all diese Vitalstoffe ausgewogen zu ergänzen, eignet sich das Minavit-Immunität ausgezeichnet.

4. Heilpflanzen

Mit dem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und dem Wasserdost (*Eupatorium parviflorum*) wird das Immunsystem nochmals von einer ganz anderen Seite unterstützt. Diese beiden Heilpflanzen sind in den Floramed-Resistenztropfen comp. enthalten. Für Kinder sind die Resistenztropfen aus reinem Sonnenhut-Extrakt noch besser geeignet. Vom Sonnenhut und vom Wasserdost werden das Kraut und die Wurzel verwendet. Auch der Hauptwirkstoff, die Polysaccharide, lässt sich in beiden Vertretern finden.

Neue Forschungen der Firma Bioforce ergaben jedoch, dass beim Sonnenhut vor allem die Alkylamide und Cichoriensäure das Immunsystem aktivieren. Beim Wasserdost kann den Bitterstoffen eine indirekte Wirkung auf das Immunsystem zugeschrieben werden, da sie sich im Magen-Darm-Trakt positiv auswirken und so die Immunaufgabe der Darmschleimhaut unterstützen.

5. Praktische Anwendungen

Bei den praktischen Methoden möchte ich vor allem auf das Reiz-Reaktionsprinzip hinweisen. Durch den Kältereiz einer Kneippanwendung ziehen sich die oberflächlichen Blutgefässe so zusammen, dass eine Unterversorgung der Haut entsteht. Über das Hirn wird dieser Notzustand durch eine schnelle Weitstellung der Gefässe korrigiert. Dieses Zusammenspiel von Reiz und Reaktion aktiviert und stärkt unser Abwehrsystem. Unter den Kneippischen Anwendungen eignen sich vor allem das Wassertreten und das Tau- oder Schneelaufen.

5.1. Wassertreten:

Eine Bedingung fürs Wassertreten sind warme Füsse. In einen grossen Eimer, in dem beide Füsse gut Platz finden, wird brunnenfrisches Wasser etwa 30 cm hoch eingefüllt. Die Unterschenkel sollen bis zur Hälfte eingetaucht sein. Im Storchenschritt wird abwechselnd ein

Fuss nach dem anderen ganz aus dem Wasser gehoben, die Zehenspitzen zeigen jeweils nach unten. Dauer: ein paar Sekunden bis 1 Minute. Danach wird das Wasser abgestreift und zur Wiedererwärmung der Füsse Socken angezogen.

5.2. Taulaufen

Grundsätzlich gilt: Nur mit warmen Füssen Taulaufen. Am besten frühmorgens vom Bett aus mit bettwarmen Füssen durch das taufeuchte Gras laufen, bevor es die Sonne aufgewärmt hat.

Dauer: bis zum Eintritt der Kälteschmerzen.

Eine Auskühlung ist zu vermeiden. Die Dauer richtet sich nach der Kälte des Bodens. Die Füsse werden nicht abgetrocknet, mit der Hand von Gras und Blättern gereinigt und warme Socken angezogen. Zum Aufwärmen können Sie zurück ins warme Bett gehen oder tüchtig marschieren. Bewegung verstärkt die Wirkung.

5.3. Schneelaufen

Beim Schneegehen ist es wichtig, nie stehen zu bleiben. Die Füsse dürfen ausnahmsweise kalt, müssen aber heil sein. Die nötige Körperwärme darf nicht fehlen. Bei Wind oder bei gefrorenem und hartem Schnee soll das Schneelaufen nicht durchgeführt werden. Dauer: einige Sekunden (bis Kältegefühl eintritt).

Mit Training können Sie das Schneelaufen bis zu 3 Minuten steigern. Nach dem Trockenfrottieren wird für Wiedererwärmung im Bett gesorgt oder es werden Wollsocken angezogen.

6. *Trotzdem eine Erkältung eingefangen?*

Ein optimales Mittel zur Behandlung einer Erkältung sind die Angosol-Tabletten aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Diese beiden Heilpflanzen lindern zuverlässig die Symptome einer Grippe oder Erkältung und bauen die Abwehrbereitschaft des Immunsystems wieder auf, sodass Ihr Körper gestärkt genesen kann.

Autor: Hanspeter Horsch

Adresse:

Drogerie Horsch

Am Kirchplatz

9410 Heiden

Tel: 071 891 18 10

Fax: 071 891 42 70

Beratungstel: 071 891 42 75 (Mo. 08.00-12.00 Uhr, Fr. 1.90/Min)

E-Mail: info@gesundewissen.ch

Website: www.gesundewissen.ch