

Bewährte Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Nahrungsmittel: Obst, Salate (Bitterstoffe), Gemüse, KEIMLINGE, Sauermilchprodukte. Reichlich pflanzliches Eiweiß aus Linsen, Bohnen, Dinkel, Hafer, Reis und Kartoffeln. Keine gekühlten Getränke und Speisen.

Lacto-vegetabile Vollwertkost reduziert den Gehalt entzündungsfördernder Stoffe (Arachidonsäure und Eicosanoide), fördert die Verdauung, unterstützt das Immunsystem, hilft Stoffwechselerkrankungen zu vermeiden, fördert den Zellschutz und wirkt damit auch vorbeugend gegen Zellveränderungen.

Reduzierung von Fleisch- und Wurstwaren, Zucker- und Weißmehlprodukten, Alkohol, Kaffee, Nikotin, tierische Fette und homogenisierte Milchprodukte. Zur Kräftigung hat sich als Ausnahme ein heiße Hühnerbrühe bewährt. Dazu wird Hühnerfleisch mit frischen Kräutern und Suppengemüse gut gewürzt und über 1-2 Stunden gekocht.

Bevorzugung von pflanzlicher Frischkost, maßvoller Ernährung, verträglichem Rohkostanteil, Kräuter und Gewürze, Vollkornprodukte, naturbelassene Fette und Öle, Sauermilchprodukte. Ausreichende Trinkmenge von 1-2 Liter ist wichtig. Dafür eignen sich Kräuterteemischungen, Kamille, Fenchel, Melisse oder auch Ingwer.

Vitaminergänzung: Holundersaft, Johannisbeersaft, Kirschsafte, Sanddornsafte, Sauerkrautsafte, Rote-Beete-Safte, Zitrus-säfte (erwärmt und mit etwas Zimt!).

Ausgleich, Schutz und Abwehrkraftsteigerung:

Winter-Schlaf, Entspannung durch Autogenes Training, Yoga, Musik, Hobby's, Sauna, etc. Je nach Alter und körperlicher Verfassung ist regel-mäßige Bewegung an der frischen Luft das beste Training für die Schleimhäute, den Kreislauf, das Nervensystem und die Abwehrkräfte. Dabei ist besonders auf geeignete, (warme, atmungsfähige) Kleidung und gutes Schuhwerk zu achten. Bei Temperaturen unter -10°C, Wind, Regen oder Schneefall sollte eine Kopfbedeckung getragen werden.

- Regelmäßige Licht- und Luftbäder (Sonnenlicht fördert die Bildung von Vitamin D) geht auch auf dem Balkon bzw. geöffneten Fenster (evtl. Vit.D3 aus der Apotheke)
- Ausgewogene, vollwertige Ernährung (Frischkost)
- Bäder, Waschungen, Güsse (kalt u. warm)
- Bei beginnenden Infekten ansteigende Bäder von 36 bis 42 Grad Celsius mit anschließender Schwitzpackung im vorgewärmten Bett. Dazu wird ein Wolltuch und darauf ein Leintuch aufs Bett gelegt, in welches man sich nach dem Bad und kurzen abtrocknen einwickelt. Dazu bitte 1 Liter Holunderblütentee oder Lindenblütentee trinken, damit man ordentlich ins Schwitzen kommt. (Nicht bei Bluthochdruck oder schwachem Kreislauf!)
- Luftbefeuchtung und Lüftung beachten (Zugluft vermeiden!)
- Der Temperatur angepasste Bekleidung
- Schutz empfindlicher Körperstellen (Nacken-, Brust-, Nieren-Lendengegend)

Und nicht zuletzt, zur Stärkung im Sinne der Psycho-Neuro-Immunologie:

Abbau von psychischem Stress durch Pflege der „freien“ Zeit in der Partnerschaft und Familie durch gemeinsame Spiele, Bastelarbeiten, positive Gespräche usw. Pflege der Freunde und Investition in alle sozialen Kontakte. Dies kann aktuell ja auch via Telefon oder Internet geschehen.

Viel Freude, Genuss, Erfolg und Gesundheit !

Achtung: Diese Tipps beziehen sich auf Vorbeugemaßnahmen und die Begleitung von leichten Erkältungen. Bei Fieberanstieg über 38 Grad und starkem Husten, sowie anderen ernsteren, plötzlich einsetzenden, oder anhaltenden Beschwerden, bitte unbedingt medizinischen Rat einholen. Die Einnahme ggf. erforderlicher Medikamente bitte mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker absprechen und diese Medikamente nicht ohne Rücksprache absetzen, oder eigenmächtig die Dosierung ändern.

Für dringende Fragen ist bundesweit die Telefonnummer **116 117** erreichbar. Auch die Berliner Charité, gibt unter der Adresse covapp.charite.de aktuelle Handlungsempfehlungen.