

Apothekerin Dr. MARIALUISE MAIER

Apothekerin Dr. TANJA NART

Für eine bessere ABWEHR

So stärken Sie Ihr Immunsystem und aktivieren
die natürlichen Selbstheilungskräfte

MIT INFOS ZU
Vitamin D
Mikronährstoffe
Antigen und Antikörper
Phytobiotika und
antivirale Mittel
Impfungen



ATHESIA

Apothekerin Dr. MARIALUISE MAIER
Apothekerin Dr. TANJA NART

Für eine bessere
ABWEHR

**So stärken Sie Ihr Immunsystem und aktivieren
die natürlichen Selbstheilungskräfte**

Mit Fotos von Markus Prantl



ATHESIA VERLAG

Inhalt

Ihr Immunsystem: Aufbau, Funktion und Stärkung

- 9** Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte – wo liegt der Unterschied?
- 11** Das Wunderwerk Immunsystem – Antigen, Antikörper und Co.
- 16** Immunsystem erziehen – werden Sie Ihr eigener Coach
- 22** Abwehrkräfte und Stress – gesunder Körper, gesunder Geist
- 29** Ernährung für eine starke Abwehr – einfach, nährstoffreich und vollwertig
- 39** Gesunder Darm – intakter Schutzschild
- 49** Körper reinigen – Immunsystem stärken
- 55** *Silent Inflammation* – Gefahr nicht nur für unser Immunsystem

Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte

- 65** Was sind Mikronährstoffe? Einführung in die Welt der orthomolekularen Medizin
- 98** Pflanzenheilkunde zur Stärkung Ihres Immunsystems

Immunsystem gezielt stärken – so wird's gemacht

- 119** Abwehrkräfte stärken in jeder Lebensphase
- 127** Virale Infekte – effektive Selbstbehandlung
- 145** Allergie
- 151** Impfung: eine Herausforderung für das Immunsystem
- 158** Register
- 159** Quellen und weiterführende Literatur





Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch entsteht inmitten einer Zeit, in der Gesundheit mehr denn je im Fokus steht. Beeinflusst von unterschiedlichsten Informationen von außen, vergessen wir manchmal, welche Gewalt in uns liegt, nämlich die Selbstheilungskräfte und unsere Abwehrkräfte. Wir würden Ihnen gerne ans Herz legen, diese zu stärken und somit sich selbst. Wir helfen und begleiten Sie dabei, geben Ihnen Leitlinien, Wissen und Erfahrungen weiter, die sich in unserer Apothekenpraxis schon lange bewährt haben. Dieses Buch ist Lektüre, Ratgeber und Nachschlagewerk für Ihren ganz persönlichen gesunden Lebensstil.

Viel Gesundheit und Freude beim Lesen und Umsetzen wünschen

Tanja Nart und Marialuise Maier

*Tanja Nart
Maier Marialuise*

*Dieses Buch ist
kein Ersatz für eine
Arztkonsultation,
kann diese aber
hervorragend
ergänzen.*



Ihr Immunsystem: Aufbau, Funktion und Stärkung

Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte – wo liegt der Unterschied?

Gesundheit ist nichts Statisches. Und darüber, was Gesundheit eigentlich ist, haben sich viele schon den Kopf zerbrochen. Abwesenheit von Krankheit? Ein Zustand des geistigen und körperlichen Wohlbefindens? Eines ist in jedem Fall klar: Starke Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte sind für den Erhalt unserer Gesundheit unabkömmlich.

Unser Immunsystem entscheidet, was gut und was schlecht für uns ist. Kleinste Teilchen, die in unseren Körper gelangen, wie Pollen, Bakterien, Viren, Pilze, Schadstoffe und sogar die Nahrung, welche wir verdauen, werden überprüft und entweder eliminiert oder akzeptiert.

Tagtäglich laufen in unserem Körper unzählige Prozesse ab, ohne dass wir es überhaupt bewusst wahrnehmen. Dazu gehören auch die Abwehr- und Reparaturmechanismen unseres Immunsystems, ohne die wir gar nicht überleben könnten. Ein intaktes Immunsystem ist unter anderem wichtig für die Krebsvorsorge: Damit veränderte Zellen nicht lebensbedrohlich werden, muss das Immunsystem sie eliminieren.

Abwehr und Schutzschild

Unsere Immunabwehr besteht aus verschiedenen Zellen und Stoffen. Diese sollen Eindringlinge wie Bakterien, Pilze und Viren sowie weitere Schadstoffe erkennen, abwehren und beseitigen.

Das erste Schutzschild des Körpers nach außen sind die Haut und die Schleimhäute. So sollten beispielsweise die Darmschleimhaut und die Schleimhaut der Atemwege intakt und mit einer gesunden Schicht überzogen sein, damit sie nur jenes durchlassen, was auch gut für den Körper ist. Findet aber doch ein Eindringling den Weg durch die Schutzbarriere, ist ein funktionierendes Immunsystem mit agilen Immunkörpern und effizientem Informationsaustausch sehr wichtig.

Die ersten immunaktiven Zellen sitzen bereits in der Haut und den Schleimhäuten.

Selbstheilungskraft und Reparatur

Wenn von Selbstheilungskräften gesprochen wird, denken viele an etwas Magisches oder Esoterisches. Dabei sind Selbstheilungskräfte einfach die Reparaturmechanismen des Körpers, auch aus wissenschaftlicher Sicht. Bereits bei



Faszinierender Mechanismus: Heilung läuft ganz unbewusst ab.

kleinsten Verletzungen mobilisiert der Körper eine Reihe von Mechanismen, um die Heilung zu starten. Auch die Rötung eines Sonnenbrandes oder die Schwellung eines Bienenstiches sind Zeichen von Heilung. So werden Zellschäden repariert und Giftstoffe abtransportiert.

Wenn Sie sich beispielsweise in den Fingern schneiden, wird eine bestimmte Omega-6-Fettsäure freigesetzt, die eine Entzündung hervorruft. Das passiert immer dann, wenn Zellen verletzt werden. Diese Fettsäure nennt sich Arachidonsäure. Das Austreten von Arachidonsäure ruft dann andere Stoffe herbei und stößt so eine ganze Reihe von Prozessen an, die zu der Entzündung führen. Das Gewebe wird rot, schmerzt und schwillt an. Dadurch wird dieser Teil des Körpers besser durchblutet und weniger belastet. So kann der Abtransport unerwünschter Stoffe stattfinden, Immunstoffe wie die sogenannten Zytokine sowie Immunkörper gelangen besser dorthin und können für Heilung

sorgen. Ist in unserem Körper viel Arachidonsäure vorhanden, wird unsere Entzündung länger andauern. Tragen unsere Zellen dagegen genügend Omega-3-Fettsäuren in sich, können sie sich besser regulieren und die Entzündung und Reparatur dauern kürzer.

Eine Frage der Balance

Spätestens jetzt wissen Sie also, dass eine Erkrankung nicht sofort unterdrückt oder ignoriert werden sollte, damit Heilung und Reparaturmechanismen stattfinden können. Halten Sie also Bettruhe ein, wenn Sie Fieber haben. Schlucken Sie nicht sofort chemische Arzneimittel, um Symptome zu unterdrücken. Geben Sie dem Immunsystem vielmehr die Möglichkeit, sich selbst zu regulieren.

Manchmal kommt es vor, dass Entzündungen zum Dauerzustand werden, außer Kontrolle geraten und uns scheinbar grundlos rheumatische Beschwerden und Allergien plagen. In diesen Fällen ist das Immunsystem überreaktiv und nicht mehr in der Lage, sich selbst zu regulieren. Bei bestimmten Viruserkrankungen kann es bei besonders schweren Verläufen zu einem sogenannten „Zytokinsturm“ kommen. Dieser völlig außer Kontrolle geratene Mechanismus kann zu einem kritischen und sogar lebensbedrohlichen Zustand führen.

Je besser also unser Immunsystem in seinem Zusammenspiel von Reparaturmechanismen und Abwehrkräften arbeitet, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir lange und gesund leben.

Das Wunderwerk Immunsystem – Antigen, Antikörper und Co.

Nachdem Sie dieses Kapitel gelesen haben, wissen Sie: Es ist Zeit, sich bei Ihrem Immunsystem zu bedanken. Achten Sie daher spätestens ab jetzt gut auf sich selbst und Ihr Wunderwerk.

Sagen Sie Ihrem Immunsystem Danke.



Wo sitzt es, das Immunsystem?

Unser Körper ist zusammengesetzt aus vielen kleinen Einheiten, den Zellen. Diese Zellen erfüllen alle ihre ganz eigenen Aufgaben. Auch das Immunsystem besteht aus speziellen Zellen, den sogenannten weißen Blutkörperchen. Sie zirkulieren überall im Körper und halten sozusagen Wache. Sie bewegen sich mit dem Blut und in Lymphbahnen fort und sitzen in den verschiedensten Teilen des Körpers wie der Milz, den Lymphknoten, dem Darm, den Bronchien, der Leber und der Haut. Das Bindegewebe ist besonders gut bestückt mit Abwehrkörpern. Es dient mit seinen Zellen und dem flüssigen Raum dazwischen als Stütze, Kommunikations- und

Transportweg. Gebildet werden unsere weißen Blutkörperchen im inneren Teil der Knochen, dem Knochenmark, sowie in der Thymusdrüse, welche sich oberhalb des Herzens befindet.

Wussten Sie, dass die Thymusdrüse der Kuh nach Thymian riecht? So kam sie zu ihrem Namen. Auch Thymian selbst besitzt eine keimhemmende Wirkung. Interessant, nicht wahr?

Eine starke Familie

Die Familie der weißen Blutkörperchen besteht aus unterschiedlichen Vertretern. Wenn Erreger in den Körper eindringen wollen, wird dies sofort erkannt und alles darangesetzt, die Eindringlinge zu beseitigen. Bereits in den obersten Schichten der Haut und der Schleimhaut sitzen Abwehrzellen, welche Angreifer aufspüren, um sie zu beseitigen.

An vorderster Front, im Bindegewebe, befinden sich die Mastzellen. Sie sind sehr zerbrechlich und reißen sofort auf, wenn sie durch bestimmte Reize oder Keime „gestört“ werden. Sie schütten bestimmte Stoffe aus, um das Immunsystem zu warnen, und fördern die Durchblutung, damit mehr Immunzellen an die betroffene Stelle gelangen können. Mastzellen spielen auch bei allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen und Hautausschlägen eine große Rolle (siehe S. 145).

Dann treten die Makrophagen, auch Fresszellen genannt, auf den Plan. Sie vertilgen



Immunzellen arbeiten alle zusammen.

alles Überflüssige und Schädliche, aufgeplatze Mastzellen genauso wie Krankheitserreger und andere ungewollte Eindringlinge.

Die kleinsten Zellen der Familie der weißen Blutkörperchen sind die sogenannten Lymphozyten. Auf den ersten Blick sehen diese alle gleich aus. Doch bei näherem Betrachten haben sie ganz unterschiedliche Eigenschaften. So werden die sogenannten B-Zellen im Knochenmark (B wie bone = engl. Knochen) gebildet und produzieren Antikörper gegen Keime. Die sogenannten T-Zellen (wiederum unterteilt in T-Helferzellen und T-Killerzellen) haben regulierende, zerstörende und unterstützende Eigenschaften. Weitere Vertreter dieser Familie der weißen Blutkörperchen sind die sogenannten dendritischen Zellen. Diese Zellen sind langarmig und haben die

Aufgabe, die T-Zellen über das Eindringen von Fremdlingen zu informieren und ihnen zu verraten, wie diese am besten zerstört werden. Die verschiedenen Familienmitglieder der weißen Blutkörperchen arbeiten also harmonisch Hand in Hand, um den Körper zu beschützen.

Langzeitantikörper und Kurzzeitantikörper

Antikörper gegen Erreger werden aus den Lymphozyten, den kleinsten weißen Blutkörperchen, gebildet. Sie werden auch Immunglobuline genannt (kurz Ig). Mithilfe moderner medizinischer Methoden sind wir in der Lage, Antikörper zu identifizieren und so festzustellen, ob unser Körper mit bestimmten Erregern bereits Bekanntschaft gemacht hat – entweder durch eine Infektion oder durch eine Impfung. Das ist

nämlich genau das, was bei einer Impfung geschieht: Es werden Antikörper, also Immunglobuline, gegen einen bestimmten Virusteil gebildet. Diese sind nach etwa einer Woche in unserem Blut nachweisbar. Sind im Blut Antikörper, also Immunglobuline, gegen den Erreger zu finden, bedeutet das, wir hatten bereits Kontakt mit diesem. Sind hingegen keine Immunglobuline für diesen Erreger auffindbar, kann das dreierlei bedeuten: dass wir nie Kontakt mit ihm hatten, dass einfach noch keine Antikörper gebildet worden sind oder dass die Antikörper bereits wieder abgebaut wurden.

Im Falle bestimmter Erreger werden Langzeitantikörper IgG und Kurzzeitantikörper IgM unterschieden. Die Langzeitantikörper gegen einen Erreger bleiben länger bestehen, wie der Name schon sagt. Die Kurzzeitantikörper (IgM) werden recht bald gebildet, dafür aber auch schneller wieder abgebaut. Wie lange der Schutz der Antikörper andauert, hängt von sehr vielen Faktoren ab und lässt sich daher schwer festlegen.

Es ist individuell unterschiedlich, wie lange Antikörper nachweisbar sind.



Antikörper – was tun sie?

- Sie eliminieren Gifte, welche Bakterien oder andere Keime ausstoßen.
- Sie markieren Eindringlinge, damit sie leichter gefunden und vernichtet werden können.
- Sie heften sich an Viren, um sie davon abzuhalten, in Zellen einzudringen und sich dort zu vermehren.
- Sie verschwinden nach einer gewissen Zeit, wenn sie nicht mehr gebraucht werden.
- Läuft dieselbe Infektion ein zweites Mal ab, werden die entsprechenden Antikörper schneller gebildet. Unser Immunsystem besitzt also eine Art Gedächtnis, sodass es ständig dazulernt, um schneller und effizienter reagieren zu können.

Thymusdrüse – Goldkammer unserer Abwehrkräfte

Wie schon oben angesprochen, gibt es unter den Abwehrcellen die T- sowie die B-Zellen. Die T-Helferzellen unterstützen die B-Zellen dabei, Antikörper gegen Keime zu bilden. Die T-Killerzellen dagegen zerstören beispielsweise Tumorzellen und von Viren befallene Zellen. Das ist vor allem im Anfangsstadium einer Infektion und zur Krebsvorsorge äußerst wichtig. Die T-Zellen haben einen Bezug zur Thymusdrüse (deshalb T wie Thymus). Diese ist ein sensibles und wichtiges immunologisches Organ, die „Goldkammer unserer Abwehrkräfte“. Ist die Thymusdrüse stark, scheint auch die Anfälligkeit für Virus-Erkrankungen geringer und der Krankheitsverlauf milder zu sein. Frauen haben möglicherweise

eine aktivere Thymusdrüse als Männer. Mit fortschreitendem Lebensalter verkümmert sie. Außerdem reagiert die Thymusdrüse auf Stress, Medikamente, ungesunde Ernährung, Schadstoffe und andere Umweltfaktoren. Auch unsere Gene haben einen Einfluss auf die Aktivität der Thymusdrüse und somit auf die T-Zellen. Hüten und unterstützen Sie Ihre Thymusdrüse also gut. Wie Sie dieses Organ stärken können, erfahren Sie auf Seite 19.

Antigene und Antigentests

Als Antigene werden Fremdlinge, welche unser Immunsystem irritieren, bezeichnet. Das können sowohl Pollen als auch Nahrungsmittel oder Keime sein. Im Falle eines Virus erkennt das Abwehrsystem den

Antigentests können eine laufende Infektion anzeigen.



Virus aufgrund der Antigenbeschaffenheit. Wie das funktioniert? Ganz einfach: durch einen Antigenrezeptor. Dieser sitzt auf den Immunzellen (den Lymphozyten), um bekannte Keime immer wieder zu erkennen. Dieser Antigenrezeptor ist wie ein Schlüsselloch, in das ein Teil des Keimes wie ein Schlüssel hineinpasst. Dieser Teil nennt sich Antigen. So erkennen die Abwehrzellen den Feind sofort und können schnell reagieren. Virusantigene nachzuweisen, ist zum Beispiel durch einen Nasenabstrich-Schnelltest möglich und zeigt eine laufende Infektion an.

Wenn sich Schlüsselloch und Schlüssel treffen, kann der Kampf beginnen

Auf jeder Abwehrzelle sitzt nur ein Typ von Antigenrezeptor. Dringt ein Keim ein, wird dieser nur von jenen Immunzellen erkannt, welche den passenden Antigenrezeptor besitzen. Diese Fähigkeit ist faszinierend und nennt sich Spezifität.

Nun gibt es jedoch Abermillionen an Keimen, mit welchen der Körper tagtäglich in Kontakt kommt. Also braucht es auch eine Riesenanzahl an unterschiedlichen Lymphozyten mit verschiedenen Antigenrezeptoren, um den Körper zu schützen. Und die gibt es auch, zumindest in einem gesunden Körper – nämlich über zehn Milliarden!

Eine durchgemachte Erkrankung und der Kontakt zu Keimen schult das Immunsystem von Kindesalter an und führt dazu, dass der Körper im Laufe der Zeit immer mehr Erreger schnell erkennen und bekämpfen kann.



Vernetzt denken und agieren – das Erfolgsrezept des Immunsystems

Hocheffizientes Teamwork

Woher wissen unsere Abwehrzellen, wo, wie und wann sie was machen müssen, um uns zu schützen? Sie kommunizieren über verschiedene Botenstoffe miteinander. Die Abwehrzellen werden geleitet durch Signale, bekommen Informationen, lernen ständig dazu, helfen einander, arbeiten zusammen, sind in Ruhe oder Aktivität, je nachdem, was gerade nötig ist. Jede Zelle ist von Natur aus motiviert und weiß im Grunde, was sie zu tun hat. So kann das ganze System immer stärker werden – klingt ganz nach einem Erfolgsbetrieb.

Wie sich das Immunsystem selbst reguliert

Wenn das Immunsystem beginnt, einen Erreger zu bekämpfen, muss es irgendwann natürlich auch wieder damit aufhören. Auch wäre es ungünstig, wenn es bei

jeder Kleinigkeit sofort aufbrausen würde. Das ist mitunter bei Allergien der Fall. Und bei den Autoimmunerkrankungen gerät das Immunsystem aus der Balance und richtet sich gegen den eigenen Körper. Es ist also enorm wichtig, dass das Immunsystem sich selbst reguliert. Dazu hat das System bestimmte Zellen und Informationsträger, welche sich genau darauf spezialisiert haben. So spielen zum Beispiel die regulatorischen T-Zellen dabei eine entscheidende Rolle. Diese springen auch bei heftigen Viruserkrankungen ein, damit es keine unkontrollierten Entzündungen gibt. Ein effizientes Immunsystem zu haben bedeutet: viele Immunkörper und ein sauberes Bindegewebe (siehe S. 18), damit Transport und Vernetzung für Nährstoffe und Informationen funktionieren. Was Sie dazu beitragen können? Lesen Sie einfach weiter!

Immunsystem erziehen – werden Sie Ihr eigener Coach

Warum werden wir eigentlich krank? Über viele Jahrhunderte waren dafür vor allem Krankheitserreger verantwortlich, welche in unser menschliches System eindringen und dort Krankheiten verursachen. Heutzutage haben wir mit weitaus mehr zu kämpfen. Wir leiden an Altersdiabetes, Osteoporose, rheumatischen Beschwerden, Autoimmunerkrankungen, Reizdarm, Schlafbeschwerden, Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit, haben mit Allergien und anderen chronischen Erkrankungen zu kämpfen oder mit einer dauerhaften Infektanfälligkeit. Und das, obwohl wir doch von Natur aus alle über ein sehr effizientes Immunsystem verfügen. Damit dieses System aber auch möglichst reibungslos funktioniert, muss man es gut hegen und pflegen.

Wie steht es denn um Ihr Immunsystem? Gehen Sie doch einmal folgende Checklisten durch.

PRO Immunsystem

- Schafen Sie täglich mindestens 7–8 Stunden und wachen ausgeruht auf?
- Nehmen Sie sich Ihrem Empfinden nach ausreichend Zeit für sich selbst?
- Geben Sie sich Zeit und die „Erlaubnis“ zum Kranksein?
- Lassen Sie Ihrem Immunsystem Zeit, richtig aktiv zu werden und zu fiebern oder schlucken Sie Fiebersenker?
- Essen Sie reichlich Gemüse? Essen Sie regelmäßig und in Ruhe?
- Wie oft machen Sie eine Fastenkur, um Ihren Körper zu entgiften?
- Essen Sie mindestens 1-mal täglich eine Mahlzeit ohne Lebensmittel aus tierischer Herkunft?
- Trinken Sie 2 Liter Wasser und/oder Kräutertee am Tag?
- Wie oft machen Sie Bewegung im Freien?
- Haben Sie Spaß am Alltag? Mit guten Gesprächen, Freunden oder Familie?
- Wie oft denken Sie daran, Ihren Körper gezielt mit Mikronährstoffen zu versorgen?
- Haben Sie schon einmal über Ihre körperlichen Schwachpunkte nachgedacht und betreiben gezielt Vorsorge?

CONTRA Immunsystem

- Empfinden Sie Ihren Alltag als stressig und fühlen sich überfordert?
- Nehmen Sie Medikamente, um nur Symptome zu unterdrücken?



- Übergehen Sie Kranksein eher und versuchen, so schnell wie möglich wieder zur Arbeit zu gehen?
- Wie oft essen Sie Fertiggerichte wie Ravioli als Industrieware?
- Wie oft haben Sie Ihr Handy in der Hand?
- Wie sehr sind Sie Umwelteinflüssen wie Abgasen, Strahlungen ausgesetzt?
- Handeln Sie erst, wenn Sie Beschwerden spüren?



Ein geregelter Tagesrhythmus mit Ruhepausen ist sinnvoll.

Hand aufs Herz – unsere Zeit ist sehr begrenzt. Und die wollen wir doch gesund und fit verbringen! Trotzdem kümmern viel zu wenige Menschen sich ernsthaft darum, wie sie sich und ihr Immunsystem stärken können. Dabei sollte sich die Philosophie der Gesundheitsvorsorge eigentlich durch unser ganzes Leben ziehen.

Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788–1860)

Es ist wirklich sinnvoll, das Ruder in die Hand zu nehmen und etwas für unser höchstes Gut zu tun – unsere Gesundheit. Mit einem starken Immunsystem können wir sehr viel heilen. Und die Kraft der Selbstheilung ist wichtig, da wir nie wissen, was auf uns zukommt.

Der Sinn des Fiebers

Unser Immunsystem besitzt, wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, ein Gedächtnis. Es lernt ständig. Leider verlernt es auch. Kinder haben ein sehr reaktives Immunsystem. Sie reagieren schnell mit Fieber. Das ist auch sinnvoll, denn Fieber ist der Ausdruck eines besonders aktiven Immunsystems. Mit fortgeschrittenem Lebensalter werden die Abwehrkräfte allerdings immer schwächer. Viele Erwachsene entwickeln daher überhaupt kein Fieber mehr. Das Immunsystem reagiert nicht mehr so effizient wie das der Kinder, sodass auch Reparaturmechanismen fehlerhaft laufen können. Mitunter schwere Erkrankungen wie Krebs können die Folge eines ineffizienten Immunsystems und defekter Reparaturmechanismen sein. Umso wichtiger ist es, sein Immunsystem wieder auf Trab zu bringen, damit es den Körper wirksam schützen kann. Denn jede nicht ausgeheilte Erkrankung kann ein Wegbereiter für spätere chronische Krankheiten sein.

So erziehen Sie Ihr Immunsystem:

- Halten Sie Ihr Bindegewebe sauber!
- Stärken Sie Ihre Thymusdrüse!
- Vermeiden Sie chronische Entzündungen!

Bindegewebe sauber halten

Das Bindegewebe stützt und stabilisiert nicht nur unseren Körper, sondern es versorgt auch die Organe und anderes Gewebe mit Nährstoffen, transportiert Schadstoffe ab und überträgt Nervenimpulse. Dies ist sehr wichtig für eine effiziente Immunantwort. Ist dieses Gewebe voll von Schadstoffen wie Abbauprodukten aus schwer Verdaulichem, Entzündungsfaktoren und sonstigen schädlichen Substanzen, funktioniert die Regulation des Immunsystems nicht mehr einwandfrei (siehe S. 50).

So stärken Sie Ihr Bindegewebe:

- Machen Sie regelmäßige Fastenkuren, zum Beispiel zweimal pro Jahr Basenfasten (siehe S. 53). Basenfasten ist für
- alle Menschen in fast jeder Lebenslage sinnvoll und möglich.
- Ernähren Sie sich vorwiegend frisch und nährstoffreich, verzichten Sie auf Fertiggerichte und reduzieren Sie tierische Lebensmittel (siehe S. 29).
- Machen Sie ab und zu eine Kur mit Bitterstoffen und wassertreibenden Mitteln, um Niere, Leber, Galle und Verdauungsorgane anzukurbeln (siehe S. 105).
- Trinken Sie Zinnkrauttee. Dieser wirkt reinigend auf das Bindegewebe und führt gleichzeitig Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Für eine Zinnkrautteeur trinken Sie 3–4 Wochen täglich am Vormittag ½ Liter dieses Heiltees.
- Regelmäßiger Sport ist das A und O für einen aktiven Stoffwechsel des Bindegewebes.

Zinnkraut wirkt reinigend und führt Mineralstoffe zu.



Zubereitung Zinnkrauttee

1 EL Zinnkraut mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise über den Vormittag verteilt trinken.



Kalt-Warm-Güsse nach Kneipp regen die Durchblutung an und stärken somit das Immunsystem.

- Kalt-Warm-Güsse nach Kneipp sind ebenfalls eine bewährte Methode, um das Bindegewebe anzuregen.
- Auch regelmäßige Saunabesuche können die Abwehrkräfte stärken.

Waren Sie schon einmal in einer Kältekammer? Regelmäßige Besuche in einer sogenannten Kryosauna sind eine sinnvolle Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil. Durch die kurzzeitige Kälteeinwirkung werden Stoffwechselforgänge und Durchblutung im Bindegewebe angeregt. Das führt zur Regeneration von Zellen und zum Abtransport von Stoffen, welche das Milieu stören. Auf diese Weise können Immunzellen effizienter arbeiten. In der Sportmedizin und in einigen Ländern ist die positive Wirkung der Kältekammer auf

unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit längst bekannt.

Thymusdrüse schützen und stärken

Die Funktion der Thymusdrüse wurde im vorhergehenden Kapitel ausführlich erklärt. Kurz zur Erinnerung: Die Thymusdrüse ist die Schatzkammer unserer Abwehrkräfte. Ist sie stark, hat dies anscheinend einen großen Einfluss auf den Verlauf schwerer Infekte und auch auf die Manifestation einer Viruserkrankung, also darauf, inwieweit das Virus es schafft, sich auszubreiten.

So stärken Sie Ihre Thymusdrüse:

- Legen Sie immer wieder Ruhephasen ein, denn diese Drüse reagiert sehr sensibel auf Stress.
- Nehmen Sie nicht sofort Medikamente, um Symptome nur zu blockieren, sondern gehen Sie den Beschwerden auf den Grund.
- Kortison ist besonders schädlich für die Thymusdrüse. Bedenken Sie, dass auch lokal eingesetztes Kortison in Form von Cremes vom Körper aufgenommen wird. Das gilt auch für Kinder.
- Bauen Sie möglichst viele gute Fette in Ihre Ernährung ein, und vermeiden Sie Zucker. Moleküle aus schlechten Fetten und überschüssigem Zucker lassen die Thymusdrüse schrumpfen.
- Versuchen Sie, Ihren Körper regelmäßig durch Fasten zu entgiften. Schadstoffe wie Schwermetalle schädigen dieses sensible Organ (siehe S. 53).

Chronische Entzündungen unter Kontrolle bringen

Chronische Erkrankungen haben sehr viel mit dem Immunsystem zu tun bzw. das Immunsystem mit ihnen. Eine Entzündung ist im Regelfall da, um eine Heilung zu bewirken. Ist das Immunsystem jedoch überfordert, kann es zu chronischen Entzündungen kommen, und die Regulation des Immunsystems gerät aus dem Gleichgewicht. Zu den chronischen Entzündungen gehören unter anderem Altersdiabetes, Übergewicht und das metabolische Syndrom (eine Mischung aus gesteigerten Blutfetten, Übergewicht und Diabetes).



Vorsorge: Fettgewebe reduzieren, Muskelmasse nicht verkümmern lassen

Vor allem Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor, denn das Fettgewebe setzt ständig Entzündungsfaktoren frei (siehe S. 55). Fettgewebe fördert Entzündungen und schwächt massiv das Immunsystem. Das beeinflusst Krankheitsverläufe, bei denen das Immunsystem stark sein muss. Immerhin gilt: Es ist nie zu spät, Vorsorge zu betreiben.

Stärken Sie Ihr inneres Milieu, schützen Sie sich vor Umwelteinflüssen, kräftigen Sie Ihren Körper und Geist. Folgendes unterstützt Sie dabei:

- Reduzieren Sie Ihr Fettgewebe, und bauen Sie Muskelmasse auf.
- Ändern Sie jetzt Ihr Essverhalten, fangen Sie mit einer Fastenkur an (siehe S. 53).
- Reduzieren Sie tierische Produkte, und führen Sie stattdessen pflanzliche Eiweiße ein.
- Versorgen Sie sich ausreichend mit Omega-3-Fetten (siehe Kapitel „Omega-3- und andere Fettsäuren – welche sind gut für Ihr Immunsystem?“, S. 68).
- Bringen Sie Ihren Darm auf Vordermann (siehe S. 39).

- Lernen Sie sich selbst besser kennen und leben Sie etwas mehr nach Ihrem eigenen Rhythmus.
- Achten Sie auf Ihren Mikronährstoffhaushalt und nehmen Sie bei Bedarf gezielt Supplemente ein (siehe S. 65).
- Entgiften Sie Ihre Leber, Nieren und das Bindegewebe (siehe S. 51).
- Bauen Sie Stress ab (siehe S. 22).
- Mobilisieren Sie Ihren Körper, wenn nötig auch mithilfe eines Osteopathen oder guten Physiotherapeuten.
- Versuchen Sie, natürliche Heilmittel starken Medikamenten vorzuziehen. Greifen Sie zum Beispiel zuerst zu einem pflanzlichen Mittel gegen Husten, anstatt sofort einen Hustenblocker einzunehmen.

... und vor allem: Haben Sie Geduld! Regeneration findet statt, ohne dass Sie es bemerken und Ausleitung – also Entgiftung – bedeutet, es tut sich etwas. Dies kann auch eine Erstverschlimmerung sein. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachperson, der Sie vertrauen und die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt.

Lassen Sie sich von einer Fachperson Ihres Vertrauens bei der Mobilisierung Ihres Körpers begleiten.



Abwehrkräfte und Stress – gesunder Körper, gesunder Geist

In einem gesunden Körper weilt ein gesunder Geist. Und umgekehrt. Das wussten schon die Menschen in der Antike. Es gibt bestimmte Botenstoffe, die dem sogenannten psychoneurovegetativen System zugeordnet werden, welches das seelische Befinden mit dem körperlichen verbindet. Die Psyche spielt somit auch eine wesentliche Rolle für unsere Immunkraft, denn das seelische Befinden hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

Immunkörperanzahl sinkt bei Stress

Wenn wir krank werden, kann dies Ausdruck einer körperlichen oder seelischen Überlastung sein. Auch wenn ein Eindringling es schafft, unser Immunsystem auszuwickeln und tiefer einzudringen, liegt es oftmals an unseren überlasteten Abwehrkräften. Das kann man vor allem bei chronischen Infektanfälligkeiten in Stressphasen beobachten. Wenn Pollen oder Lebensmittel unsere Schleimhäute reizen, kann dies Zeichen eines Ungleichgewichtes sein – auch seelischer Natur. Nach einem seelischen Schock beispielsweise kann die Anzahl der Immunkörper plötzlich abfallen.

Achten Sie also unbedingt auf Ihr Stressniveau. Denn Stress schädigt in hohem Ausmaß Ihre Immunenergie und die Reparaturmechanismen, auch Selbstheilungskräfte genannt.



Bewegung fördert Stressabbau.

Immunsystem stärken durch Rhythmus und Balance

- Orientieren Sie sich am natürlichen Rhythmus: Essen – Fasten, Tag – Nacht, Regelmäßigkeiten im Tagesablauf.
- Eine Frage des Rhythmus: Es kann sinnvoll sein, am Morgen den Tag schon grob zu strukturieren, damit ein gewisser Rhythmus eingehalten wird.
- Bewegung und Ruhen im körperlichen Sinne: Sport – Entspannung, Aktivität – erholsamer Schlaf
- Aktivität und Ruhe im seelischen Sinne: lernen, arbeiten, organisieren, kämpfen – loslassen, akzeptieren, entspannen, dankbar sein, und wieder: ausreichend schlafen
- Leben Sie nach dem sattvischen Prinzip aus dem Ayurveda: Seien Sie stark, mutig, wahrheitsliebend und tugendhaft – und umgeben Sie sich mit Personen, welche ebenfalls diesem Prinzip folgen.
- Mäßigkeit walten lassen beim Essen, Trinken und Sport – Genuss und Disziplin im Ausgleich leben

- Sich Zeit geben und lassen fürs Kranksein – und fürs Gesundwerden
- Gute Gespräche führen, fröhlich sein – schützen Sie sich vor bedrückenden Einflüssen.
- Bauen Sie täglich Zeit ganz für sich selbst ein, auch wenn es nur 5 Minuten sind. Es gibt verschiedene Wege, sich zu entspannen, zum Beispiel geführte Meditationen, Yogaübungen, Atemübungen oder Ähnliches.
- Nein und Ja sagen mit gutem Gewissen.

Geben Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, ob Sie in all diesen Punkten im Gleichgewicht sind und wo Sie sich verbessern könnten.

Lernen Sie, sich zu entspannen, eventuell auch mit der Hilfe einer Fachperson.



Baldrian, Hopfen und andere Pflanzen für einen guten Schlaf

Gut schläft, wer gar nicht merkt, dass er schlecht schläft.

Publius Syrus (1. Jh. v. Chr.),
römischer Aphoristiker

Dass ausreichender Schlaf nötig ist für ein starkes Immunsystem, ist uns allen bekannt. Pflanzen, welche zur Schlafförderung eingesetzt werden, sollten über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Zu diesen Pflanzen zählen zum Beispiel Baldrian, Hopfenzapfen, Melisse und Lavendel. Es gibt Kapseln mit konzentrierten Wirkstoffextrakten dieser Pflanzen, die in der Regel gut wirken. Die Pflanzenstoffe können auch als Tropfen oder Tees angewendet werden, je nach Vorliebe. Für alle Darreichungsformen gilt: täglich etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen.

No-Go bei Schlafstörungen: Vertreiben Sie sich auf keinen Fall die Zeit mit dem Handy. Schalten Sie Ihr Handy auf Flugmodus und legen Sie es schon eine Weile vor dem Zubettgehen weg. Das hilft Ihnen, besser zur Ruhe zu kommen.



Melisse eignet sich auch für Kinder und Schwangere zur Beruhigung.

Beruhigende Teemischung

- 10 g Baldrianwurzel
- 10 g Hopfenzapfen
- 10 g Melissenblätter
- 10 g Lavendelblüten
- 10 g Kamillenblüten

Zubereitung: 1 TL der Mischung mit etwa 120 ml kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen. Täglich etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen eine Tasse davon trinken.

Lindenknospen-Gemmomazerat

Für eine beruhigende Wirkung werden die Knospen des Lindenbaumes verwendet und nicht dessen Blüten. Das Mazerat aus Glycerin, welches daraus gemacht wird, eignet sich besonders, um Unruhe und Schlafbeschwerden bei Jugendlichen zu behandeln.

5-HTP aus Griffoniasamen – natürliches Antidepressivum

Das Glückshormon Serotonin wird normalerweise vom Körper selbst gebildet. Manchmal ist unser Körper dazu aber nicht in der Lage und wir leiden unter einem Mangel an Serotonin. Dadurch können wir uns zum Beispiel antriebslos fühlen. In den Samen von Griffonia, der afrikanischen Schwarzbohne, kommt eine Vorstufe von Serotonin natürlich vor. Präparate mit Griffonia können über mehrere Wochen eingenommen werden und den Antrieb verbessern. Nicht geeignet sind diese Produkte bei gleichzeitiger Einnahme von chemischen Antidepressiva.

Aromapflege für seelisches Gleichgewicht

Ätherische Öle mit entspannender Wirkung werden in eine Duftlampe hineingegeben, ins Bade- oder Massageöl gemischt oder einfach auf ein Taschentuch geträufelt. Die Aromapflege kann bei seelischem Ungleichgewicht sehr heilsam wirken. Achten Sie auf eine hochwertige Qualität der Öle und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, denn nicht jedes Öl ist für jede Person geeignet.

Lavendelöl wird sowohl als Stimmungsaufheller als auch zur Beruhigung verwendet. Ätherisches Lavendelöl kann auch in Form von Kapseln eingenommen werden, dann entfaltet es seine beruhigende Wirkung von innen.

Sandelholzöl wirkt antidepressiv, antiseptisch und entstauend. Es wird eingesetzt bei Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Achtung vor Fälschungen und Streckungen! Das echte Sandelholzöl ist indischer Herkunft, sehr gefragt und darf nur kontrolliert gewonnen werden, was oft zu Liefer Schwierigkeiten führt.

Bergamottöl wird vor allem im italienischen Sprachraum als Stimmungsaufheller verwendet.

Lavendel wirkt ausgleichend bei Stress.



Melisse wirkt beruhigend und gegen Spannungszustände. Da Melissenöl sehr teuer ist, wird meistens das günstigere Lemongrasöl als Melissenöl verkauft. Das ist gesetzlich erlaubt, da sie in der Zusammensetzung ähnlich sind.

Rose wirkt harmonisierend und wird bei seelisch fordernden Situationen verwendet, um das Wohlbefinden zu fördern.

Passionsblume – Entspannung von innen

Verwendet werden alle Teile der Pflanze bis auf die Wurzeln. Stärker als der Tee wirkt das sogenannte Trockenextrakt. Das ist ein sehr konzentriertes Pulver, welches in Kapseln abgefüllt wird. Die Wirkstoffe der Passionsblume regen die entspannenden Mechanismen im Körper an und können so den inneren Stress unter Kontrolle bringen.

Passionsblume hat bisher keine bekannten Nebenwirkungen. Sie kann auch verwendet werden, wenn von Johanniskraut und Baldrian abgeraten wird, da sie Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten haben bzw. Baldrian nicht bei Brustkrebs eingenommen werden sollte. Passionsblume wirkt wie ein kleiner Wellness-Urlaub und kann für einige Wochen eingenommen werden.

Johanniskraut und Rosenwurz – für gute Laune und Stressresistenz

Johanniskraut ist die wohl am besten untersuchte Pflanze, wenn es um depressive Verstimmungen geht. Der Wirkeintritt sollte sich, wie bei den chemischen

Antidepressiva auch, nach etwa 10 Tagen zeigen. Johanniskraut wird als Trockenextrakt in Form von Kapseln eingenommen oder, für eine mildere Wirkung, als Teezubereitung.

Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit, allerdings erst ab einer Dosis von über 1200 Milligramm Trockenextrakt am Tag. Im Sommer steigert das die Gefahr eines Sonnenbrandes, in den Wintermonaten kann sich diese erhöhte Licht-Sensibilität dafür als günstig gegen Antriebslosigkeit erweisen.

Johanniskraut sollte nicht mit anderen Medikamenten zusammen eingenommen werden, da es deren Wirkung beeinflussen kann.

Rosenwurz und seine Wirkung auf die Stressachse des Nervensystems wurden erst im letzten Jahrzehnt eingehend untersucht. Extrakte aus Rosenwurz wirken gegen depressive Verstimmungen, welche aus Stress resultieren. Rosenwurz reguliert

Entspannen: Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte stärken



unsere Stresshormone, damit wir abends gut einschlafen und morgens fit aufwachen. Diese Pflanze eignet sich, um den Rhythmus zu regulieren und unsere Anpassungsfähigkeit zu steigern.

Bitterstoffe gegen Schlafstörungen und Müdigkeit

Müdigkeit – ob generell oder vor allem direkt nach dem Essen – kann im naturheilkundlichen Sinne Ausdruck einer überlasteten Leber sein. Wachen Sie nachts immer um dieselbe Zeit auf? Dann schauen Sie mal auf die Uhr. Die meisten Menschen wachen zwischen zwei und drei Uhr nachts auf. Das ist laut Chronobiologie der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) die Leberzeit.

Da die Leber viel mit seelischem Ungleichgewicht und Schlaf zu tun hat, ist es sinnvoll, diese regelmäßig zu entgiften (siehe S. 51). Bitterstoffe eignen sich hier besonders gut, denn sie wirken kräftigend und ausleitend. Sie sind enthalten zum Beispiel in Artischocke, Mariendistel, Angelikawurzel und Wermut als Tropfen, Tee oder Kapseln. Vor allem Angelikawurzel beeinflusst unser Regulationssystem in hohem Ausmaß. Besonders bei sensiblen Menschen mit Unverträglichkeiten, Infektanfälligkeiten und innerer Unruhe ist Angelika eine wertvolle Heilpflanze. Sie kann als Tropfen oder Tee eingenommen werden (siehe S. 102).



Kaffeegenuss: Weniger ist mehr.

Die Sache mit dem Kaffee

Kaffee ist ein Genussmittel. Und auch dabei macht die Dosis das Gift, wie Paracelsus schon sagte. Zu hoher Kaffeekonsum fördert Unruhe und lässt den Körper und das Bindegewebe übersäuern. Zu viel Koffein verringert die Effizienz des Immunsystems, denn die Zellteilung und die Aktivität der T-Zellen werden herabgesetzt. Kaffee besitzt aber auch eine antioxidative Wirkung – eine Tasse bis maximal zwei Tassen Kaffee pro Tag sind daher sinnvoll und vernünftig. Ersetzen Sie Kaffee und Schwarztee durch Rooibos- oder Kurkumatee. Diese wirken kräftigend und nicht aufputschend.

Melatonin, das Schlafhormon

Melatonin ist das natürliche Schlafhormon, welches in der Nacht vom Körper gebildet wird. Und zwar aus der Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Vor allem bei Schichtarbeit oder Jetlag wirkt Melatonin gut, um den Rhythmus wiederherzustellen. Melatonin findet man in Präparaten zur

Schlafförderung, oftmals in Kombination mit beruhigenden Pflanzen, was auch Sinn macht. Dieses Hormon wirkt außerdem schützend als Antioxidans und wird auch bei Kindern als Einschlafhilfe eingesetzt.

Magnesium zum Entspannen

Magnesium aktiviert rund 300 Enzyme im Energiestoffwechsel. Es hat eine entspannende und beruhigende Wirkung auf Muskeln und Gemüt. Viele von uns haben einen Magnesiummangel oder einen erhöhten Verbrauch.

Viele Menschen leiden an einem Magnesiummangel.



Zink

Zink ist das wichtigste Spurenelement, wenn es um das Immunsystem geht. Auch für die Botenstoffe des Nervenkostüms wird Zink, zusammen mit den B-Vitaminen, gebraucht. Ein Zinkmangel kann sich auch durch erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems äußern. Es ist daher sinnvoll, gegebenenfalls zu einem B-Komplex auch Zink einzunehmen.

B-Vitamine als Kraftspender

B-Vitamine spielen nahezu überall im Körper eine wichtige Rolle, da sie an sehr vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt sind – vor allem aber an der Energieproduktion. Auch für die Nervenstränge sind die B-Vitamine äußerst wichtig, ebenso wie für die Konzentrationsfähigkeit und die Merkfähigkeit. Zudem benötigen wir diese Vitamine zum Aufbau von Muskelmasse und für das Mikrobiom der Darmflora. Nur, wenn genügend B-Vitamine vorhanden sind, wandelt das menschliche Gehirn aufputschende Stoffe in beruhigende Stoffe um.

Die Einnahme von B-Vitamin-Supplementen ist sinnvoll bei:

- innerer Unruhe
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche
- hormonellen Schwankungen
- trockener Haut
- Schleimhautschwäche, Allergien
- Spannungsschmerzen oder Schmerzen entlang der Nervenstränge

Wichtig: Nehmen Sie immer einen B-Komplex und nie ein einzelnes B-Vitamin ein, da sich die B-Vitamine bei ihren Stoffwechselfvorgängen gegenseitig verbrauchen.

Dieses Frühstück versorgt Sie mit vielen Nährstoffen, und Sie starten gestärkt in den Tag. Trinken Sie dazu eine große Tasse Kräutertee, nach Belieben auch mit Ingwer, Rooibos oder Kurkuma. Das wärmt und regt den Kreislauf an.



Powerfrühstück für einen starken Start in den Tag

Powerfrühstück

- 2 EL Haferflocken oder andere Schmelzflocken
- 150 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 in Stücke geschnittener Apfel oder Obst der Saison
- einige Sultaninen oder getrocknete Cranberrys
- 1 EL Nüsse oder verschiedene Kerne, z. B. Sonnenblumenkerne
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Omega-3-Algenöl
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Die Flocken in die warme Pflanzenmilch einrühren, dann Obst, Kerne und Samen dazugeben. Nach Belieben mit Honig und Zimt abrunden und direkt vor dem Servieren das Algenöl untermengen.

Marine Omega-3-Fettsäuren gegen depressive Verstimmungen

Es gibt ausreichend Studien, welche den günstigen Effekt von Omega-3-Fettsäuren aus Algen und Fisch für unser Nervensystem bestätigen. Sogar bei depressiven Verstimmungen werden sie erfolgreich eingesetzt. Omega-3-Fettsäuren sind an der Umhüllung der Nervenstränge beteiligt und wichtig für eine funktionierende Reizweiterleitung der Signale. Sind in der Umhüllung der Nervenstränge genügend Omega-3-Fettsäuren eingebaut, ist das Nervensystem geschützter und effizienter (siehe S. 75).

Ernährung für eine starke Abwehr – einfach, nährstoffreich und vollwertig

Nahrung ist unsere Vorsorge und Medizin. Sich gesund zu ernähren, ist eigentlich ganz einfach – wenn man weiß, worauf es ankommt. Eines ist klar: Unsere Ernährung hat einen unglaublich großen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Vollwertige, ausgewogene Ernährung bedeutet, hochwertige, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen. Das heißt auch, vor allem Dinge zu essen, bei denen man weiß, was drin ist. Ebenso bedeutet es, die Nahrungsmittel so zu wählen, dass wir optimal mit allen Nährstoffen versorgt sind. Im Klartext: überwiegend pflanzliche Kost mit einem geringen Anteil an tierischen Produkten. Bauen Sie Kräuter, Gemüse, Obst, Kartoffeln,

Gesund und lecker: frisches Gemüse





Mangel im Überfluss: Fertiggerichte, wie verpackte Ravioli oder Wurstwaren sollten vermieden werden.

Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, hochwertige Öle und Fisch in Ihren Speiseplan ein. Verringern Sie den Anteil an Zucker, Weißmehlprodukten und tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukte und Wurstwaren.

Die Zivilisationskrankheiten beweisen es: Die Essgewohnheiten in unseren Breiten machen uns eher krank, als dass sie uns gesund und fit halten. Diabetes, Rheuma, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Allergien und Übergewicht werden maßgeblich von der Ernährung beeinflusst.

Mit gesunder Ernährung können Sie sogar Geld sparen. Das Angebot gesunder Lebensmittel verbreitet sich immer mehr und mittelfristig können so krankheitsbedingte Ausgaben vermieden werden. Selbst Brotbacken zum Beispiel geht sehr einfach, schnell und ist kostengünstig. Sie können sich außerdem sicher sein,

dass es keine Weichmacher oder andere unerwünschte Stoffe enthält (siehe S. 41). Essen bedeutet auch Genuss. Wenn wir uns also vorwiegend genussvoll gesund ernähren, dann kann dies die ungesunden Genuss-„Fehlritte“ ausbügeln. Gehen Sie mit Ihrer Gesundheit einen gesunden Deal ein.

Investieren Sie in sich selbst und Ihre Gesundheit: Wenn Sie vitalstoffreich essen und Übergewicht vermeiden, stehen die Weichen gut für ein längeres, gesünderes Leben. Übermäßiges Fettgewebe fördert Entzündungen und diese schwächen Ihr Immunsystem.

Wenig Milch- und Milchprodukte

Das Milcheiweiß kann für unser Immunsystem eine große Herausforderung sein. Vor allem, da die Milch und ihre Produkte meist industriell so verarbeitet werden, dass sie von unserem Körper erst mal als Fremdlinge angesehen werden. Außerdem können Milcheiweiße und Milchfette Schleimbildung und Entzündungen fördern. Bei Durchfall, Entzündungen der Atemwege und rheumatischen Beschwerden sollte also darauf verzichtet werden. Dasselbe gilt bei Allergien und immer wiederkehrenden Infekten, Magen-Darm-Beschwerden oder ständiger Blasenentzündung. Auch Personen mit Hautausschlägen aller Art profitieren von einer milchfreien Ernährung. Milchpulver versteckt sich außerdem in Wurstwaren, Dips, Keksen, Kuchen, Brioches und Schokolade. Da sich das Enzym, welches im Körper

Milchzucker spaltet, bei einer milchfreien Ernährung zurückbildet, sollte bei einer möglichen Wiedereinführung mit kleinen Portionen begonnen werden.

Glücklicherweise gibt es vielfältige Alternativen zu Kuhmilch und Kuhmilchprodukten. Hafer-, Dinkel-, Mandel- oder Reisdinks aus biologischem Anbau sind nur einige Beispiele und dabei lecker und gesund. Sojamilch kann bei manchen Menschen Allergien begünstigen, ist also nicht für alle empfehlenswert.

Nicht nur Soja kann gentechnisch verändert sein, sondern auch das Tierfutter für Kühe in der Massentierhaltung. Achten Sie darauf, dass Ihrer Pflanzenmilch kein Zucker beigesetzt wurde, und bevorzugen Sie naturbelassene pflanzliche Joghurts, in die Sie selbst Obst hineinschneiden (siehe S. 45).

Nährstoffreich und gut verträglich: Pflanzenmilch



Gemüse und Obst – aber reichlich!

Dass Gemüse und Obst generell gesund sind, hat sich glücklicherweise schon herumgesprochen. Doch dass Erdbeeren, Tomaten und Blattsalate im Winter den Nährwert eines Papiertaschentuches haben, leider noch nicht. Gemüse und Obst sind vor allem dann gesund, wenn sie entsprechend der Saison und Region ausgesucht und gegessen werden. Gemüse und Obst beinhalten nicht nur viele zellschützende Pflanzenstoffe, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Ballaststoffe.

Wussten Sie, dass die Bevölkerung im asiatischen Raum viel weniger an Osteoporose leidet als wir im Westen? Und das, obwohl sie sich ursprünglich nahezu ohne Milch und Milchprodukte ernährten – die ja durch ihren Calciumgehalt eigentlich als sehr wichtig für die Knochengesundheit gelten. Jedoch wird die Knochenstabilität durch die Kost, die reichlich Gemüse enthält und dadurch basisch wirkt, gefördert.

Wussten Sie, dass Gemüse-Industrieware vielfach auf Nährlösungen anstatt auf richtiger Erde gezüchtet wird? Achten Sie immer auf Saisonalität, Qualität, Bio und Regionalität.

JEDES GEMÜSE HAT SEINE SAISON

Im Winter bieten sich vor allem Wurzelgemüse an, wie Karotten, Kartoffeln, Rüben, Zwiebel oder Rohnen. Auch Kohl, Lauch und Wirsing können die Gerichte in der kalten Jahreszeit bereichern. Im Frühling kommen dann die frischen Kräuter und Sprossen zum Zug. Sie sind sehr reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und können direkt über das Essen gestreut werden.

Im Sommer können Salate, Tomaten, Zucchini, Blumenkohl, Gurken, Spinat, Fenchel, Karotten und vieles mehr aus der Region genossen werden. Beerenobst ist wegen

Kresse kann auf der Fensterbank gedeihen.



seiner natürlichen Farbstoffe besonders gesund. Auch im Herbst gibt es Gemüse und Obst in Hülle und Fülle. Wurzelgemüse ist besonders ballaststoffreich. Diese Faserstoffe – vor allem der Ballaststoff Inulin – reinigen den Darm und nähren die natürliche Darmflora, was wiederum das Immunsystem stärkt. Die Faserstoffe von Gemüse sind wie Reinigungsmittel für den Darm. Sie entfernen Schadstoffe und reduzieren die Aufnahme von Cholesterin. Essen Sie zu einem Steak also lieber einen Salat, welcher den Darm putzt, anstatt Pommes.

Legen Sie sich doch Ihren eigenen Kräutergarten an, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank. So können Sie täglich frisch Petersilie, Salbei, Basilikum, Thymian, Schnittlauch, Rucola, Kresse und Co. ernten und Ihr Essen damit aufpeppen.

Damit Apfel und Paprika schön glänzen, werden sie besprüht. Schade, denn Paprika hat eigentlich einen Vitamin-C-Gehalt, der um ein Vielfaches höher ist als der einer Orange. Aber um die Schadstoffe durch das Spritzen auszugleichen, muss die Paprika diese wertvollen Nährstoffe schon aufbrauchen.

Natürlich glänzt auch einiges, auf dem „Bio“ steht – doch konventionelle Produkte sind deutlich stärker mit Schadstoffen belastet. Und sicher ist: je weniger Spritzmittel, desto besser für unsere Gesundheit. Würden Sie denn Ihrem Baby eher eine Biokarotte oder eine gespritzte Karotte zu essen geben? Seien Sie mit sich selbst genauso umsichtig!



Wurzelgemüse ist besonders ballaststoffreich.

Pflanzen als Jungbrunnen: der ORAC-Wert

Wir altern, das ist unaufhaltsam. Doch wie schnell, das können wir beeinflussen. Auch das Immunsystem spielt beim Altern eine Rolle. Es repariert ständig unsere Zellschäden und ist damit beschäftigt, unsere altersbedingt abgestorbenen Zellen zu beseitigen. Mit dem Alter sinkt die Kapazität unseres Immunsystems und damit werden auch die Reparaturen immer weniger ausgeführt. So haben sogenannte freie Radikale die Möglichkeit, unseren Zellen Schaden zuzufügen. Die Belastung durch freie Radikale wird als oxidativer Stress bezeichnet. Ein hohes Level an oxidativem Stress begünstigt den Alterungsprozess und schwächt das Immunsystem.

Was wir dagegen tun können? So viel wie möglich von den Pflanzen essen, welche freie Radikale auffangen und somit Schäden vorbeugen. Dieses Potenzial eines Lebensmittels, freie Radikale abzufangen, wird als ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) bezeichnet. Je höher der ORAC-Wert, desto stärker die Wirkung des Lebensmittels als Waffe gegen das Altern und eine schwache Immunabwehr.

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2021

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Julia Voigtländer, Köln

Fotos: Markus Prantl, außer Seite 16 und 157 (stock.adobe.com) und Seite 36 (pixabay)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Magno Matt

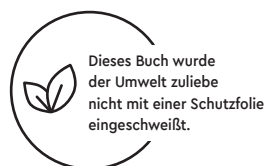
Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-573-5





Werden Sie selbst Profi in Bezug auf Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem. Dieses Buch dient als Ratgeber, Nachschlagewerk und Lehrbuch zur Stärkung Ihrer Selbstheilungs- und Abwehrkräfte. Erweitern Sie Ihr Know-how durch das fundierte Wissen und die langjährige Erfahrung zweier Expertinnen im Bereich Naturheilkunde und Schulmedizin. Leicht verständlich und umsetzbar mit praktischen Tipps aus der Apotheke erhalten Sie umfangreiche Erklärungen über wichtige Stoffe aus der Pflanzenheilkunde und über Mikronährstoffe. Das Buch beantwortet alle wichtigen Fragen über das Immunsystem und unterstützt praxisnah den Weg zu einer stärkeren Abwehrkraft.

- Ratschläge aus der Apotheke
- Zahlreiche Rezepte und Tipps zur Stärkung, Vorbeugung und Heilung
- Sanfte Medizin für viele Beschwerden

ISBN 978-88-6839-573-5



9 788868 1395735

athesia-tapeiner.com

19,90 € (V/D/A)