

Mit Naturheilkunde das Immunsystem stärken:

Der Winter ist vorbei und doch nicht. Kälteeinbrüche im März und April fordern unser Immunsystem stark heraus. Schnupfen, Husten und Co. sind im beginnenden Frühjahr lästige Beschwerden. Je stabiler die Abwehrlage des Körpers ist, umso weniger stark leiden wir unter Erkältungen oder übertragbaren Krankheiten. Aktuell und wie auch jedes Jahr, ist es sinnvoll, das eigene Immunsystem zu stärken. Gerade die Naturheilkunde hat hierzu vielfältige erprobte Mittel und Behandlungen anzubieten.

Hier finden Sie Tipps der Heilpraktiker Tübingen e.V. zur Prävention in folgenden Gebieten:

1. Physikalische Therapien	Seite 1
2. Allgemeine Tipps, Lifestyle, Ernährung	Seite 1
3. Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Nahrungsergänzungsmittel	Seite 2
4. Darmsanierung	Seite 4
5. Europäische und internationale Kräuterheilkunde, Aromatherapie	Seite 4
6. Energetische Balance	Seite 5
7. Traditionelle Chinesische Medizin	Seite 5

1) Physikalische Therapien

- Körper v.a. Hals, Ohren, Füße bei kaltem Wetter warm halten, zum Aufwärmen heiße Bäder,
- Zur Abhärtung: Wechselduschen, kalte Kniegüsse, Kneippgänge und Sauna,
- Bürstenabreibungen der Haut v.a. Kopf, Nacken- und Brustregion, stimuliert Lymphfluss

2) Allgemeine Tipps, Lifestyle, Ernährung

- Heizungsluft trocknet die **Schleimhäute** aus, trockene Schleimhäute begünstigen Infekte. Hilfreich sind: Raumbefeuchter, Nasendusche, Mundspülung, mit Salzwasser, Salbeitee etc. Gurgeln, oft und genug trinken: stilles Wasser, Tee, heißes Wasser.
- Nicht **rauchen** entlastet die Atemwege. Super Gelegenheit, jetzt **aufzuhören!**
- **Bewegung** besonders an frischer Luft tut gut und hilft gegen Stagnation, „Waldbaden“. Studien aus Japan zeigen, dass dies einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat.
- Ausreichend **Schlaf**, am besten 1 Stunde mehr als sonst.
- Gesunder Umgang mit **Stress**, beinhaltet auch emotionalen Stress, wie **Ängste**, Ohnmacht. Viele Studien, u.a. aus der Psychoimmunologie zeigen, dass insbesondere chronischer Stress die Funktion des Immunsystems beeinträchtigt. Hilfreich ist Erdung, Präsenz und Entspannung durch Meditation, Singen, Summen, Klangmassage, Atemübungen, Yoga, Qigong, Klopfakupressur, schnelle Augenbewegungen (EMDR, Wing Wave etc.), Körpertherapieformen mit Bewegung, Atmen oder Berührung und diverse Entspannungstechniken, um der generalisierten Angst und Unruhe zu begegnen.

- **Elektrosmog** reduzieren, WiFi und WLAN erhöht den Calcium-Einstrom in die Zellen um das 1000-fache, es besteht der begründete Verdacht, dass erhöhte Belastung nicht nur eine viral bedingte Lungenentzündung erheblich verschlechtert.
- **vitalstoffreiche Ernährung:**
 - Viel Gemüse, aber auch Obst, Rohkost, Samen, Sprossen, Keimlinge, Pilze und Kräuter.
- **Aus Sicht der TCM: Stärkung der Mitte:**
 - **durch Ernährung** (s.u. TCM Tipps ausführlich):
 - **meiden:** Zucker, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, energetisch kalte Nahrungsmittel wie Südfrüchte, Eis, Gurken, Tiefkühlkost
 - Insbesondere schleimbildende Nahrungsmittel meiden (Milchprodukte)!
 - **Mitte stärkend:** Viel Gekochtes, gedünstetes Gemüse und Obst essen, gekochtes Getreide wie Hirse, Reis, Suppen insbesondere lang gekochte Kraftsuppen mit Huhn o. Rind
 - Daneben kann die Mitte auch mit Akupunktur / Akupressur und Kräutertherapie gestärkt werden.
 - **durch gemäßigten Medienkonsum:** Da eine wichtige Funktion der Mitte nicht nur das Verdauen von Nahrung, sondern auch von **Informationen** ist, sollte auf zu viel Informationen verzichtet werden und beispielsweise der Medienkonsum eingeschränkt werden (**Nur so viel Infos, wie auch „verdaut“ werden kann.**)

3) Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Nahrungsergänzungsmittel

- Viele Menschen haben einen Mangel an Vitalstoffen.
- Wichtige Vitalstoffe für das Immunsystem sind Vitamin C, Vitamin D und Zink, aber auch Eisen, Magnesium und Jod.
- Zur Stärkung von Körper und Abwehrkraft lässt man am besten genau untersuchen, ob ein Mangel vorliegt, um ihn gezielt mit Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen. Dies können Sie über einen Arzt oder Heilpraktiker ihrer Wahl in einem Labor machen lassen.
 - **Vitamin C** (Ascorbinsäure)
wasserlösliches Vitamin, hitzeinstabil
Antioxidationsmittel, E300,301,302,303,304, 315, 316
Empfehlung Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): abhängig vom Alter, Geschlecht: ca. 100mg/Tag)*
* Anmerkung: Zur Stärkung des Immunsystems sind deutlich höhere Dosierung sinnvoll, z.B. mindestens 2g gepuffertes Vitamin C hochdosiert.
Nahrungsmittel, besonders reich an Vitamin C: (in mg pro 100mg Nahrungsmittel)
Acerola (1700), Hagebutte (1250), Sanddorn (500), schwarze Johannisbeere (189), Paprika (140), Kiwi (121), Zitrone (53)
Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Vitamin-C-Gehalt_von_Lebensmitteln
Auch Vitamin C Infusionen können sinnvoll sein.

- **Zink:**

Empfehlung Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Frauen: 8mg, Männer: 14mg
21% der Frauen und 32 % der Männer in Deutschland erreichen laut der nationalen Verzehrstudie diese Werte nicht. Bei Männern zwischen 65 und 80 weisen 44% einen Mangel auf. Zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen werden 15-25mg pro Tag (bei Kindern 5-10mg) empfohlen, im Falle eines Infektes Zink-Lutschtabletten langsam vergehen lassen, 5-6mal täglich 10mg Zink als Zinksulfat oder -acetat ab den ersten Symptomen einnehmen.

Quelle: Uwe Gröber, „Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel“, Südwest, 2019

Nahrungsmittel, besonders reich an Zink: (in mg pro 100g Nahrungsmittel):

Auster (85), Mohn (10), Sesam (7,8), Kürbiskerne (7)

Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Zink-Gehalt_von_Lebensmitteln

- **Vitamin D3**

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt als auch vom Menschen selbst durch UVB-Lichtexposition (Sonnenbestrahlung) gebildet wird. Die Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln reicht nicht aus, um den Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese zu erreichen, der die gewünschte Versorgung (25-Hydroxyvitamin-D-Serumkonzentration) in Höhe von mindestens 50 nmol/l sicherstellt. Besonders im Winter kann die Einnahme eines Vitamin D-Präparates sinnvoll sein.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Der Gesamtbedarf an Vitamin D beträgt nach Uwe Gröber („Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel“, Südwest, 2019) 40 bis 60 IE pro kg Körpergewicht, also bei 50 kg Gewicht 2000-3000 IE, bei 75 kg 3000-4500 IE, bei 100kg 4000-6000 IE. Bei Allergien, Asthma, Erkältung, grippalen Infekten, Bluthochdruck, Diabetes, zur Osteoporose-Vorbeugung 50-70 IE/kg, bei entzündlichen Darmerkrankungen und Krebs 60-80, bei MS auch eine ärztlich kontrollierte Hochdosistherapie. **Faustregel:** Steht die Sonne so tief am Himmel, dass ihr Schatten länger ist als Sie selbst (45 Grad), ist die Sonneneinstrahlung so schwach, dass kein Vitamin D in der Haut gebildet werden kann..

*Anm.: Der Vitamin D- Spiegel sollte beim Arzt/ Heilpraktiker getestet werden und auf Grundlage des Wertes die individuelle Dosierung der Anfangs- und Erhaltungsdosis bestimmt werden. Bei Mangel ist häufig zu Beginn eine hochdosierte Einnahme erforderlich, einige Therapeuten raten, es dann in Kombination mit Vitamin K2 als MK7 einzunehmen.

Nahrungsmittel, reich an Vitamin D (in µg/100g Nahrungsmittel):

Leber Seeteufel (318), Forelle (22), Lachs (18), Hering (18)

Quelle: http://www.rohkostwiki.de/wiki/Vitamin-D-Gehalt_von_Lebensmitteln

- **Weitere sinnvolle Ergänzungen:** Omega-3-Fettsäuren, Traubenkernextrakt OPC, Kurkuma, Vitamin A (Vorsicht, Vitamin A nicht überdosieren!)

4) Darmsanierung - Mikrobiom stärken

- Für den gesunden Darm können Sie über Ernährung viel tun, mit viel Gemüse, Ballaststoffen, Fermentiertem.
- Oft braucht es aber auch eine maßgeschneiderte Kur bestehend aus:
 - bei erhöhtem Stuhl-pH eine pH- bzw. **Millieu**-Optimierung,
 - bei nachgewiesener Fehlbesiedlung **Aufräumen** der Fäulnisbakterien oder Gärungsbakterien mit speziellen Myrrhe-, Oregano- etc. Präparaten
 - Gezieltes Auffüllen der fehlenden Milchsäure-**Bakterien** (nicht ohne Test!) durch Pro- und Präbiotika für die Darm- und ggf. auch für die **Mundflora**.
 - ggf. mit Dickdarmreinigung mit warmem Wasser (**Colon-Hydro-Therapie**)
- 90% des sekretorischen **Immunglobulins A** wird im Darm gebildet. Es schützt als vorderste Linie der Infektabwehr alle unsere Schleimhäute, auch die der Lunge. Im Stuhl kann man untersuchen, ob Sie es ausreichend bilden. Bei zu geringer Bildung kann man **Extrakte** von Escherichia coli oder Enterococcus faecalis einnehmen.

Ihr Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker berät Sie gerne.

5) Europäische und internationale Kräuterheilkunde, Aromatherapie

Pflanzenheilkunde zur Immunstärkung:

Auch lässt sich das Immunsystem stärken mit Heilkräutern wie Zistrose, Ingwer, Bohnenkraut, Tulsi – indischem Basilikum, Wasserdost, Echinacea, Eleuterococcus, Kaplandpelargonie, Kalmegh (Andrographis paniculata), die „Indische Echinacea“ oder König der Bitterkräuter u.v.m..

Aromatherapie:

Eine besonders starke **Wirkung zur Reinigung der Raumluft und Vorbeugung von Atemwegserkrankungen** haben folgende ätherische Öle:*

Eukalyptus, Fichtennadel, Kiefernadel, Teebaumöl, Minze, Anis, Kampfer, Niaouli, Limette, Zimtblätter, Nelke, Rosmarin, Thymian, Frankincense, Myrrte.

Als Massageöl 30Trp ätherischer Öle nach Wahl in 30ml Öl

Als Parfümöl 1:1 mit Basisöl mischen und 1 Tropfen unterhalb der Nasenlöcher auftragen

*Quelle: Heiner Frühauf, PhD, Lac

Zur innerlichen Anwendung von Aromatherapeutica wenden Sie sich bitte an eine Fachperson.

6) Energetische Balance

Wichtig für unsere Gesunderhaltung ist vor allem auch die Balance der Körper-Energien. Die Traditionelle Medizin von China, Japan, Indien und Tibet kennt hier seit Jahrtausenden die Energiebahnen oder Meridiane. Wir können den Energiefluss in den Bahnen anregen und regulieren durch Dehnen, Klopfen, Massieren, Wärme oder andere physikalische Reize. Wir können die Energiebahnen mit einem Chi-Besen abklopfen, mit einem Igelball abrollen oder Qigong, Tai Chi, Tao Yoga und Yoga etc. praktizieren, wir können uns eine Behandlung gönnen mit Akupunktur, Ohrakupunktur, Akupressur, Moxa, Elektro- oder Lichtakupunktur, Shiatsu oder Meridianmassage.

7) Traditionelle Chinesische Medizin, TCM

- Atemübungen, Qigong, Meditation
- Stress meiden

Spezielle Ernährungstipps aus der TCM zur Stärkung des Immunsystems:

- Ernährung für Darmgesundheit und nach den fünf Elementen
- Scharfe Nahrungsmittel in moderaten Mengen (Ingwer, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zimt, Zwiebeln, Lauch, Rettich)
- Zuckerkonsum reduzieren (schwächt Mitte!) Alternativen: Ahornsirup, Honig, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, keine künstlichen Süßungsmittel
- Bewusstes, regelmäßiges Essen v.a. Nahrung, die energetisch neutral bis warm ist
- Nur in Maßen Nahrung, die energetisch kalt ist (z.B. eisgekühlte Getränke, Eis, Milchprodukte, Südfrüchte)
- gekochte Speisen wie Suppen (besonders gut: lang gekochte Hühnersuppe, Rindersuppe, Lammfleisch, Eintöpfe, gedünstetes Gemüse)
- wärmendes Frühstück z.B. Porridge / Getreidebrei mit gedünstetem Apfel, Rosinen, Zimt
- Kochen mit wärmenden Gewürzen: Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Curry, Fenchelsamen, Frühlingszwiebel, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Knoblauch, Kardamom, Lorbeer, Liebstöckel, Majoran, Meerrettich, Muskat, Nelke, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Piment, Paprikapulver, Rosmarin, Senf, Sternanis, Thymian, Wacholder

Prophylaktische Akupressur zur Stärkung des Immunsystems

Magen 36 (Zusanli) „Göttlicher Gleichmut“, „Siebenmeilenpunkt“

ein Daumen breit seitlich von Schienbeinkante unter
Knochenverbreiterung

Tonisierungspunkt, reguliert Verdauung, stärkt Immunsystem



Dickdarm 11 (Quchi) „Gekrümmter Teich“

bei 90° angewinkeltem Ellenbogen am Ende der Ellenbogenfalte
vertreibt äußere pathogene Faktoren, klärt Hitze, stärkt Immunsystem



Rezepte zur Immunsystemstärkung aus der TCM

- Hühnersuppe: 1 Suppenhuhn in ausreichend Wasser (ca. 3l) mit kleingeschnittenem Gemüse wie Lauch, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel und Ingwerscheiben 2-8 h köcheln lassen, ca. 20min vor Ende, Abseihen und neues Gemüse mitkochen oder als klare Brühe trinken, kleingehakten Petersilie hinzugeben, salzen -> Entzündungshemmend, stärkend bei Erkältung, Immunsystem stärkend
- Bratapfel mit Zimt
- Hägenmark mit Honig angerührt - als Süßungsmittel
- Apfel- Meerrettich-Mix als Dip zu Fleischgerichten oder Vesper: 1,5 süßer Apfel kleinraspeln, 1 kleine Meerrettichwurzel reiben bis 2 EL zusammenkommen, Saft und Schale einer ½ Zitrone oder 1 Limette (bio), 1 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer hinzugeben, gut verrühren. Im Kühlschrank aufbewahren und kleine Menge täglich verzehren

Atemübung: Beim Einatmen bis 3 zählen, den Atem 3 sec halten und erst danach langsam wieder ausatmen und bis 3 zählen. Die entspannende Wirkung kann noch verstärkt werden, wenn die Zeit der Ausatmung verlängert wird im Vergleich zur Einatmung. Besonders empfehlenswert in stressigen Situationen.

Qigong u.a. Bewegungsformen

Neben vielen anderen Effekten hat Qigong eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem, gleicht das vegetative Nervensystem aus und sorgt für die Balance von Körper, Geist und Seele.

Daneben gibt es weitere Möglichkeiten aus dem Bereich der ganzheitlichen Medizin, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen können wie beispielsweise die Homöopathie. Da hier jedoch zumindest in der klassischen Homöopathie das wirkende Mittel individuell bestimmt werden sollte, wenden Sie sich hierfür bitte an eine Fachperson.

Hinweise aus der Homöopathie zur präventiven Immunsystemstärkung von HP Volker Weis finden Sie unter: <https://www.homoeopathie-volker-weis.de/>.

Disclaimer:

Für alle genannten Tipps gilt, dass es am sinnvollsten ist, wenn Sie sich von einem oder einer fachkundigen Person beraten lassen. Bei Verdacht auf eine meldepflichtige Infektionskrankheit gehen Sie bitte zum Arzt.

Autor/innen:

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt, Ulla Althans, Dr. rer. nat. Susanne Beckmann