

Vital durch die Krise kommen

Als Mensch bist du ein hochkomplexes Wesen aus Körper, Seele und Geist. Dein Schöpfer hat etwas geschaffen, das selbst unsere hochmoderne Wissenschaft nur ansatzweise versteht. Leider haben wir moderne Menschen uns weit von der Schöpfung/ Natur entfernt und sind dem irrigen Glauben erlegen, es besser zu wissen, als unser Schöpfer.

Gott hat uns mit einem genialen Immunsystem ausgerüstet, das dafür sorgt, dass gefährliche Mikroorganismen, wie etwa Viren, Bakterien oder Parasiten, keine Chance haben, sich in unserem Körper einzunisten und zu vermehren.



Unsere Immunabwehr ist rund um die Uhr aktiv und wachsam. Es ist ein hochkomplexes Zusammenspiel zwischen Immunzellen, Immunorganen und Immunbarrieren (Haut, Gewebe, Schleimhäute). Besonders im Winter und bei Infektionswellen (Grippe, Schnupfen, Erkältung,...) arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren, um Krankheiten vorzubeugen und zu bekämpfen.

Die Fresszellen unseres Immunsystems müssen mit Vitamin C geladen sein, um funktionieren zu können. Und sie brauchen Vitamin E, um sich selbst zu schützen. Wenn nicht genügend Vitamine vorhanden sind, können die Fresszellen ihre Arbeit nicht tun und die Keime können sich ungehindert ausbreiten. Wer will das schon???

Und du kannst dir sicher vorstellen, dass es viel einfacher ist, einen Infekt im Entstehen zu kontrollieren und bekämpfen, als erst dann, wenn sich die Keime schon millionenfach im Körper ausgebreitet haben. Daher ist es äußerst sinnvoll und effektiv, das Immunsystem vorher zu stärken und optimal für seine Arbeit auszurüsten.

Wie das geht wollen wir im Folgenden beschreiben.

Hier kommt die Kurzfassung:

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst (mindestens in Bio-Qualität)
Iss so viel wie möglich davon unverarbeitet
- Nutze die heimischen Wildkräuter – besseres gibt es kaum (und sie sind kostenlos!!!)
- Ausreichend Bewegung
- Nicht überanstrengen, Stress reduzieren
- Genügend trinken
- Auf gesunden Schlaf achten
- Nicht rauchen
- Hände regelmäßig waschen (unterwegs desinfizieren)

1. Ernährung

Eine umfassend gute Ernährung ist für alle Funktionen deines Körpers wichtig und hilft dir, dich gesund und auch mental wohl zu fühlen. Besonders wichtig für das Immunsystem sind folgende Vitalstoffe:

- Vitamin A/ Provitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin D
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Zink
- Selen
- Eisen
- Kupfer



Essenziell (wesentlich/ extrem wichtig) für ein gutes Immunsystem ist auch ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora. Daran krankt heutzutage ein Großteil der Bevölkerung. Es macht also auch extrem Sinn, sich damit zu beschäftigen. Denn die beste Ernährung nützt dir nichts, wenn dein Darm sie nicht optimal auswerten kann. Aber dieses Thema würde hier den Rahmen sprengen.

Eine gesunde Ernährung sollte so viel wie möglich Obst und Gemüse enthalten, wobei der Gemüseanteil deutlich überwiegen sollte.

Nahrungsquellen für die oben erwähnten Vitamin und Mineralstoffe:

Vitamin A/ Provitamin A

Karotten, Paprika, Blattgemüse, Feldsalat, Spinat, Grünkohl, Brennessel, Löwenzahn

Vitamin C

Zitrusfrüchte, Broccoli, Paprikaschoten, Blumenkohl, Grünkohl und Fenchel, Kimchi und fermentierte Lebensmittel, Brennessel, Löwenzahn, Spinat

Vitamin E

Feldsalat, Spinat, Grünkohl, Brennessel, Löwenzahn, Weizenkeimöl, Distelöl, Traubenkernöl, Olivenöl

Vitamin D

Pilze, Avocado, Eier, fetter Fisch – über die Nahrung nicht ausreichend aufnehmbar (nur 10 – 20 % des Bedarfs). Für die Gesundheit aber extrem wichtig, daher kann dein Körper es selbst herstellen, wenn er genügend Sonnenlicht erhält. Im Winter (Oktober bis März) ist die Sonneneinstrahlung im Norden nicht ausreichend, daher sollte Vitamin D auf jeden Fall ergänzt werden.

Vitamin B6

Hülsenfrüchte; Hefe, Mais, Grüngemüse

Vitamin B12

Vor allem in tierischen Lebensmitteln. Ein intakter Darm ist auch hier wieder essenziell. Ein sehr interessanter Artikel hierzu: <https://www.vitaminb12.de/darmbakterien/>

Wir ergänzen B12 schon seit Jahren, da B12 für eine gute Gesundheit und fürs Wohlbefinden extrem wichtig ist.

sekundäre Pflanzenstoffe

Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

Zink

Brennessel, Löwenzahn, Spinat, Feldsalat, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide



Selen

Paranüsse, Kokosnuss, Haferflocken, Champignons, rote Linsen, Brokkoli

Eisen

Sesam, Haferflocken, Hirse, Brennessel, Löwenzahn, Mangold, Feldsalat, Kichererbsen, Erbsen, Erdbeeren, Kiwi, Pfifferlinge

Kupfer

Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Kakao



Selbstgezogene Sprossen und Keimlinge sind eine wundervolle und schmackhafte Variante, um den Körper mit frischen Vitalstoffen zu versorgen. Auch für Leute, die nicht an Wildkräuter kommen, sehr empfehlenswert.

Allerdings ist hier auf eine gute Hygiene zu achten. Die Samen sollten über Nacht eingeweicht werden und dann mindestens 2 Mal täglich gespült werden. Ein Sieb oder einfache Keimgeräte lassen das Wasser gut ablaufen.

Linsen, Radieschen, Broccoli, Bockshornklee, Mungbohnen, rote Bete,... lecker, lecker, lecker!!!

Und es gibt täglich Goldene Milch bei uns – ein Mixgetränk mit Ingwer und Kurkuma. Rezept senden wir bei Interesse gerne zu.

Hochwertiges Eiweiß

Immunzellen bestehen alle aus Eiweiß. Darum solltest du jetzt viel hochwertiges Eiweiß (z.B. aus Linsensprossen) essen, anstatt nutzlose Kohlenhydrate (z.B. Nudeln) zu bunkern.



2. Heimische Wildkräuter

Draußen wächst schon wieder alles und wir essen so viel wie möglich davon.

Du kennst sicherlich auch einige – besonders wertvoll sind die, die fast jeder kennt: Brennessel, Löwenzahn, Giersch. Nimm nur, was du sicher bestimmen kannst. Vermeide zum Sammeln Feldränder und Wiesen konventioneller Landwirtschaft, Straßenränder und Wegränder an denen viele Hunde ausgeführt werden.

Am besten ist ein eigener Garten. Feldränder von Biobetrieben, extensiv bewirtschaftete Wiesen, Waldlichtungen – man muss in der heutigen Zeit schon ein wenig kreativ sein, aber es lohnt sich!

Wir bieten zum Thema „Wildkräuter in der Ernährung“ beinahe jede Woche bei uns zu Hause an.

3. Ausreichend Bewegung

Gott hat uns nicht fürs Sofa gemacht 😊 Du musst kein Hochleistungssportler sein, aber regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist für deine Gesundheit und dein Immunsystem der Hit! Regelmäßige Spaziergänge zum Wildkräutersammeln sind hier eine gute Gelegenheit. Oder einfach mal das Auto stehen lassen und das Rad benutzen.

Man sollte sich hierbei aber nicht überanstrengen, das ist für das Immunsystem dann auch wieder nicht gut. (Mehr Info? Such' im www nach open-window-phänomen und Immunsystem)



4. Genügend trinken

Wer zu wenig trinkt, ist nicht nur müde und ausgelaugt, sondern auch anfälliger für Infekte. Schuld daran sind unter anderem die dadurch ausgetrockneten Schleimhäute. Durch die mangelnde Feuchtigkeit können angreifende Viren und Bakterien nicht ausreichend abtransportiert werden.

Achte darauf, dass es stilles Wasser ist. Wir trinken gefiltertes Leitungswasser. Auch positiv für das Immunsystem ist das Trinken von Tee. Hier gibt es tolle Kräutermischungen, die aber auch wieder Bio-Standard haben sollten!

5. Gesunder Schlaf

Wer ausgeruht in den Tag startet, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für Erkältungen und andere Infekte. Studien haben gezeigt, dass Schlaflosigkeit die Zahl der Abwehrzellen drastisch reduziert und ein schwaches Immunsystem zur Folge hat. Wer täglich etwa **sieben bis acht Stunden** schläft, gibt seinem Körper ausreichend Zeit, sich zu erholen.

6. Rauchen

Neben vielen schädlichen Wirkungen (auch aufs Portemonnaie) schwächt Tabakrauch auch dein Immunsystem:

- Tabakrauch trocknet die Schleimhäute aus
- fördert Entzündungsprozesse
- und beeinträchtigt das natürliche Reinigungssystem deiner Atemwege
- 1 Zigarette verbraucht bis zu 30 mg des extrem wichtigen Vitamin C

7. Händewaschen

Stärkt nicht das Immunsystem, ist aber ein wichtiger Faktor um Keime gar nicht erst in den Körper kommen zu lassen oder weiterzugeben.

Gerade jetzt, immer nach Kontakten im öffentlichen Raum gründlich Hände waschen (30 s gut einschäumen – am besten mit einer rückfettenden Seife wie z.B. Dudu Osun). Keime und Bakterien sitzen gerne auf Türklinken, den Griffen von Einkaufswagen, Tastaturen von Kartenlesern, Geld, ...

8. Stress reduzieren

Stark unterschätzt wird der Einfluss der Psyche auf unsere Abwehrkraft. Wenn Du viel Stress, negatives Kopfkino oder Angst hast, unterdrückst Du über eine erhöhte Cortisolausschüttung unbemerkt Dein eigenes Immunsystem.

Das Stresshormon Cortisol ist nämlich das stärkste abbauende Hormon überhaupt. Es baut nicht nur Muskel- und Knochenmasse, sondern eben auch Dein Immunsystem ab. Die zur Zeit fast ununterbrochene Corona-Berichterstattung vergiftet auf unerträgliche Art und Weise das kollektive Unterbewusstsein und verringert unsere Abwehrkraft.

Wenn die Infektion dich erwischt hat:

Fasten ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Körper Ruhe zu geben, um sich auf die Selbstheilung zu konzentrieren.

Mach dich im Internet schlau, frage deine Geschwister oder lies ein gutes Buch zu diesem Thema.

Wem das zu viel Hunger ist, der sollte (zumindest für eine Zeit) auf vegane Rohkost umstellen, um den Körper bestmöglich zu entlasten und zu versorgen.

Wenn dich interessiert, was wir zusätzlich noch machen, sprich uns gerne an. Aber mit den Tipps in diesem Text bist du schon einmal ziemlich gut davor, um dein Immunsystem gut auszurüsten.



Bleib' gesund und sei gesegnet!!!

Barbara und Henning Janke

www.rosmarinundkinkerlitz.de

