

Empfehlungen und Tipps zur Stärkung des Immunsystems (für Erwachsene)

Anzumerken ist, dass es sich hier um eine allgemeine Empfehlung handelt und nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Zur individuellen und optimalen Beratung ist ein Termin beim Arzt oder Heilpraktiker unumgänglich.

Neben viel frischer Luft, Waldspaziergängen und ausreichende Bewegung und einer vollwertigen pflanzlich basierten Ernährung empfehle ich meinen Patienten zur Stärkung des Immunsystems folgende Produkte mit Einnahmeempfehlung kurativ über 10 Wochen:

Vitamin C hochdosiert 1000 mg pro Tag

Vitamin C hat keinerlei Nebenwirkungen und wird bei zu hohen Dosen wieder ausgeschieden. Es kann ab 3000-4000 mg pro Tag zu Blähungen und Durchfall kommen. Anzumerken sei für Patienten, die zur Bildung von Nierensteinen neigen, bzw. schon einmal welche hatten, nicht regelmäßig hochdosiertes Vitamin C (mehr als 1000 mg/pro Tag) einzunehmen.

Zink 25 mg/ Tag

Zink zählt zu den essentiellen (lebensnotwendigen) Spurenelementen und ist Cofaktor zahlreicher Körperenzyme. Es ist unter anderem an Zellwachstum, Insulinspeicherung, Wundheilung und einem intakten Immunsystem beteiligt. Ein Zinkmangel geht unter anderem auch mit einer Infektanfälligkeit einher.

Nebenwirkungen können bei hochdosierter Zinkgabe über einen längeren Zeitraum (mehr als 50 mg/Tag) durchaus auftreten. Sie äußern sich neben einem schlechten Geschmack auch mit Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Schwangere und Stillende sollten eine Zink-Supplementation immer mit ihrem Arzt abklären.

Vitamin D3 2000 – 4000 mg/ Tag

Vitamin D ist auch als Sonnenhormon bekannt. Es kann vom Körper selbst gebildet werden, allerdings nur, wenn ausreichend Sonnenlicht, in Form von UVB- Strahlung auf die Haut einwirkt. Genau genommen ist Vitamin D somit gar kein Vitamin, sondern ein Hormon. Insbesondere in den Wintermonaten ist die Aufnahme über die Sonne nicht gewährleistet, dass sich bei vielen Menschen schnell ein Vitamin D Mangel einstellen kann. Vitamin D stärkt und kontrolliert unser Immunsystem, daher ist ein auffüllen unserer Vitamin D Speicher essentiell. Zur genauen Bestimmung des individuellen Vitamin D Speichers empfehle ich eine

Blutuntersuchung beim Hausarzt. So lässt sich auch die genaue und individuelle Einnahme bestimmen.

Vitamin B – Komplex (z.B der Firma Loges, Rathipharm, Verla etc./ Dosierung nach Packungsanleitung)

B- Vitamine erfüllen zahlreiche Funktionen innerhalb unterschiedlicher Stoffwechselprozesse und tragen somit maßgeblich zum Wohlbefinden bei. Eine zentrale Rolle nehmen sie beispielsweise im Rahmen des Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsels ein. Sie sorgen dafür, dass Mikronährstoffe ausreichend verwertet werden können und sie tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und nehmen Einfluss auf das Nerven- und Immunsystem.

Basentabletten/ Pulver zur innerlichen Einnahme nach Packungsanweisung

Diese bestehen aus wichtigen Mineralien und Spurenelementen, die den Körper schützen, indem sie Säuren neutralisieren und so einer Übersäuerung entgegenwirken. Es ist mittlerweile bekannt, dass ein übersäuerter Körper krankheitsanfälliger ist und mit die Basis von Krankheitsentstehung darstellt.

Ein wichtiger Baustein: Ernährung!

Stellen Sie ihre Ernährung auf überwiegend natürliche und frische pflanzliche vollwertige Nahrung um. Reduzieren Sie Zucker, Milchprodukte, Fleisch und jegliche industriell hergestellten Lebensmittel. Es ist bekannt, dass zu viel Zuckerkonsum, Fleisch und Milchprodukte zu einem übersäuerten Körper führen und somit den Nährboden für Krankheitsentstehung bilden.

Es ist nicht ausreichend und auch kaum zielführend sich mit Nahrungsergänzungsmitteln einzudecken, wenn sie sich weiterhin mit ungesunden Nahrungsmitteln ernähren. Es ist dann lediglich ein kleiner Tropfen auf dem heißen Stein, der so keine oder eine sehr unbefriedigende Wirkung erzielen wird.

Vielleicht nehmen Sie die jetzige Situation, die wir durch die Corona-Krise haben als Anlass, die Ernährung erstmal nur kurativ für 8 – 10 Wochen umzustellen? Probieren Sie es aus, spielerisch. Es ist alles erlaubt, lediglich Fleisch, Milchprodukte und Zucker sollen stark reduziert werden. Wer mag, lässt es in dieser Zeit einfach mal vollständig weg oder nur eines der drei genannten Produkte? Seien Sie kreativ und testen Sie auf spielerische Art aus, was sich für Sie gut anfühlt.

Bewegung

Bewegung, am besten an frischer Luft, ist die optimale Ergänzung zu den voran genannten Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems. Regelmäßige sportliche Betätigung kurbeln unser Immunsystem effektiv an. Doppelt profitieren Sie, wenn sie die sportliche Betätigung im Freien ausüben, z.B. Joggen oder Walken im Wald. All das stärkt unsere Abwehr, die Durchblutung wird angeregt, wir bauen Stress ab (Stress ist ein großer Faktor für die Schwächung des Immunsystems) und sorgen gleichzeitig für unser Wohlbefinden. Insbesondere Waldbaden (Aufhalten im Wald) ist erwiesenermaßen immunstärkend. Sollten Sie schon angeschlagen oder krank sein, ist eine sportliche Betätigung nicht zu empfehlen. Allerdings sind moderate Spaziergänge und der Aufenthalt an der frischen Luft anzuraten.

Ausreichend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist für unser Immunsystem und die Abwehr von Krankheitserregern wichtig. Wissenschaftler der Universität Tübingen und der der Universität Lübeck haben nun in einer Studie einen Mechanismus nachgewiesen, dass über den Schlaf das Immunsystem gefördert wird. Sie konnten an Probanden zeigen, dass bereits nach drei Stunden ohne Schlaf die Funktion der sogenannten T-Zellen (der weißen Blutzellen) beeinträchtigt war, die für die Bekämpfung von Erregern zuständig sind. Es wird empfohlen mindestens 6-8 Stunden zu schlafen, damit das Immunsystem in seiner Abwehrfunktion nicht geschwächt wird.

Vermeiden Sie Angst und Panik!

Angst wirkt sich auf das Immunsystem aus. Längerfristiges und unkontrolliertes Angsterleben kann die Genaktivität beeinflussen, wovon nicht nur das Gehirn, sondern auch das Immunsystem betroffen ist. Angst entsteht, wenn auf einen ausgelösten Stimuli (hier das Corona-Virus, die mediale Darstellung und Informationsverbreitung) eine übermäßige Stressreaktion folgt. Das ist im Grunde genommen ein wichtiger Schutzmechanismus vom Körper, wenn die Reaktion angemessen ist. Erfolgt sie unkontrollierbar und sind Betroffene länger solch extremen Stressreaktionen ausgesetzt, führt dieses vermutlich zu epigenetischen Veränderungen, die sich ungünstig auf den Körper auswirken.

Bei Angst und Stress wird in unserem Körper vermehrt das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, aufgrund des gesteigerten Sympathikus Tonus (Teil des vegetativen Nervensystems). Das hat zur Folge, dass unser Körper sich auf den Überlebensmodus einstellt: Herzschlag und Blutdruck werden erhöht, Energieabbau im Stoffwechsel findet statt, Anspannung der glatten Muskulatur, Hemmung der Insulinproduktion, der Durchblutung und der Produktion von Verdauungssäften, sowie Gefäßverengung. All das hat einen Einfluss auf unser Immunsystem und schwächt dieses immens.

Sorgen Sie stattdessen für Entspannung. Oben genannte Maßnahmen, wie Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und andere Entspannungstools können sehr hilfreich sein,

um aus der Angstschleife herauszukommen. Im Folgenden werden hier einige Entspannungsübungen zur Stressreduktion aufgeführt.

Erste-Hilfe-Koffer bei akuter Angst und Panik

Stressbewältigung:

Stressabbau mit QI GONG

Qigong (chinesisch 氣功 / 气功, Pinyin qìgōng, W.-G. ch'i-kung), in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chigong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.

Im weiteren Verlauf werde ich eine ganzheitliche Übungsabfolge aufzeigen, die die Energien im Körper harmonisieren, Stress und Blockaden lösen, so dass die Energien wieder frei in unseren Meridianen zirkulieren können.

Die Übung stärkt die Organe und unser Immunsystem, trainiert unsere Atmung. Es wird so mehr Sauerstoff dem Körper zur Verfügung gestellt, was einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat.

I. Aufwärmen

Drehung des Körpers um die eigene Achse.

Die Arme schlagen vorne und hinten locker auf Bauch und Nieren. Die Drehung kommt aus dem Becken.

min. 1 - 2 Minute,

Dabei tief ein - und ausatmen.

2. Horizontales Öffnen des Brustkorbes (Herz und Kreislaufmeridian)

Die Arme werden von unten nach oben geführt und über den Kopf parallel gehalten. Bei dieser Bewegung atmen wir ein.

Nun erfolgt die Öffnung. Der Rücken ist gerade, die Schulter tief.

Die Arme werden geschlossen und gehen dann nach unten. Dieser Bewegungsablauf findet in der Ausatmung statt.

Achten Sie darauf, dass es fließende, sanfte Bewegungen sind.

Wiederholen Sie diesen Ablauf mindestens 5 Mal.

Im Anschluss legen Sie ihre Hände auf den Bauch und spüren nach.

3. Vertikales Öffnen des Brustkorbes

Die Hände werden mit der Einatmung nach oben (überkreuzt) geführt.

Oben angekommen findet eine Öffnung der Arme statt.

Mit der Ausatmung gehen die Arme nach unten. Stell dir vor, du würdest mit deinen Händen einen Energieball holen.

Mit der Einatmung führst du deine Hände, mit dem imaginären Energieball wieder überkreuzt nach oben.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 5 Mal.

4. Stärkung der Niere

Reiben Sie die Hände bis sie „heiß“ sind.

Legen Sie diese nun hinten auf die Nierengegend.

Das Becken wird leicht nach vorne gekippt.

Der Blick wird nach oben gerichtet.

Ihr Körper ist leicht nach hinten gebeugt.

Dieser Bewegungsablauf findet in der Einatmung statt.

Während der Ausatmung senken Sie sich nach vorne ab, während die Hände langsam an der Hinterseite der Beine entlangfahren und abschließend die Füße umkreisen.

Mit der Einatmung an der Innenseite der Beine mit den Händen entlangfahrend nach oben kommen.

Nun werden die Hände wieder auf die Nierengegend gelegt und die Übung beginnt von neuem.

Auch hier achten Sie bitte darauf, dass die Übung mindestens 5 mal wiederholt wird.

5. Leber entspannen

Die Finger werden vor dem Bauch verschränkt.

Die Hüfte und Beine stehen etwas weiter auseinander in leichter Grätsche.

Die Knie sind leicht gebeugt.

Ihre Hände werden mit der Einatmung sanft über den Kopf geführt.

Mit der Ausatmung beugen Sie sich nun nach links, während die Hüfte nach rechts gebeugt ist.

Nun führen Sie die Arme und Oberkörper nach rechts bei gleichzeitiger Beugung der Hüfte nach links.

Kommen Sie nun mit der Einatmung zurück zur Mitte.

Wiederholen Sie die Übung mindestens 5 Mal.

6. Reinigung

Stellen Sie sich leicht gegrätscht hin, führen Sie die Arme nach unten zum Boden. Stellen Sie sich wieder vor, dass die Hände einen Energieball formen – stellen Sie sich vor, dass mit dem Energieball der Stress von unten aus ihrem Körper rausgezogen wird und nach Außen (Arme vom Körper weg) wieder abgegeben wird.

Von außen gutes Chi heranziehen und zur Mitte (Bauch) wieder abgeben.

Mehrfach wiederholen.

Akupressur Stressabbau

Meer der Ruhe

Drücken Sie mit dem Mittelfinger ganz sanft auf die Mitte des Sternums (Brustbein) mind. 30 sec. am besten eine Minute.

Kreislaufpunkte

In der Mitte der Falte vom Handgelenk zwischen der Sehne den Mittelfinger gedrückt halten. Konzentration auf den Pulsschlag.

An beiden Händen min 30 sec. am besten 1 Minute

Nierenpunkte

Der Nierenpunkt befindet sich am Rücken, Höhe des Nabels, 2 Querfinger links und rechts der Wirbelsäule.

Die Mittelfinger drücken 1 Minute diesen Punkt.

Konzentrieren Sie sich auf die Atmung und den Punkt.

Angstabbau:

- **Prana Heilung**

Die Hand wird für einige Minuten auf den Solarplexus gelegt. Atmen Sie in die tiefen Bauchmuskeln ein und langsam wieder aus. Halten Sie den Atem für ein paar Sekunden an, dann wieder ausatmen, bis sich allmählich innere Ruhe ausbreitet. Die Bauchatmung wirkt besänftigend, beruhigend und vitalisierend.

- **Japanisches Heilströmen**

1. Rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand umfasst das rechte Handgelenk (Herzstrom)
2. Zum Ausgleich danach die linke Hand auf die rechte Schulter und mit der rechten Hand einen Ring aus Daumen und Ringfinger formen - Daumen auf den Nagel des Ringfingers
3. Zeigefinger halten, rechts und / oder links.

ca. 3-5 Minuten

- **Progressive Muskelentspannung**

- Legen Sie sich entspannt hin, oder setzen Sie sich auf einen Stuhl
- Spannen Sie nun ganz bewusst die Füße ganz fest an, halten Sie diesen Zustand für einige Sekunden.
- Lösen Sie nun die Anspannung und fühlen Sie ganz bewusst, wie sich nun Entspannung ausbreitet.
- Spannen Sie nun die Beine an. Halten Sie die Anspannung für einige Sekunden und lösen diese im Anschluss. Auch hier fühlen Sie bewusst die Entspannung.
- Gehen Sie nun wie oben beschrieben mit folgenden Körperteilen vor:
- Po, Oberkörper, Arme, Gesicht und zum Schluss der gesamte Körper.



Naturheilpraxis

Yvonne Fitzner

Bewusstwerdung: Wie funktioniere ich?

Tages – Uhr



Skizzieren Sie hier ihren gewöhnlichen Tagesablauf, inklusive Schlafzeiten.

Beispiel:

Aufstehen: 6.00 Uhr

Duschen, Anziehen, Kinderwecken, Frühstück bereiten bis 6:30 Uhr

Frühstücken bis 7.00 Uhr usw.

Bitte gehen Sie hier minutiös vor (schreiben Sie auf, wann Sie was genau machen, auch die Pausen), nur so können Sie sich bewusstwerden, was Sie den Tag über tun und wieviel Zeit Ihnen wahrhaftig für sich selbst bleibt.



Naturheilpraxis

Yvonne Fitzner

Achtsamkeitsmeditation

Lege dich auf eine bequeme Liege, Sofa oder auf eine Matte am Boden. Richte es dir so ein, dass du für gut 15 Minuten nicht gestört werden kannst (Telefon / Handy auf lautlos stellen, Kinder oder Partner bitten, dich jetzt nicht zu stören, etc.). Wenn du magst, kannst du dir im Hintergrund eine sanfte und leise Musik auflegen, die dir gefällt und dir hilft, dich zu entspannen.

In dieser Meditation geht es hauptsächlich darum, dich achtsam und bewusst zu beobachten.

Wie ist deine Atmung? Ist sie schnell, hektisch, flach, oder tief und gleichmäßig? Beobachte nur und bewerte nicht.

Wie fühlt sich dein Körper von innen an?

Fühlt es sich leicht, warm, fließend und sanft an, oder spürst du Unruhe, ein Zwicken oder Kribbeln an manchen Stellen deines Körpers?

Auch hier beobachte nur und bewerte nicht. Nimm einfach nur wahr.

Was denkt es in dir? Welche Gedanken kommen hoch? Auch diese beobachte nur und lasse sie an dir vorbeiziehen.

Nutze diese Zeit ganz für dich, um alles in dir zu fühlen und zu beobachten, was sich zeigt.

Wenn du dich dabei ab und an etwas bewegen magst, dann tue es. Übe bewusst keinen Zwang aus. Du musst nicht Stocksteif in der Liegeposition verharren. Ich kann dich allerdings ermutigen, dich dem Widerstand der stillen Bewegungslosigkeit ruhig hinzugeben und auch hier weiter zu beobachten, was passiert, wenn du im „Unbequemen“ bleibst. Und zum Schluss konzentriere dich wieder auf deine Atmung. Hat sich vielleicht etwas verändert?

EMDR- Stabilisierungsübung

Nehmen Sie sich einen Zettel zur Hand und schreiben Sie hier auf, was Sie an positiver Ressource zum Stabilisieren nach einer Angstreaktion oder Panikattacke benötigen. Das kann zum Beispiel „Stabilität“, „Urvertrauen“, „Sicherheit“, „Ruhe“ usw. sein...

Überlegen Sie nun, wann Sie in ihrem Leben schon mal genau diese Ressource deutlich gespürt haben.

Wenn Sie eine Situation vor Augen haben, gehen Sie wie folgt vor:

1. Ist die Situation in ihrer Vorstellung ein Film oder Bild?
2. Ist der Film oder das Bild bunt oder schwarz-weiß?
3. Wo in ihrem Raum würde das Bild oder der Film hängen?
4. Wie groß ist das Bild/ der Film?
5. Nehmen Sie Geräusche wahr?
6. Können Sie Gerüche wahrnehmen?
7. Wo in ihrem Körper spüren Sie deutlich Empfindungen?

Wenn Sie mit all ihren Sinnen in die Situation eingetaucht sind, so nehmen Sie den Zettel und stellen ihre Füße darauf.

Nun führen Sie so langsam wie möglich mit zwei Fingern ihrer Hand eine Bewegung von rechts nach links vor ihren Augen durch. (So weit wie es nur nach rechts und links geht)...machen Sie dieses 6-8 mal und folgen Sie nur mit ihren Augen, ohne den Kopf mitzubewegen.

Im Anschluss schließen Sie die Übung ab, indem Sie mit ihren Fingern eine liegende Acht vor ihren Augen in der Luft zeichnen.

Hilfe – Katalog bei Angstzuständen

- 1 Glas warmes Wasser trinken
- Tief einatmen- Pause von 2-3 Sekunden und dann langsam ausatmen (wiederholen, bis sich die Angst beruhigt hat)
- EFT Klopfen (EFT – Klopfanleitung stelle ich gerne auf Anfrage zur Verfügung), Übungen aus dem Qi-Gong, Akupressur, oder andere bekannte Maßnahmen, die helfen
- Infipassiflora (homöopathisches Komplexmittel)
- Bachblüten Notfalltropfen
- CBD Hanföltropfen
- Hand auf den Solarplexus legen und die eigene Energie fließen lassen
- Einen Finger der Wahl halten
- Gefühle malen/ aufschreiben

Empfehlungen bei Virusinfektionen der Atemwege:

- Bryonia D12 in der Akutphase 3 Globulis max. 6 mal pro Tag. Gerne können auch Komplexmittel mit Bryonia verwendet werden. Zum Beispiel LOEWE Komplex Nr. 11 (Dosierung nach Packungsbeilage)
- Lymphdiaral von Pascoe (der Lymphfluss wird angeregt und somit das Ausschwemmen der Viren und Krankheitskeime erleichtert) Dosierung nach Packungsanleitung.
- Trinken sie viel Wasser oder Tees (mindestens 2 Liter!), bevorzugt Wasser mit frischem Zitronensaft
- Bei Fieber hat sich Lindenblütentee bewährt und die guten alten Wadenwickel zum Senken der Temperatur (bitte erst, wenn das Fieber nicht mehr erträglich oder körperlich bedenklich ist. Fieber ist grundsätzlich ein Selbstheilungsmechanismus vom Körper. Durch die erhöhte Körpertemperatur werden die Viren abgetötet. Daher rate ich von frühzeitiger Fiebersenkung ab.
- Inhalieren

Bitte beachten Sie, dass es sich hier um allgemeine Empfehlungen handelt und somit nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Zum individuellen Therapieplan, der sich aus der persönlichen Konstitution und Diagnostik ergibt, ist ein Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker unerlässlich.