

## **3 Seiten mit 9 Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems – von Sebastian Kneipp bis Mikrobiologie**

### **1. WASSER:**

Wasseranwendungen (nach Kneipp), die auf die Haut Temperaturreize ausüben, bewirken starke positive Reize für die Abwehrkräfte, auf das Kreislaufsystem und das Nervensystem.

Die Wasseranwendungen können ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Eine kleine Auswahl:

Waschungen: Entweder morgens kühles (ca. 16-20°C) Wasser mit dem Waschlappen oder für weniger empfindliche Menschen nach der warmen Dusche auf dem Oberkörper verteilen. Fangen Sie herzforn an und arbeiten sich von den Fingerspitzen zum Herzen vor. Für eine bessere Entspannung vor dem Schlafengehen sorgt eine Unterkörperwaschung von den Zehenspitzen bis zum Bauch. Alternativmaßnahmen sind auch Teil- oder Vollbäder und Güsse.

### **2. ERNÄHRUNG:**

Die von Kneipp vorgeschlagenen Diäten sind heute noch aktuell und modern.

- Vollwertkost
- Brot aus Vollkorn
- Möglichst keine Fertigprodukte, pflanzliche Lebensmittel
- Wenig Salz und wenig Süßigkeiten
- Frische Kost, idealerweise regional erzeugt
- Alles in Maßen und keine Völlerei
- Der Körper sollte ständig mit Nahrung versorgt werden, d.h., kleine Mahlzeiten zuführen statt große. Idealerweise liegen trotz dieser Sichtweise ca. 4-5 Stunden zwischen den Mahlzeiten um den Magen vollständig entleeren zu können.
- Ein guter Schlaf kann möglich sein, wenn man zu Bett geht und davor nichts mehr isst.

### **3. BEWEGUNG:**

- Welche Art an Bewegung man ausführt ist nicht ganz so wichtig, Hauptsache, man führt es regelmäßig und mit Freude aus.
- Nach Kneipp sollte man 3x wöchentlich den Körper beanspruchen und wenigstens 1x am Tag schwitzen.
- Der gesamte Körper sollte beansprucht werden d.h. Schwimmen, Laufen, Radfahren und Nordic Walking. Aber auch Tanzen und Gymnastik sind sehr gut geeignet.
- Positive Auswirkungen haben natürliche Sportarten, die in der frischen Luft stattfinden --> Walking, Spaziergehen, Radfahren, Laufen.

## **3 Seiten mit 9 Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems – von Sebastian Kneipp bis Mikrobiologie**

Ziel ist eine Anregung der Atmungsfunktion und damit auch Stärkung der Bronchien und der Atemmuskulatur. Eine regelrechte Sauerstoffzufuhr stärkt das Immunsystem.

Stress kann das Immunsystem chronisch schwächen. Bewegung kann zu einem gesunden Stressabbau beitragen.

### **4. LEBENSFÜHRUNG:**

- Zur Lebensgestaltung legte Pfarrer Kneipp Grundregeln fest (modern übersetzt):
  - Auf den Körper hören.
  - Für den Ausgleich an Ruhe und Aktivität sorgen.
  - Abschalten lernen.
  - Zeit für sich zu nehmen, Grenzen erkennen und Einstellungen überprüfen.

Unabhängig von Sebastian Kneipp folgende Anmerkung: Sofortige und/oder häufige Einnahme von fiebersenkenden oder Schmerzmitteln kann früher oder später zum Ausfall der Fieberreaktion des Körpers führen. Dieser Umstand kann das Immunsystem zusätzlich schwächen.

### **5. ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN:**

Darunter versteht man lt. Definition die – teilweise hochdosierte – Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten.

Zur Kräftigung des Immunsystems sind beispielweise zu nennen:

- Vitamin C: idealerweise in natürlicher Form in Obst und Rohkost. In einigen Fällen reicht das jedoch nicht aus, dann kommen Präparate zum Einsatz welche zum einen gut aufnahmefähig sind (unser Darm resorbiert nur eine bestimmte Menge in einer bestimmten Zeit) oder es werden Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen durchgeführt.
- Zink: kommt z. B. in Fleisch, Ei, Milchprodukten und Vollkorngetreide vor. Die Wirkung auf das Immunsystem zur Vorbeugung wird schulmedizinisch kontrovers diskutiert, da aber unser Körper bei Entzündungen (auch bei Infekten) einen Mehrverbrauch hat, ist die Zufuhr mit entsprechenden Präparaten zu empfehlen.
- Selen: in Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel und in einigen Nussarten vorkommend. Als Antioxidans für das Immunsystem sehr wichtig.
- Diese Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, weitere Empfehlungen beispielsweise zu den Vitaminen D, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, E können individuell sinnvoll sein.

## **3 Seiten mit 9 Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems – von Sebastian Kneipp bis Mikrobiologie**

### **6. PFLANZENHEILKUNDE:**

Zur Vorbeugung werden vor allem, wenn es um Erkältungsviren geht, Extrakte aus der Zistrose (Cystus) empfohlen. Die entsprechenden Präparate sind in den Apotheken erhältlich.

Bereits Hildegard von Bingen hat den Ingwer als Mittel für „... wer dahin schwindet“ empfohlen. Ingwer „heizt“ so richtig ein.

Auch Galgant (kann man als Pfefferersatz beim Kochen verwenden) findet in diesem Zusammenhang Erwähnung.

Weitere Pflanzen mit u. a. sind die Taigawurzel (Eleutherococcus), Lebensbaum (Thuja occidentalis, nur homöopathisch für den inneren Gebrauch).

### **7. ENZYME:**

Enzyme haben im Körper vielfältige Funktionen. Im Zusammenhang mit dem Immunsystem sind vor allem Bromelain (aus der Ananas) und Lysozym (wird aus dem Hühnereiweiß extrahiert) wichtig.

### **8. MIKROBIOLOGISCHE PRÄPARATE:**

Neben den mittlerweile den meisten bekannten Probiotika Lactobazillen und Bifidobakterien, welche für eine stabile Funktion der Schleimhäute des Verdauungstraktes sorgen, sind für die Modulation der Immunabwehr vor allem lebende Enterokokken und ggf. E. coli wichtig. Diese haben mindestens zwei Effekte: Im Darm sorgen sie für das Training des schleimhautassoziierten Immunsystems, welchen systemisch auf alle Schleimhäute des Körpers wirkt. Lokal (Enterokokken) auf die Schleimhäute des Verdauungstraktes (Nase, Rachen) gegeben bewirken sie eine direkte Immunantwort am Ort des Geschehens.

### **9. ORGANPRÄPARATE:**

Diese Arzneimittel regen die Regenerationsfähigkeit des jeweiligen Organs an, das dem Organpräparat entspricht. So sind für das Immunsystem u.a. Milz-, Tonsillen (Mandeln)- oder Leberpräparate geeignet.

Auflagen, was u. a. Haltung, Hygiene, Gesundheit der Tiere und Artenschutz betrifft, werden von den (wenigen) Herstellern in Deutschland und der Schweiz eingehalten. Da diese Therapieform sehr individuelle Eigenschaften besitzt, sollte hier in jedem Fall der geeignete Therapeut aufgesucht werden.

**Wie immer gilt: Zur Anwendung, zu Risiken und Nebenwirkungen befragen Sie bitte Ihren Therapeuten bzw. Apotheker.**