

Naturheilkundliche Perspektiven:

Stärken Sie Ihr Immunsystem (Teil I):

Was kann ich selbst für ein starkes Immunsystem tun?



Heilpraktiker Jan Laucken

Der erste September ist vorüber. Der meteorologische Herbst hat begonnen und die kühle Jahreszeit bricht an. Sie kommt Schritt um Schritt. Noch sind die Tage herbstlich bunt. Noch haben wir Zeit. Zeit, uns zu stärken, unseren Körper vorzubereiten auf die kommenden Belastungen. Wir sollten die Zeit nutzen, um unser Immunsystem zu stärken und zu festigen. Noch sind wir gesund und weitgehend unbelastet. So können wir Voraussetzungen dafür schaffen, den nasskalten Herbst und den Winter ohne lästige und Kraft zehrende Infekte zu überstehen. Und sollte es uns dennoch „erwischen“, dann werden wir eher damit fertig.

Die meisten Krankheitserreger, mit denen unser Körper im Herbst zu tun hat, sind die Erkältungsviren (Rhinoviren). Es gibt davon so um die einhundert verschiedene Arten. Sie rufen recht lästige, sonst aber eher harmlose Erkältungen hervor. Der Kopf dröhnt, das Schlucken tut weh, die Muskeln schmerzen, die Nase läuft und man fühlt sich rundum schwach und abgeschlagen.

Weniger harmlos sind die echten Grippeviren (Influenzaviren). Jahr für Jahr überraschen uns neue Virenstämme. Sie verursachen heftige und ausgeprägte Beschwerden. Sie gehen mit plötzlich einsetzendem hohem Fieber einher. Dieser akute Fieberschub ist ein diagnostisch

wesentlicher Unterschied zwischen „normaler Erkältung“ und „echter Grippe“.

Beide, Erkältung und Grippe, sind alljährlich wiederkehrende Erkrankungen. Mit ihnen müssen wir rechnen. Deshalb sollten wir rechtzeitig unser Immunsystem stärken. In dem folgenden Artikel (hier Teil I, Teil II folgt im November) möchte ich Ihnen ein paar Hinweise und Anregungen dafür geben, wie sie Ihr Immunsystem vorbereitend stärken können.

Achten Sie auf gesunde und ausgewogene Ernährung!

Ein starkes Immunsystem kann sich nur dann aufbauen und erhalten, wenn ihm die richtige Nahrung angeboten und zugeführt wird. Siebzig Prozent unseres Immunsystems haben ihren Sitz im Darm. Hier muss eine Aufbau-therapie ansetzen. Wie macht man das?

In der dunklen Jahreszeit braucht unser Körper viel frisches *Obst* und *Gemüse*. Und bei der Zubereitung von Mahlzeiten sollte man darauf achten, wichtige *Gewürze* zu verwenden. Ich kann hier nur einige nennen: Dillkraut (siehe Rezeptvorschlag), Beifuß, Petersilie, Kresse, Majoran, Schwarzkümmel. Sie regen das Immunsystem an und stärken es dadurch. Auch manche Gemüsesorten sind besonders reich an Vitamin C. Zum Beispiel: 100 g rote Paprika enthalten 107 mg Vitamin C, die gleiche Menge Zitrone enthält dagegen „nur“ 69 mg.

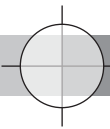
So genannte *probiotische Bakterien* unterstützen den Darm bei seiner Immunabwehr. Deswegen ist der regelmäßige Verzehr von Joghurt und Kefir anzuraten. *Zink* stärkt die Körperabwehr. Es muss dem Körper aber in geeigneter Form zugeführt werden, vor allem über tierische Eiweiße, wie sie im Fisch, Käse und rotem Fleisch vorkommen. Der Mikronährstoff Zink hat ein weites Wirkungsspektrum: Er dient dem Stoffwechsel, dem Aufbau des Immunsystems und der Zellerneuerung. Damit einher geht, so wird berichtet, auch eine Steigerung des geistigen Leistungsvermögens.

Und dann müssen hier noch die *Fette* erwähnt werden. Man sollte den über-

mäßigen Verzehr von Fetten (gesättigte Fettsäuren) meiden. Untersuchungen haben ergeben, dass eine zu fettreiche Ernährung das Immunsystem zu blockieren scheint. Folglich steigt das Infektionsrisiko. Fett ist aber nicht gleich Fett. Neben den gesättigten gibt es z. B. auch die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren (die Omega 3 und 6 Fettsäuren). Sie dienen der Gesunderhaltung des Körpers. Von besonderem Interesse sind die Omega 3 Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Experten schätzen, dass über 80 % der Bevölkerung in der westlichen Welt an einem Mangel dieser lebensnotwendigen Fettsäuren leiden. Omega 3 Fettsäuren wirken unter anderem entzündungshemmend, wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus und fördern zudem die Bildung von Abwehrzellen. Leinöl ist die reichhaltigste Quelle an Omega 3 Fettsäuren. 100 g Leinöl enthalten 55 g Omega 3 Fettsäuren. An sonstigen pflanzlichen Ölquellen kann ich Raps- und Wallnussöl empfehlen.

Vermeiden Sie Giftstoffe!

Unser Körper wird ständig attackiert, von Viren, von Bakterien und von Umweltgiften. Er ist laufend damit beschäftigt diese Attacken abzuwehren. Viele Attacken sind unvermeidlich. Wenn der Körper gesund ist und sein Immunsystem intakt, dann wird er damit fertig. Durch einen vernünftigen Lebenswandel sollten wir unseren Körper dazu erüchtigen. Durch Genussmittel wie *Tabakrauch*, *Nikotin* oder *Alkohol* tun wir das Gegenteil. Wir schwächen unseren Körper. Zigarettenrauch enthält neben den bekannten Giftstoffen wie Nikotin und Teer auch viele Zusatzstoffe wie Harze, Öle oder Gewürze, die bei ihrer Verbrennung Krebs erregende Substanzen erzeugen. All dies muss ein Körper, dem sie zugeführt werden, abbauen und entsorgen. Durch diese zusätzliche Belastung wird er leicht überlastet. Hinzu kommt noch, dass die Giftstoffe der Zigaretten dem Organismus solche Stoffe, die wir ihm durch eine gesunde Ernährung zuführen, rauben. Dies gilt vor allem für das Vitamin C, das wir zum Schutz unseres Körpers brauchen. Für



den Alkohol gilt wohl der Satz „Die Dosis macht das Gift“. Um das berühmte Gläschen Rotwein wird ja viel gestritten. Ganz und gar unstrittig ist, dass Alkohol in größeren Mengen den Körper insgesamt und vor allem die wichtige Leberfunktion schwächt. Deswegen rate ich, sich gerade in einer Zeit erhöhter Infektionsgefahr an den Spruch zu halten: Weniger ist manchmal mehr. Vor allem bei einem akuten Infekt sollte man Lunge und Leber nicht zusätzlich durch Zigarettenrauch und Alkohol schwächen.

Bewegen Sie sich an frischer Luft!

Die biologische Evolution hat den Menschen nicht zum Stubenhocken, zur Büroarbeit, zur Arbeit in Fabrikhallen geschaffen, sondern zum Leben in freier Natur. Wir sollten unserem Körper gestatten, diesem Auftrag zumindest zeitweise nachzukommen. Es tut uns, unserem Körper und seinem Immunsystem gut.

Regelmäßiges Spaziergehen und leichtes Ausdauertraining (z. B. Walken, Radfahren, Schwimmen) lohnt uns unser Körper durch ein tüchtiges Immunsystem. Aber auch hier gilt es wieder, das rechte Maß zu finden. Übertriebene körperliche Anstrengungen, so haben Untersuchungen ergeben, schwächen das Immunsystem. Vor allem gilt, Sie sollten sich an der frischen Luft bewegen, nicht in stickigen Räumen. Das hilft auch gegen die sogenannten Winterdepressionen. Und, nicht zu vergessen, jenseits aller Nützlichkeitsabwägungen, macht das Bewegen an der frischen Luft ja auch Spaß. Und (für die, die aus dem Nützlichkeitsdenken nicht raus kommen): Spaß tut dem Immunsystem gut.

Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe!

Unser Körper kann nicht andauernd aktiv sein. Er braucht ausreichend Schlaf. Im Schlaf kann sich das Immunsystem regenerieren und „neu auftanken“. Zur Ruhe gehört aber nicht nur der Schlaf, auch das Vermeiden von Stress ist eine Form der Ruhe, die uns gut tut. Es ist vielfach, auch durch zahlreiche Experimente, festgestellt worden, dass intensiver und lang andauernder Stress die Abwehrkräfte massiv schwächt. Die durch den Stress freigesetzten körpereigenen Stoffe (z. B. Stresshormone) unterdrücken angemessene Immunantworten, etwa auf eingedrungene Krankheitserreger. Stress lässt sich im heutigen Berufs-

alltag leider nicht immer umgehen, doch kann man sich Pausen gönnen. Durch entsprechende Entspannungsübungen, etwa Yoga oder autogenes Training, kann man diese Pausen sehr effektiv nutzen.

Vermeiden Sie unnötige Ansteckungen!

Es geht um Hygiene. Die Hände zu waschen, wenn wir auf der Toilette waren, das hat man uns beigebracht. Sich vor dem Essen die Hände zu waschen, das vielleicht auch noch. Sich nach einem Stadtbummel die Hände zu waschen, nach einer Bahn- oder Busfahrt, das wird häufig vergessen. Wir sollten es aber nicht vergessen. Mit dieser sehr einfachen Verhaltensregel können wir vielerlei Ansteckungen umgehen. Und eine weitere Verhaltensregel sollten wir beherzigen: Beim Niesen oder Husten die Hand vorhalten (am besten mit einem Einmaltaschentuch ausgestattet). So schützen wir unsere Mitmenschen und indirekt, wenn diese das Gleiche tun, auch uns.

Ein schmackhafter Vorschlag zum Schluss

Gesundes Essen soll nicht nur gut tun, es soll auch schmecken. Im Folgenden geht es um *ein Gericht mit Dill und Kürbis*. Bevor ich Ihnen Appetit mache, möchte ich Ihnen noch kurz sagen, was Sie sich damit an Gutem tun.

Dill, ich sagte es schon, stärkt die Immunabwehr. Aber nicht nur das. Dill wird naturheilkundlich eingesetzt bei

der Bekämpfung von Blutarmut infolge von Eisenmangel, Gicht, Harnsteinen, Hautentzündungen, Jodmangel und Osteoporose. Dillsamen wirken gegen Darmkoliken, Nervosität, Mundgeruch und Reizmagern. Gewürze wie Dill wirken vor allem durch ihre sekundären Inhaltsstoffe. Diese dienen der Würzpflanze in der freien Natur dazu, sich vor Mikrobenbefall und Insektenfraß zu schützen. Uns Menschen sind sie gesundheitsdienlich.

Kürbis enthält viele Vitamine. Das Vitamin A ist wichtig für die Augen und für den Stoffwechsel in der Haut und den Schleimhäuten. Das reichliche Vitamin C stärkt, wie schon gesagt, das Immunsystem. Stoffwechselunterstützend ist das im Kürbis enthaltene Vitamin E. Andere Vitamine will ich nur namentlich erwähnen: Vitamin B1, B2, B6, B9 (Folsäure), Vitamin D. Auch nützliche Ballaststoffe, Mineralien (Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Kalzium) und das Spurenelement Eisen sind im Kürbis enthalten.

Was soll ich noch sagen. Sie sehen, das Gericht nach dem folgenden Rezept ist ein wahrer Gesundbrunnen.

Verfasser:

Jan Laucken

Heilpraktiker

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de

Zutaten:

- 1 kg Kürbisfruchtfleisch (ohne Kerne und Schale)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 ml Gemüsebrühe (instant)
- 1 TL Speisestärke
- 1 Becher Joghurt (10 % Fett)
- 2 EL gehackter Dill
- Pries Salz und Pfeffer
- 1 TL Weinessig

Zubereitung:

1. Das Kürbisfleisch grob raspeln und mit etwas Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Gemüsezwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebel und Kürbisraspeln darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten zugedeckt garen.
3. Den Joghurt mit Speisestärke verrühren und zum Gemüse geben. Kurz aufkochen.
4. Den frischen Dill beifügen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Essig kräftig abschmecken.

Guten Appetit!