

Der Immuncode



Alles über unsere körpereigene Abwehr

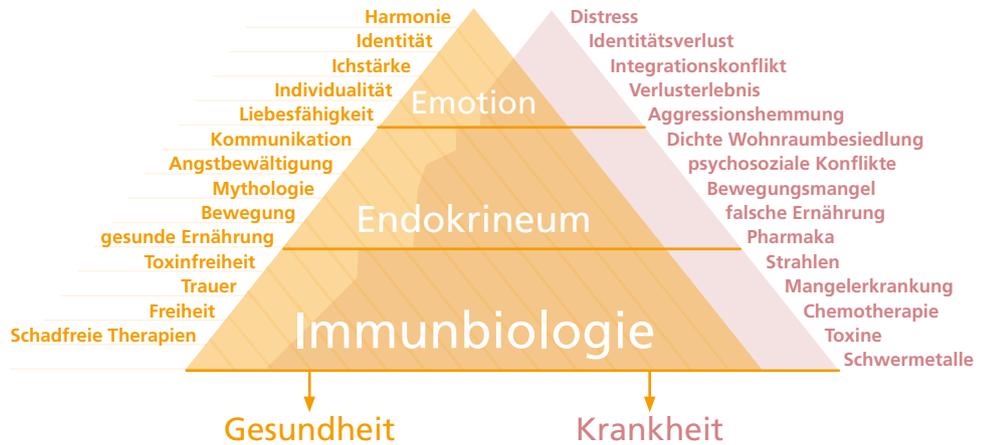
Krkrank sein ist nicht zwingend ein Zeichen eines schwachen Immunsystems. Es ist ein Zeichen für einen Abwehrkampf, den unser System für uns kämpft. Ein System, das darauf ausgelegt ist, uns gesund zu erhalten und Krankheiten zu überwinden. Wenn wir also zwei- bis dreimal im Jahr krank sind, dann zeigt uns das, dass unser Immunsystem hervorragend funktioniert und regulierend eingreift.

Der tägliche Kampf gegen Keime verläuft meist unbemerkt

Ständig sind wir Keimen ausgesetzt, ganz gleich, ob wir etwas anfassen, einatmen oder zu uns nehmen. Täglich versuchen infektiöse Erreger in den menschlichen Körper einzudringen – fast immer vergeblich. Wenn die Abwehr intakt ist, bemerken wir meist nichts von den vielen Vorgängen, die ständig in unserem Körper ablaufen. Bei einigen

Viren, Bakterien oder anderen Erregern braucht das Immunsystem etwas länger, bis die Eindringlinge ausgeschaltet sind. Dass dieses Wunderwerk der Natur derart nachhaltig und sicher für uns arbeitet, erzeugt das, was wir das Urgefühl der Gesundheit bezeichnen. Das heißt also, und sei hier im Angesicht der Covid-19 Erkrankung betont: Gefahren wird es immer wieder geben und sehr viele Gefahren und Risiken im Leben können wir nicht kon-

trollieren oder ausschalten. Wir werden immer wieder Krankheit erleben, doch dieses System ist darauf ausgerichtet Krankheit zu überwinden, sich selbst zu regulieren und Gesundheit wieder herzustellen. Nahezu all unsere Lebensumstände wirken direkt oder indirekt auf dieses Urgefühl, also unsere Gesundheit, ein: Luft-, Boden- und Wasserqualität, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Ruhe, Entspannung, Stress, Traumataerfahrung, Selbstbezug, soziale Kontakte, Verbindung, Liebe, Arbeit, Sicherheit, Anerkennung, Lebensziele und Hobbys. Dies sind wesentliche, aber bei weitem nicht alle Aspekte, die unsere Gesundheit im positiven Sinne fördern und im negativen beeinträchtigen. Deshalb ist ein wohlwollender Lebensstil so wertvoll für ein starkes Immunsystem.



Pyramide nach Dr. Peter Schleicher

Was zeigt uns die Pyramide? In der Grafik sind die Einflussfaktoren aufgelistet und gegenübergestellt, die unser Immunsystem stören und die es wieder ins Lot und zur Harmonie bringen können. Auf der linken Seite stehen die Positiv-Einflüsse, die unsere

emotionale Ebene fordern, in der Mitte falsche Ernährung und Bewegungsmangel, die unser körperliches System, unsere Organe, Gefäße und Nerven schädigen, und am Ende dann Schadstoffe wie Toxine, Schwermetalle oder Strahlung, die direkt auf unser Immunsystem einwirken. All diese Faktoren beeinflussen unsere körpereigene Abwehr negativ: Unser Immunsystem ist ein fein abgestimmtes System, das dem Gesetz der Harmonie folgt. Es reagiert, wenn Gefahr droht, und schwingt zurück, wenn die Gefahr vorüber ist. Krankheitserreger abzuwehren ist für dieses System überhaupt kein Problem. Das Immunsystem ist sogar so ausgeklügelt, dass es ein Gedächtnis entwickeln und sich beim Zweitkontakt mit einem gleichen oder ähnlichen Erreger sofort noch besser und schneller wehren kann.

Ein gesunder Lebensstil ist die Basis für ein gut arbeitendes Abwehrsystem. Aber es gibt noch mehr, was unseren Körper gegen das Eindringen von infektiösen Erregern stärkt.

Von Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückl, Immunologin und Buchautorin, München

Wenn wir erkennen, was ihm gut und was ihm schadet, und es als dynamisches System begreifen, das nicht starr, sondern von uns veränderbar ist, wird Immunologie für uns einsichtig. Und wir können jeden Tag bewusst positiv darauf Einfluss nehmen.

Gesundheit unterstützen, auf der rechten Seite finden wir die Krankmacher, die uns auf ganz unterschiedlichen Ebenen herausfordern. Hierzu sind an der Spitze Faktoren wie Stress, Ängste und Verluste aufgeführt, die unser psychisches System oder

So halten Sie Ihr Immunsystem auf einem optimalen Level

Folgendes können wir tun, um das Gesetz der Harmonie zu unterstützen und unser Immunsystem allzeit auf einem optimalen Level zu halten.

Unser Immunsystem ist fein abgestimmt.

Gewinnspiel



Gewinnen Sie mit Deine Gesundheit eines der Bücher „Der Immun-Code. Alles über unsere körpereigene Abwehr und wie wir uns natürlich gegen Viren und Bakterien schützen können“ von Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückel

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Ein gesundes Immunsystem schützt vor Viren, Bakterien und anderen Eindringlingen. Wie lässt es sich stärken?

- A: Durch möglichst viel Stress.**
B: Durch erhöhten Medienkonsum.
C: Durch gesunde Ernährung

Ihre Antwort senden Sie bitte an: ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen oder schicken Sie uns eine E-Mail an: gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de

▶▶▶Einsendeschluss ist der 31.05.2022◀◀◀

Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!

Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absenden Person identisch sind. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter zentrale@ehlersverlag.de widerrufen, sich über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung Ihrer Daten beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen finden Sie auch unter www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/

1. Rhythmus

Alles im Leben erfolgt nach Rhythmen. So ist es auch in unserem Körper. Derart ist zum Beispiel der Tag in Rhythmus und Abläufe gekleidet. Der Morgen entspricht dem Leitbild der Sonne, der Energie und nach alchemistischer Lehre dem Gold. Die Nacht entspricht dem Mond, der Ruhe, alchemistisch dem Silber. Rhythmus heißt früh aufstehen, Energie der Sonne tanken, aktiv sein bis abends, Pausen einbauen

und nicht zu spät ins Bett gehen, das heißt spätestens um 22 Uhr. So entsprechen wir unserem hormonellen Tagesprofil am besten.

2. Bewegung

Starten Sie mit dreimal pro Woche und machen 20 Minuten Gymnastik durch Laufen/Walking, wenn möglich, im Freien. Durch die Bewegung beginnen Sie leicht zu schwitzen, der Körper entschlackt, die Gefäße werden weit gestellt, die Atemfrequenz erhöht sich, der Sauerstoffgehalt im Blut steigt an, die Organe werden mit Energie versorgt und regenerieren. Bewegung erhöht mit jedem Lauf die Immunzellen um 15 bis 20 Prozent! Auch lästiges Übergewicht schmilzt.

3. Ernährung – Entschlackung – Entgiftung über die Haut

Starten Sie das Frühjahr oder den Herbst mit einer Fastenkur, die nicht länger als acht bis 12 Tage dauern muss und entschlacken Sie so den Körper. Starten Sie mit einer ausführlichen Darmreinigung mit Glaubersalz und wählen Sie dann Ihren Fastentyp aus, entweder mit Gemüsebrühe, Kohlsuppe, Basenbrühe usw. Durch das Fasten werden Schlacken aktiviert und ausgeleitet.

★ Tipps:

- Führen Sie dann einen dauerhaften Fastentag ein und wählen entweder Freitag oder noch besser Montag zum Tag der Gemüsebrühe, sodass eine permanente Entschlackung rhythmisch stattfindet, aber auf alle Fälle nach Völlereien.

Wählen Sie entweder den Freitag oder noch besser den Montag als Tag der Gemüsebrühe.

- Nutzen Sie Sauna, Dampfbad und Kneipen für eine weitere Entgiftung des Körpers. Dadurch wird die Durchblutung besonders erhöht und das Gewebe entschlackt.

- Kombinieren Sie es mit einem Peeling (z. B. Zitronenabreibung + Mischung Olivenöl/Meersalz) und spülen Sie sich nachher lauwarm in der Dusche ab. Anschließend lassen sich wertvolle Öleinreibungen mit z. B. geröstetem Sesamöl, Arganöl usw. durchführen. So kann das Immunsystem auch über die Haut entgiften.

4. Trinken

Um alle Gifte, die das Immunsystem belasten, auszuschwemmen, sollten Sie vermehrt Flüssigkeit aufnehmen in Form von basischem Mineralwasser (reich an Magnesium und Kalzium), Basenbrühen und Tees in allen Variationen. Diese Maßnahmen kann man besonders gut ergänzen durch eine zweimal im Jahr durchgeführte immunlogische Kur mit entgiftenden Heilpflanzentees:



© FomaA/Adobe Stock

Löwenzahn und Brennnessel sind leicht ausscheidungsfördernd und pflegen Leber und Galle, Acker-schachtelhalm und Birkenblätter regen die Ausscheidung an, Hage-butte ist ein Vitaminträger.



© kyonnta/Adobe Stock

▲ **Wichtig:** Natürlich und selbst-redend ist der Verzicht auf Alko-hol, Nikotin und Süßigkeiten.

5. Wasseranwendungen und thermische Reize

Überwärmungsbäder nach Schlenz sind immunologisch sehr wirksam. Während Sie in

einem Bad liegen, erhöhen Sie durch Zulauf des heißen Wassers kontinuierlich die Temperatur bis starkes Schwitzen einsetzt. Warm abtrocknen und nachher viel Tee trinken. Ebenso anregend und immunstärkend sind Wechselduschen und Schnee- oder Tautreten. Bitte langsam beginnen und Kälte und Dauer der Reize steigern.

6. Wickeltechniken

Sie sind hervorragende Methoden, um lokal am Körper einzuwirken, die Durchblutung zu verbessern und Organe gezielt anzuregen.

Quarkwickel: Entschleimt den Körper. Auf das Tuch zimmerwarmen, fettarmen frischen Quark streichen (1 cm dick) und so breit wie der Brustumfang um die Brust wickeln. Anwendungsdauer: eine Stunde.

Kartoffelwickel: Heiße Kartoffelwickel sind ebenfalls schleimausleitend. Auf dem Frottiertuch warme, zerdrückte Kartoffeln verteilen, mit einem zweiten Tuch abdecken und dann auflegen.

▲ **Wichtig:** Vorher jedoch absolut zuverlässig die Temperatur testen, da leicht Verbrennungen auftreten können. Mit diesen einfachen Maßnahmen kann das Immunsystem seine Arbeit tun, Bakterien, Viren und Pilze abwehren, aber auch Bedrohungen aus dem Inneren wie entartete Zellen eliminieren. Seien wir also gut zu unserem Immunsystem und haben wieder Vertrauen in die wunderbaren



Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückl ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie absolvierte ihr Studium der Humanmedizin mit Promotion an der Charité, ist Teilhaberin und ärztliche Leiterin der Gemeinschaftspraxis Schleicher & Brückl in München und hat die Leitung des immunbiologischen Labors Zytognost. Zudem ist sie Expertin für Immunologie, Kinderwunsch, Neuraltherapie, Frauenheilkunde und Yogalehrerin. Frau Dr. Schleicher-Brückl hat zudem eine Ausbildung in systemischer Therapie mit dem Schwerpunkt Trauma und eine Fortbildung in Neurosystemischer Integration und traumasensiblen Coaching.

Fähigkeiten unseres Körpers. Darum ist es das Wichtigste, unsere Abwehr nicht zu schwächen oder bei der Arbeit zu stören.

Weniger Stress und mehr Seelenpflege

Ein weiterer, ganz wichtiger Aspekt ist die Seelenpflege, da sie oft hinter dem körperlichen Wohlbefinden zurückstehen muss oder ganz vergessen wird. Denn auch Sorgen oder negative Emotionen stören die empfindliche Balance des Immunsystems. Und deshalb ist es von großer Bedeutung, wieviel Stress und angstbesetzte Medien oder Nachrichten wir an uns heranlassen. Eine der wichtigsten Maßnahmen für ein starkes Immunsystem ist somit **digital detox**. Schalten sie also im wahrsten Sinne des Wortes ab. Wir haben es selbst in der Hand: Ein Konzept der Lebensführung mit vorsorgenden und vor allem auch psychosomatischen Komponenten zur Stärkung von Seele, Geist und Körper, das auch die Bereiche Ernährung und Bewegung umfasst, sorgt für eine starke Abwehr und erschwert es Erregern, sich in unserem Organismus auszubreiten.



Buchtipp:

„Der Immun-Code: Alles über unsere körpereigene Abwehr und wie wir uns natürlich gegen Viren und Bakterien schützen können“, von Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückl, EUROPA Verlag, ISBN 978-3-95890-352-4, 20,-€.