

Zeit für Dich!



So hältst du dein Immunsystem bei Laune!

Möchtest du deine 3 Schutzschilder kennenlernen?



*Wie schön dass du hier bist und diese Zeilen liest.
Schön dass du DEIN Wohlbefinden in die Hand
nehmen möchtest!*

Bist du auch der Meinung, dass es einen Viren-, Bakterien- und Pilzschutz geben muss außerhalb der gängigen Methoden, wie Impfungen, Tabletten und "ich habe Glück/Pech"??

Heute möchte ich dir ein paar ganz einfache Inputs mitgeben, was DU für DEIN Immunsystem tun kannst, damit es DICH in guten wie in schlechten Zeiten bestmöglichst unterstützt.

Ich möchte dir hier keinen langen Vortrag über das Immunsystem halten, nur zum besseren Verständnis, stelle ich dir die 3 Barrieren vor, 3 Schutzschilder:

Schutzschild 1 ist die Haut- und Schleimhautbarriere:

du kannst sie dir wie einen Schutzanstrich vorstellen. Ein dicker, doppelter Schutzanstrich für alle Schleimhäute, die den Kontakt zur Außenwelt haben. Also die Schleimhäute in allen Körperöffnungen, wie Mund, Nase, Augen....

Schutzschild 2 ist die Darmbarriere:

wusstest du dass 70% der Immunzellbildung im Darm stattfindet? Das wir hier jede Menge natürliche Killerzellen haben und er besiedelt ist mit Bakterien - guten, nützlichen Bakterien?

Schutzschild 3 ist die Blut- und Gewebebarriere:

wenn die ersten beiden Barrieren schwach oder überfordert sind, gibt es zum Glück noch diese Barriere. Hier werden die Antikörper gebildet und du kannst sie z.B. durch eine Impfung aktivieren.

Unser Körper ist wirklich ein Wunderwerk. Er ist immer auf der Hut und immer darauf aus, sich zu regenerieren, reparieren und zu heilen.

Wir können unendlich dankbar sein über dieses WUNDERWERK!

So hältst du dein Immunsystem bei Laune! Erste Schritte.

Bevor ich dir zu jedem Schutzschild ein paar Inputs gebe möchte ich noch kurz etwas zum Thema Angst, Ärger und Stress sagen.

Wenn du sehr in Ängsten lebst, dich oft ärgerst und du täglich im Stress bist schüttet dein Körper Stresshormone aus. Diese Stresshormone schwächen nun dein Immunsystem 5 Stunden lang!

Ich möchte dir ein Beispiel nennen: du ärgerst dich über deinen Nachbarn, weil er am Samstagmorgen, wenn du endlich mal ausschlafen möchtest, um 8 Uhr morgens beginnt seinen Rasen zu mähen. Du ärgert dich so sehr, du schimpfst immer wieder vor dich hin, dein Vormittag ist gelaufen, vielleicht sogar der ganze Tag. Die 5 Stunden Immunsystemschwächung beginnen 10 Sekunden, nachdem du anfängst dich zu ärgern.

Das ist erschreckend und ärgerlich zugleich, wenn wir bedenken, wie wichtig es ist das Immunsystem bei Laune zu halten.

Doch das Tolle ist:

DU kannst es ändern!!

Natürlich darfst du dich ärgern, das ist dein gutes Recht. Doch mal ehrlich, bringt dich da weiter? Und ist es förderlich für deine Gesundheit? Du kannst entscheiden.

Schritt 1 FÜR dein Immunsystem:

entscheide dich dafür nach 10 - 20 Sekunden ärgern, umzudenken!

Atme ein paar mal tief durch, frage dich ob dich dieser Gedanke jetzt weiterbringt und lege den Fokus auf etwas Schönes. Einen lieben Menschen, ein schönes Ereignis, einen genussvollen Moment. Was bringt dir Energie? Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht eine Energieliste anzulegen?

Möchtest du mehr über die Energieliste erfahren? Melde dich gerne bei mir!

So hältst du dein Immunsystem bei Laune! Was kann ich genau tun?

Kommen wir jetzt zu den Schutzschildern. Was kannst du hier genau tun, um sie zu unterstützen:

Schutzschild 1, die Haut- und Schleimhautbarriere:

du erinnerst dich, diese Schicht ist eine dicke Schicht und sie profitiert von einem Schutzanstrich, damit sie nicht porös wird.

Hierfür benötigt sie Vitamin A und warme Füße!!

Warme Füße sind gut durchblutet, kalte Füße sind schlecht durchblutet und können spröde werden. Deine Haut trocknet auch aus, wenn sie nicht genug Feuchtigkeit erhält und schlecht durchblutet ist. Erhöhte Luftfeuchtigkeit und regelmäßiges Lüften können hier schon sinnvoll sein.

Vitamin A:

- fördert den gesunden Aufbau der Haut und Schleimhäute
- kommt ausschließlich in tierischen Produkten vor
- es werden bis zu 3 mg Vitamin A pro Tag empfohlen
- 2 Eier haben 1 mg und 100 g Bioleber haben 20 mg
- Beta Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, befindet sich in Pflanzen, wird allerdings nicht so gut in Vitamin A umgewandelt
- Beta Carotin ist enthalten in: gelbe, grüne, orangefarbene und rote Gemüse, Salat und Früchte
- es empfiehlt sich hiervon reichlich zu essen oder in Smoothies zu "verpacken"

weitere wichtige Helferlein für Haut und Schleimhaut sind:

Vitamin D:

- wird im Zusammenhang mit Sonnenstrahlung von unserem Körper selber gebildet
- lässt sich nur in sehr kleinen Mengen über die Nahrung aufnehmen
- zwischen November und April kann man davon ausgehen, dass der Körper so gut wie keine Vitamin D Produktion ausübt
- hier sollte auf jeden Fall Vitamin D substituiert werden
- es enthält ein Protein, mit antimikrobieller Funktion. Aus diesem Grund macht es Sinn, Vitamin D Tropfen einzunehmen, so hat es im Mund Kontakt zur Mundschleimhaut und kann hier schon wirken.

So hältst du dein Immunsystem bei Laune! Was kann ich genau tun?

Du siehst, das erste Schutzschild kannst du schon mit einfachen Mitteln super unterstützen. Schauen wir uns das zweite Schutzschild an.

Schutzschild 2, die Darmbarriere:

Du erinnerst dich, 70% der Immunzellbildung findet im Darm statt. Um das optimal zu gewährleisten benötigt der Darm jede Menge Laktobazillen und andere positive Darmbakterien. Diese sorgen dann für eine gute Killerzellenaktivierung. Wusstest du, dass Stress den Lactobazillen schadet und sie dadurch reduzieren kann?

Was kannst du nun tun?

- du kannst deine Lactobazillen füttern.
- Füttere sie mit Ballaststoffen, Gemüse, Salat und fermentiertem Gemüse
- ein Joghurt ist leider nicht ausreichend. Um deinen Darm zu sättigen, müsstest du schon täglich 50 Joghurts essen
- Zucker füttert deine "schlechten" Bakterien und Pilze, also lasse ihn weg
- achte auch auf deine Nahrung und nimm wahr, was du nicht so gut verträgst

weitere sinnvolle Helferlein:

Waldspaziergang:

- kennst du die Terpene? Das sind Duft- und Pflanzenstoffe, die von Bäumen abgesondert werden, auch im Winter. Sie dienen den Bäumen als Schutzschild.
- Terpene wirken positiv auf unser Immunsystem, das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen
- es lohnt sich also täglich eine Stunde im Wald oder in einem Park mit vielen Bäumen, spazieren zu gehen

Bewegung:

- regelmäßige moderate Bewegung, am besten täglich
- hierbei werden auch Glückshormone ausgeschüttet und diese wirken ja auch wieder positiv auf das Immunsystem
- geh spazieren, walken, joggen, mit dem Hund Gassi oder arbeite im Garten

So hältst du dein Immunsystem bei Laune! Was kann ich genau tun?

Krafttraining:

- du musst ja nicht zum Bodybuilder werden
- starke Muskeln machen sicher, richten dich auf, kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen für eine gute Durchblutung, du erinnerst dich noch an die gute Durchblutung?
- Mit ein paar Basisübungen, wie Kniebeugen, Liegestütz und Plank kommst du schon sehr weit
- die Übungen gibt es in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, so kann sie jeder durchführen
- möchtest du diese Übungen kennenlernen? Dann melde dich gerne bei mir!

Seele baumeln lassen:

- ganz wichtig!!
- balanciere dein Leben aus. Auf Anspannung erfolgt Entspannung
- erinnerst du dich noch, was ich oben über Ängste, Stress und Ärger geschrieben habe?
- lass dich dabei gerne von einem Experten unterstützen, es ist nicht immer einfach alleine aus dem Gedankenkarussell herauszufinden

Eine kleine Atemmeditation:

- setz dich oder lege dich bequem hin, Sorge dafür, dass du die nächsten Minuten nicht gestört wirst
- lege deine Hände auf deinen Bauch
- nimm deinen Atem wahr, spüre nach wie sich die Bauchdecke mit deiner Einatmung hebt und mit deiner Ausatmung senkt
- zähle deinen Atem von 1 bis 4 und fange dann wieder von vorne an zu zählen
- wenn sich Gedanken einschleichen sollten, lass sie vorbei ziehen, wie Wölkchen am Himmel, du brauchst sie im Moment nicht
- 5 Minuten täglich sind schon prima!!

So hältst du dein Immunsystem bei Laune! Was kann ich genau tun?

Du hast jetzt ein paar "Werkzeuge" an der Hand, wie du deine ersten beiden Schutzschilder stärken kannst. Bevor wir zum dritten Schutzschild kommen möchte ich dir noch etwas mitgeben: der Mensch lebt seit Millionen von Jahren und hat es gelernt mit Viren, Bakterien und anderen "Schädlingen" umzugehen. Es ist nichts Neues für ihn und er kennt es, dass Viren mutieren.

Schutzschild 3, die Blut- und Gewebesbarriere:

der Körper bildet Antikörper, wenn er mit einem Erreger in Kontakt gekommen ist. Fieber ist ein Symptom, das oftmals sofort unterdrückt wird, sobald die Temperatur etwas ansteigt. Doch mit dem Fieber erfolgt eigentlich der Selbstheilungsprozess. Der Körper baut im Fieber mehr Immunzellen auf, um die Infektion schneller selber zu bekämpfen.

Auch hier kannst du aktiv werden:

- zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und zur Unterstützung der Antikörperbildung benötigt dein Körper folgendes:
- Vitamin B 12, Vitamin C, Selen und Zink
- du kannst dies mit vielen frischen bunten Gemüse, Salat und Obst zu dir nehmen, besonders viel nimmst du über einen Smoothie oder Saft auf
- Nüsse, Sprossen, Wildkräuter, Weizengras
- lang- oder kurzfristige Einnahme von hochwertigen, naturbelassenen Nahrungsergänzungsmitteln, sowie Antioxidantien
- früher sagte man: eine Grippe dauert 7 Tage mit Medikamenten und 1 Woche ohne Medikamente....
-gönn dir die Ruhe, bleib auch mal mit einem dicken Schnupfen zu Hause und erhole dich.

Bleib gesund, fit, aktiv und immer positiv gestimmt!!!!

Hier habe ich dir noch ein "Super-Booster" Rezept:

Immun-Booster

4 Zitronen

2 Orangen

40 g Ingwer

10 g Kurkuma



etwas schwarzen Pfeffer und Chili

du kannst die Zitronen und Orangen auspressen, du kannst sie aber auch in Stückchen zusammen mit dem Ingwer und dem Kurkuma in einem Smoothie-Mixer pürieren.

Als Smoothie profitierst du noch von den Ballaststoffen (erinnerst du dich noch, gut für den Darm). Du kannst alle Zutaten auch zu einem Saft verarbeiten, dann hast du keine Ballaststoffe und deine Körperzellen können diesem Booster sofort aufnehmen.

Gib Pfeffer und Chili je nach Geschmack dazu. Genieße täglich ein Schnapsglas!

Wenn du Fragen hast, oder mit mir als Personal Trainerin und holistische Gesundheits- und Ernährungsberaterin zusammenarbeiten möchtest, melde dich gerne.

info@bgpersonal-training.com oder 01578-6992764

gesunde und fitte Grüße,

deine Beate