

## Wie man sein Immunsystem pflegt und stärkt

Wir haben viele Möglichkeiten für unsere Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Viele dieser Themen werden werden an den Seminaren „**Immunsystem stärken**“ vertieft.

Was jede einzelne Person für sich machen kann – auch oder gerade eben in dieser herausfordernden Corona mit und ohne-Lockdown-Situation, möchte ich hier mal als anregende Inspirationen darstellen. Der Artikel erhebt jedoch keinen Anspruch auf abschliessende Weisheit.

**Wohlfühlen**, Dinge tun die uns Freude bereiten. Wenn wir uns nicht wohlfühlen ist es sehr wichtig neue Wege zu finden damit wir uns Gutes tun. Verantwortung übernehmen für uns persönliches Wohl. Sei es Lesen, Malen, Puzzle legen, Musik hören, Singen, zur Freude Tanzen, Turnen, mit wertvollen Menschen Telefonieren, Meditieren, Vollbad, Füsse baden, alte Fotos gucken oder aussortieren, Spazieren gehen, sich zum Online-Yoga anmelden...

– alles in Eigenregie möglich.

Einer der aussagekräftigsten Sprüche aus dieser Coronazeit für mich zu lesen war: „if you can't go outside – go inside“ (wenn Du nicht rausgehen kannst, gehe in Dich)

Distanz kann auch Nähe schaffen. Abgesehen davon war ich noch nie begeistert davon, dass jede arbeitende Person unter allen Umständen sich noch zur Arbeit schleppen muss. Erstens weil sich der kranke Mensch nicht ausheilen kann, es findet kein Rückzug statt. Zweitens hätten wir die ganzen Grippewellen alle Jahre besser im Griff gehabt wenn Infizierte einfach zu Hause geblieben wären.

**Frische Luft**. Auch wenn es kalt oder nass ist: das Rausgehen ist wichtig. Aus den beheizten Räumen rauskommen, frische Luft für die Atemwege, Abstand gewinnen, Bewegung in den Kreislauf bringen und vielleicht auch einfach die Grösse der Natur geniessen und uns als Teil dieser zu erkennen. Ich habe zum Beispiel das Schlitteln wieder entdeckt!

**Ernährung** kann massgeblich dazu beitragen ob wir uns schwer oder leicht fühlen. Viele Vitamine, Ballaststoffe durch Gemüse und Früchte - aber im Winter doch sehr wichtig: genügend Fett zB von Nüssen, Ölen oder auch mal einem deftigen Wintergericht. Althergebrachte Rezepte zeigen uns oft das richtige Mass: Sauerkraut mit Kartoffeln und fetten Würsten oder Speck. Viele der Wintergemüse sind sehr Ballaststoff- und meist auch Vitamin-C-haltig wie alle Kohllarten. Und Bitterstoffe, der Wirkstoff welcher auf unser gesamtes System Einfluss nimmt ist in fast allen Wintersalaten enthalten. Bitte nicht komplett auslösen durch Einlegen in Wasser - vor allem die Leber und das Verdauungssystem werden es Ihnen danken.

Ein bisschen Zucker täglich können wir als Belohnung einsetzen, solange es beim „Bisschen“ bleibt und da sind natürlich die hochwertigen, dunklen Kakaoschokoladen am wertvollsten. Vielleicht eigene kleine Belohnungen schaffen wie zum Beispiel aus Fruchtsäften oder Mus von zum Beispiel Quitte, Sanddorn oder Apfel. Der tägliche Apfel ist eine alte Weisheit, welche von hohem Wert ist. Äpfel sind die „Praktischsten“ unter den Früchten, wir können einfach reinbeissen. Doch auch ein schöner warmer Ofenapfel gefüllt mit Haselnuss-Zitronenmasse ist etwas unglaublich Leckeres und so gut für die Leber. Äpfel verfügen über eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen und wichtigen Ballaststoffen für die Verdauung, wie zB den Quellstoff Pektin. Dass unser Darm gut funktioniert ist ein Hauptaugenmerk von guter Gesundheit und starkem Immunsystem! Da hilft auch mal etwas Schärfe im Essen oder Kurkuma bei zu mischen.

**Abwarten und Tee trinken**. Bei einer Tasse Tee die Gedanken sortieren - teils bleibt uns kaum was andres übrig in dieser Zeit. Minzen und Rosmarin zum Beispiel zur Anregung der Verdauung und Lebensgeister. Melisse, Orangenblüte oder Verveine zum Wohlfühlen. Birke, Brennnessel oder Giersch helfen mit Überflüssigem umzugehen.

Wir können auch den Immunsystemstärkenden Pflanzen den Vorrang geben. Zu den bekanntesten Tees gehören Linden- oder Holunderblütentee beides sehr gute Wintergetränke, gerne mal mit Ingwer oder Zitrone ergänzt.

In der, auch ohne Covid19, sehr herausfordernden Winterzeit ist der richtige Zeitpunkt zum Genuss von Holunderbeersaft. Der im Herbst aus den kleinen, glänzenden, saftig schwarzen Früchten gepresste dunkle Saft bietet eine intensive Stärkung für Leib und Seele, welche die Erfahrungsheilkunde seit vielen Jahrhunderten nutzt. Die Früchte verfügen über eine Reihe von wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, ätherische Öle und verschiedene Flavonoide. Gönnst Euch zur Unterstützung der Abwehrkräfte im Winter einen heissen Holunderbeersaft. Unterwegs oder zu Hause. Er wärmt und wirkt immunmodulierend. Holunderblüten und -beeren sind traditionelle Mittel gegen Fieber, Schnupfen und Husten, wobei die Beeren vor allem Immunsystemstärkend wirken und positiv auf rheumatische Erkrankungen und die Blüten eher entzündungshemmend und schweisstreibend alle Beide scheinen auch mit dem Sars-CoV19-Virus umgehen zu können. Um das Vitamin C im Saft nicht zu zerstören den Saft nur erwärmen oder mit gekochtem und etwas abgekühltem Wasser aufgiessen. Der Drink kann

vielseitig bereichert werden zum Beispiel mit einem Schuss Zitronensaft – welcher abrundet und auch noch zusätzliche Vitamin C ins Getränk bringt. Oder Ingwer wer mag, um Wärme und Schärfe rein zu bringen. Aber auch Chili oder eine Kombination mit Holunderblütensirup schmecken gut. Viel Spass beim Experimentieren. Und wer keinen eigenen Saft produziert hat im Herbst, erhält ihn in Reform- oder Biofachhandel in einer hochwertigen Form.

Holunder ist das Sinnbild von Regenerationskraft – in der Natur und in uns selbst.

Seit SARS-COV sind zwei Pflanze stark in den Fokus zum Schutz vor Viren gelangt: Artemisia annua, eine einjährige Beifussart welche schon bei Malaria gezeigt hat, dass die sehr guten Schutz bietet vor allen möglichen Viren und Löwenzahn. Ja tatsächlich hat in Studien seit 2020 der Löwenzahn bewiesen, dass er einen sehr intensiven Schutz speziell vor dem Andocken der Spike-Viren an unser Zellen bietet.

In diesem Sinne wünsche ich ein starkes Immunsystem und seelischen Frieden.

Madelaine Balmer

Von Natur-Landschaft-Resilienz

