
Mehr als Einweghandschuhe und Mundschutz

Was sie selbst vorbeugend gegen Infektanfälligkeit und für Ihre Abwehr tun können



.Hände waschen- desinfizieren- social Distancing und Ruhe bewahren.

Erkältungskrankheiten, Bakterien & Viren

Sind sie auch bei der obligatorischen Erkältungswelle zu Jahresbeginn; im Rheinland aber spätestens nach Karneval "dabei"? Können sie sich vorstellen, dass es Menschen gibt, die praktisch nie erkältet sind, gar nicht wissen wie sich eine Grippe anfühlt, oder entzündete Nebenhöhlen?

Unser Körper hat den ganzen Tag über Kontakt mit sogenannten Fremdeiweißen jeglicher Art. Pilze, Bakterien und Viren. Die Abwehr gegen Bakterien ist ein sehr komplexes Thema bei dem unsere Milz eine große Rolle spielt. Pilzinfektionen kennt der weitaus größte Teil der Menschen höchstens aus gemeinsamen Duschen wie im Schwimmbad. Viren, jedoch werden von einer Spezialform der weißen Blutkörperchen, den sogenannten Killerzellen bekämpft. Ob und wie gut die Killerzellen ihre Arbeit machen können wir durch verschiedene Umstände und Verhaltensweisen zu einem Großteil beeinflussen.

Früher hat man oft davon gesprochen dass jemand eine "gute Abwehr" hat, oder halt "empfindlich" ist. Irgendwann, in den 60er Jahren ist man dazu übergegangen sich möglichst vor allen krankmachenden Einflüssen schützen zu wollen und alles mögliche zu desinfizieren- keimfrei zu machen, bis man festgestellt hat, dass es nicht die Lösung ist, sich möglichst von allen Keimen zu isolieren. Wer kennt sie nicht, die Oma, oder besorgte Mutter, immer ein Päckchen Sagrotan Feuchttücher in der Tasche hat, bereit Kinder und Enkelkinder bei jedem Kontakt mit Schmutz blank zu wienern.

Zum Glück ist die Forschung weit genug um zu wissen, wie wichtig es ist dass unser Immunsystem kontrolliert Keimen auszusetzen, damit es trainieren kann sich gegen dosierte Reize zu wehren. Forscher haben sogar festgestellt dass verschiedene Krankheiten wie Multiple Sklerose begünstigt werden, wenn man als Kind ohne Haustiere in einer sehr sterilen Umgebung aufgewachsen ist.

Unser Immunsystem braucht also diese Trainingseinheiten um uns wirksam schützen und verteidigen zu können. Geben sie also nicht all ihre Sozialkontakte auf. Bleiben sie weiterhin im nahen Kontakt mit ihrer engsten Familie, Partner und Kindern, sofern sie zusammenleben. Räumlich weiter entfernte Freunde und Familie sollten sie natürlich nur analog zu den bestehenden gesetzlichen Vorgaben der Corona Krise treffen.

Hier möchte ich Ihnen die Maßnahmen vorstellen, die wissenschaftlich untersucht und belegbar sind.

Der Stöpsel der Regentonne

Die meiste Körperlichen Effekte haben nicht nur einen Grund. Zum Beispiel wissen wir heute, dass es für die meisten Arten von Rückenschmerzen eine ganze Reihe von begünstigenden Faktoren gibt, die zutreffen müssen, damit ein Schmerz entsteht.

Zur Veranschaulichung nutzt man häufig das Modell einer Regentonne.

Viren füllen Wasser in die Tonne und werden dabei unter anderem von Stress, gewissen Nahrungsmitteln & Schlafmangel unterstützt. Umso wichtiger, das man Eimer, Schüsseln und den Stopfen hat, mit dem man eine ganze Menge Wasser wieder loswerden kann.

Mit dem Leeren ihrer Regentonne aus Stress, Vorerkrankungen, Ängsten und Unzulänglichkeiten können sie eine Infektion mit Corona, Influenza & Co. vielleicht nicht vermeiden; aber alles deutet darauf hin, dass sie günstig auf die Schwere der Erkrankung und der Symptome einwirken können.

Im Anschluss lesen sie, wie sie freie Fahrt für ihre Killerzellen schaffen indem sie ihr Immunsystem stärken, schädigende Einflüsse möglichst vermindern oder gering halten und die bestmögliche Ausgangsposition in dieser Situation haben.



Streß

Ängstliche Fresszellen können nicht arbeiten

Können sie sich vorstellen, das Streß, Angst und Unglücklichsein sogar die Heilung von Wunden verhindert? Tatsächlich stimmt das, wie man in Versuchen mit Mäusen feststellen konnte. Woran liegt das?

Zum einen muss der sogenannte Parasympatikus aktiv sein, das ist unser Nervensystem, welches für Reparations- und Verdauungsvorgänge verantwortlich ist. Eigentlich sollte es immer nachts "anspringen" wenn wir schlafen. Dazu muss allerdings ein Gleichgewicht mit dem Gegenspieler des Parasympatikus, dem Sympatikus bestehen. Der Sympatikus ist für die Durchblutung der Muskulatur und des Gehirns zuständig. Er ist unser "Aktivitätsnerv" und entscheidet über Flucht und Angriff.

Wie regulieren sie die beiden? Indem sie auf eine Ausgeglichenheit achten. Versuchen sie die Waage zu halten zwischen Aktivität und Ruhe. Legen sie ausreichend Ruhepausen ein, versuchen sie einmal Handy und Tablet zur Seite zu legen. Führen sie beruhigende Rituale ein, wie die englische Tea time, oder mit Hilfe eines Fitness Trackers einfach einmal 2 Minuten konzentriert bei sich zu sein und bewußt zu Atmen.

Ohne den Parasympatikus, also ohne entspannt zu sein kann ihre Zellabwehr nicht gut funktionieren, es kommt zu Wundheilungsstörungen, also haben eintretende Viren leichtes Spiel.

Gestresste Hormone machen nicht nur aggressiv

Nein, gestresste Hormone, versetzen sogar ihren gesamten Organismus in Aufruhr, machen Nervenenden übersensibel und lassen so ganz viel Energie verpuffen, die sie im Erkältungsfall doch dringend brauchen um das Virus bekämpfen zu können. Doch damit ist es noch nicht genug, das Hormonsystem ist eines der langsamsten Systeme des Körpers und braucht demzufolge sehr lange, bis es sich wieder eingependelt hat, wenn sie für mehr Balance sorgen. Allerdings merken sie auch hier schon nach kurzer Zeit die ersten Anzeichen, das es ihnen besser geht.

Was können sie selbst tun, um Stress zu reduzieren?

Stress und Angst durch Fehlinformationen

Vielen Menschen ist schon aufgefallen, dass wir in den Nachrichten keine guten Nachrichten hören. Trotzdem werden wir ständig mit "News" geradezu überfallen und mit völlig unnötigen Daten "zugemüllt". Pro Jahr konsumieren wir auf diese Art und Weise 2000 Schlagzeilen. Überdenken sie diese riesige Zahl! 2000 Schlagzeilen auf unser Leben direkten Einfluß haben ein Bruchteil davon.

Prüfen Sie bei Schlagzeilen, ob diese Begebenheit tatsächlich wichtig sind, oder nur schon dagewesenes wiederholen damit etwas gesagt werden kann.

Schlafen

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Schlafmangel ist mit eng verbunden mit schlechter Heilung, und schlechter Immunabwehr und sogar der Entwicklung von Übergewicht und Diabetes sowie sogenannten Mikroentzündungen.

Wussten Sie, dass Schlafmangel sie nicht nur davon abhält aktiv zu werden, sondern auch ihre Schmerzen stärker werden lässt?

Tipps zum gesunden Schlafen

Haben sie über einen langen Zeitraum schon Probleme mit dem Schlafen, liegen sie stundenlang nachts wach und grübeln? Das sollten sie unterbinden. Wenn sie länger als 30 Minuten wach liegen, und nicht einschlafen können stehen sie auf, egal wie spät es ist, oder wie müde sie sind. Machen sie etwas anderes, als zu versuchen Schlaf zu finden. Führen sie irgendeine Tätigkeit aus, die ihnen keine Freude bereitet. Ideal hierfür sind bügeln, putzen, aufräumen oder sonstige liegengebliebene Tätigkeiten auszuführen. Der Sinn dahinter ist, das unser Gehirn sich daran gewöhnt, was wir zur Schlafenszeit tun. Wenn das Gehirn es als normal empfindet, grübelnd im Bett zu liegen, wird es das immer tun. Deshalb unterbrechen sie diesen Teufelskreis. Wenn sie danach das Gefühl haben nochmals versuchen zu können Schlaf zu finden, versuchen sie es lieber erneut.

Für leichtere Formen von Schlaflosigkeit versuchen sie folgende Tipps:

Entwickeln sie Rituale, versuchen sie nicht, vor dem Fernseher einzuschlafen, und verbannen sie Handy, Tablet und Co. in der letzten Stunde, bevor sie ins Bett gehen wollen. Trotz der Einstellungsmöglichkeit von Nachtmodi in Smartphones und Tablets ist der Anteil des "Blaulichts" in der Beleuchtung so hoch, das ihr Gehirn denkt es sei Tag und all ihre Körperfunktionen hochfährt. Das wollen sie natürlich vermeiden.

Unser Hirn ist ein Gewohnheitstier. Rituale zu etablieren kann schwer sein, allerdings werden sie in diesem Fall ja schon sofort dafür belohnt. Machen sie sich eine schöne Tasse Tee, und trinken sie diese ganz in Ruhe bevor sie sich hinlegen, sinnieren sie über ihren Tag und darüber, was sie an dem Tag als schön erlebt haben.

Wenn Sie in ihrem Bett liegen, versuchen sie für eine Minute ruhig ein und auszuatmen. Atmen sie besonders tief aus und Zählen sie die Atemzüge.

Was sie über Tag für einen gesunden Schlaf tun können

- Nehmen sie keine Appetitzügler zu sich
Diese regen das Nervensystem an und machen somit wach
- Powernap und Mittagsschlaf

zwischen 10 und 30 Minuten Power Nap erfrischen sie und machen sie wach. Stellen sie sich am besten einen Wecker um rechtzeitig wieder wach zu werden.

- Sport
Am Abend kann Sport eine aktivierende Wirkung haben und das Einschlafen verzögern. Probieren sie aus, ob sie besonders nach dem Sport unter Einschlafproblemen leiden. Beachten Sie aber bitte, dass sie ausreichend Körperliche Bewegung unbedingt brauchen. Wenn Sie nur am Abend Zeit für körperliche Bewegung haben, treiben sie nicht bis zur Erschöpfung Sport, sondern versuchen es mit moderater Trainingsbelastung.
- Genügend körperliche Bewegung
Unser Körper braucht ausreichend Bewegung und Belastung um am Abend die notwendige Müdigkeit zu haben um schlafen zu können. Lesen Sie hierzu mehr im Kapitel "Bewegung"
- Kaffee
Versuchen sie bei akuten Schlafproblemen ihren täglichen Kaffeekonsum zu reduzieren und auf den Vormittag und frühen Nachmittag zu beschränken
- Regelmäßiger Tagesrhythmus
Die täglichen Aktivitäten sollten und vor allem die Einnahme der Mahlzeiten sollten regelmäßig und möglichst zur gleichen Zeit erfolgen.
Wenn der Körper sich auf diesen Takt eingestellt hat, kann er sich besser auf den Schlaf vorbereiten.
- Medikamente
Einige Medikamente wirken schlafverhindernd, befragen sie hierzu ihren Arzt

Was sie am Abend für einen gesunden Schlaf tun können

- Planen sie am frühe Abend ihren nächsten Tag.
Legen sie ihre Kleidung für den folgenden Tag bereit.
Richten sie ihr Frühstück für den Folgetag vor, damit sie das Gefühl haben alles nötige erledigt zu haben und den nächsten Tag entspannt starten zu können.
Generell sollten sie am Abend ihren nächsten Tag planen, aufschreiben was sie erledigen möchten, was sie beschäftigt und welche unerledigten Probleme sie bewegen. Eine Idee für eine Vorlage zu diesem Plan finden Sie im Downloadbereich meiner Homepage.
- Mahlzeiten
Schwere Mahlzeiten am Abend sorgen für eine erhöhte Verdauungstätigkeit, wodurch sowohl das Einschlafen, als auch das Durchschlafen in der Nacht betroffen wird.
- Zuckerhaltige Snacks
Erhöhen Sie den Zuckerspiegel in ihrem Blut, werden sie wach, da ihr Körper den Zucker verbrennen will. Abgesehen davon kommt es beim raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels zu einem ebenso schnellen absinken in der Nacht, weshalb die Gefahr besteht, dass sie mitten in der Nacht mit Heißhunger auf noch mehr Zucker aufwachen. Dieses Problem entsteht auch mit Zuckerhaltigen Getränken wie Säfte, Soft Drinks und gesüßte Tees.
Beachten sie hierbei dass auch viele Obstsorten sehr (Frucht)zuckerhaltig sind. Ich erinnere mich an eine Patientin die über Monate verzweifelt versucht hat ihren

Diabetes Wert auf ein normales Niveau zu bringen. Schließlich war sie völlig verzweifelt und hat sich kaum noch getraut überhaupt etwas zu essen. Dieses Problem konnte erst dann gelöst werden, als sie zufällig mit mehreren Päckchen Weintrauben in meine Praxis kam, und auf nachfragen erklärt hat das sie jeden Abend vor dem Fernseher Trauben snackt, weil sie sich ja gesund ernähren will wegen des Diabetes. Der Wert hat sich innerhalb von 10 Tagen normalisiert, nachdem sie damit aufhörte.

- Alkohol

Obwohl viele Menschen den Eindruck haben mit Alkohol im Blut besser und schneller einschlafen zu können, konnten wissenschaftliche Studien belegen, das der Schlaf unter Alkoholzufuhr kaum erholsam ist, man sogar morgens früher aufwacht.

- Rauchen

Nikotin ist ein Nervengift, was anregend wirkt und somit vor allem das Einschlafen stört.

Versuchen sie also rauchen kurz vor dem schlafengehen und nächtliches Rauchen möglichst zu vermeiden. Es hat einen Grund warum so viele Schichtarbeiter, Fernfahrer und Taxifahrer Raucher sind.

- Ruhe

Wie oben schon beschrieben, versuchen sie 30 Minuten vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Gespräche, ruhige Musik, ein Glas Tee oder ein die geschlenderte Abendrunde mit dem Hund können hier ihr Ritual sein und ihrem Körper signalisieren sich nun aus Schlafenszeit zu programmieren.

- Tagebuch führen

Schreiben sie auf was sie erlebt haben und was sie beschäftigt. Enden sie mit einem positiven Erlebnis oder einer positiven Begebenheit des Tages.

- Notizzettel auf dem Nachttisch

Einen Notizzettel und einen Stift auf dem Nachttisch zu haben, wenn ihnen ein Einfall kommt, sie eine Idee haben, sie über eine Sache grübeln, oder das Gefühl haben an etwas denken zu müssen, was sie nicht vergessen sollten wirkt Wunder.

Haben sie die Sache aufgeschrieben beruhigt ihr Gehirn sich und findet Ruhe.

Diese Notizen sollten sie nicht über Smartphone, Tablet und Co., sondern tatsächlich "oldschool" mit Stift und Papier festhalten, damit sie nicht durch das Blaulicht des Bildschirms wieder "geweckt" werden.

- Zubettgehen

Überlegen sie sich ein einschlafrituale, wodurch sie dem Körper zusätzlich signalisieren dass nun Schlafenszeit ist.

- Einschlafen

Denken sie an schöne Erinnerungen

Was sie in der Nacht für einen gesunden Schlaf tun können

- Schlafumgebung

Vermeiden sie elektrische Geräte in ihrem Schlafzimmer. Es ranken sich viele Verschwörungstheorien und esoterische Halbwahrheiten um das Thema Elektromog, aber es ist faktisch bewiesen, dass viele Menschen einfach nicht gut

schlafen, wenn Handy, Fernseher und Co im Schlafzimmer sind. Einen Versuch ist es wert, finden sie nicht?

Achten sie weiterhin auf eine schlaffördernde Umgebung, Frischluftzufuhr, nicht zu hohe Raumtemperatur, angenehme Lichtverhältnisse und Lärmpegel können meistens gesteuert werden. Ebenso können sowohl Bett als auch Bettwäsche sowie Matratze und Kopfkissen ihr Schlafkiller sein. Geht es ohne damit gut?

- Bett nur zum schlafen benutzen

Wir Menschen lernen situativ und "kontextabhängig".

Kennen sie den Pawlow'schen Hund? Man hat bei jedem Mal, wenn man den Hund gefüttert hat eine Glocke geläutet. Irgendwann hat der Speichelfluß des Hundes, den er zum Fressen braucht schon eingesetzt, wenn nur die Glocke geläutet wurde.

Wir funktionieren ähnlich. Nutzen wir unser Bett (nur) zum Schlafen, sehen wir das Bett und werden automatisch müde. Deswegen ist es eine gute Idee arbeiten, zocken, fernsehen, Handy daddeln und essen nicht im Schlafzimmer durchzuführen.

- Wachliegen

Sie liegen im Bett, können nicht schlafen und werden unruhig. Wenn das passiert stehen sie auf, wie oben schon beschrieben und machen etwas anderes.

Wenn sie anfangen zu Grübeln zwingen sie sich dazu positive oder neutral-beruhigende Gedanken zu denken. Sie wollen ihrem Gehirn signalisieren dass nachts nicht die Zeit ist Probleme zu wälzen. Daran wird es sich, und werden sie sich gewöhnen.

Wenn sie wachliegen und nicht unruhig werden können sie auch versuchen die Situation zu genießen indem sie sich bequem einkuscheln und denken das es schön ist, noch nicht aufstehen zu müssen.

- Passt ihr Einschlafzeitpunkt zu ihnen?

Wir werden von einem 90 Minuten Schlaf- Wach- Rhythmus gesteuert. Können sie zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht einschlafen schieben sie ihre zu Bettgezeit einfach mal 30 Minuten nach vorne oder hinten.

- Passt ihr Aufwachzeitpunkt zu ihnen?

Kommen sie morgens nicht gut aus dem Bett gilt hier gleiches wie bei der Einschlafzeit.

- Medikamente

Medikamenten sollten immer erst nach Absprache mit ihrem Arzt eingenommen werden und nicht durchgehend über einen längeren Zeitraum genommen werden.

Vesuchen sie, bevor sie zu Medikamenten greifen erst alle anderen Punkte.

Bedenken sie, dass auch Homöopathische und freiverkäufliche Mittel eine psychische Wirkung haben und eine psychische Abhängigkeit begünstigen können.

Wenn sie Medikamente nehmen ist es Ratsam als Lösung des Problems einen Verhaltenstherapeuten zu konsultieren, der sie in diesem Punkt unterstützt.

Flüssigkeitsaufnahme

2- 3 Liter pro Tag ist eine für die meisten Menschen ausreichende Trinkmenge pro Tag.

Im wesentlichen sollten sich die von ihnen aufgenommenen Getränke aus Wasser und ungesüßtem Tee zusammensetzen.

Natürlich sind auch wenige Tassen Kaffee völlig in Ordnung und können dazugezählt werden. Vermeiden sollten sie alle Getränke mit Zuckerzusatz, da sowohl raffinierter Zucker, wie er in Softdrinks vorkommt, als auch Fructose, der Fruchtzucker, wie er in Säften vorkommt begünstigen eher Entzündungsvorgänge im Körper als das er uns von Nutzen ist.

Natürlich ist es kein Problem Fructose in Form von Obst und Früchten zu sich zu nehmen, dies ist eine Frage der Menge, wenn sie bedenken, wie viele Orangen in einem Glas O-Saft enthalten sind. So viel Obst (also auch so viel Fruchtzucker) würde man in seiner natürlichen Form niemals zu sich nehmen. Also essen sie Obst, und trinken es nicht.

Ein gut ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist deshalb wichtig, weil die Immunzellen Flüssigkeit brauchen um sich fortzubewegen und uns vor Infektionen zu schützen. Außerdem reguliert Flüssigkeit unsere Körpertemperatur, sorgt für eine gute Durchblutung unserer Muskulatur, Magen/ Darm Trakt und dem Gehirn, steigert also auch unser Denkvermögen.

Wenn Sie Probleme haben, ausreichend zu trinken versuchen sie doch einmal eine der zahlreichen kostenlosen Trinkapps für ihr Smartphone wie beispielsweise "Waterdroid" oder "Wasser trinken Aquarium".

Mund-, Nasen- und Darmflora

In unserer Mund und Nasenschleimhaut, unserer Rachenflora findet sich normalerweise ein Keim, der Streptococcus pneumonia. Dort gehört er hin, und wir sollten möglichst dafür sorgen, das er dort weiterhin vorhanden ist.

Lassen sie mich erklären warum.

Wenn sie sich mit einem Virus infizieren nehmen sie diesen in der Regel über Mund-, Nasen- oder Rachenschleimhaut auf. Wir werden krank, bekommen Fieber. Durch das Fieber wird der Streptococcus "aktiviert" und macht (im schlimmsten Fall)

eine Lungenentzündung. Das ist nicht schön, aber diese Lungenentzündung ist gut mit Antibiotika behandelbar, heilt aus, das Immunsystem merkt sich die Viren und kann sie beim nächsten Kontakt gut davor schützen.

Ein Problem entsteht erst, wenn dieser Streptococcus p. nicht vorhanden ist, wie es oft vorkommt, wenn man häufig Antibiotika nimmt. Interessanter Weise gibt es immer weniger Personen, die diesen "guten" Keim haben, je südlicher sie auf dem Globus wandern.

Die wichtige Aufgabe des Streptococcus ist nämlich, dafür zu sorgen, dass der Staphylococcus aureus, einer der multiresistenten (Krankenhaus)Keime nicht "erwacht". Das hierbei entstehende Problem ist also, dass der multiresistente Keim dann eine Lungenentzündung macht, gegen den eben kein Antibiotikum wirkt. In diesem Fall können die Ärzte betroffene Patienten also nicht ursächlich behandeln, sondern nur die Symptome lindern. Was diesen Keim so gefährlich macht. Vor allem wenn man bedenkt, dass immer mehr Menschen eine nicht intakte Flora haben

In Kürze kann man also sagen, dass wir für eine möglichst ausgeglichene Flora sorgen sollten, um eine Aktivierung des Staphylococcus aureus zu vermeiden. Was sie selbst dafür tun können lernen sie in den folgenden Punkten kennen.

Ernährungstipps

Fisch & Meeresfrüchte

Leider ist es nicht damit getan "nur" die allseits bekannten Omega 3 Fettsäuren als Kapseln oder Flüssigkeit zu uns zu nehmen, da wir die im Fisch vorkommenden Stoffe in einer gewissen Art brauchen um sie am besten aufnehmen zu können.

Fisch, Algen und Meeresfrüchte sollten möglichst ein täglicher Bestandteil unserer Ernährung sein. Entscheiden Sie sich am besten für kleinere Fische, da in Größeren Fischen Quecksilber angereichert sein kann.

Fisch, Algen & Meeresfrüchte liefern uns nicht nur gute Bakterien für unsere Darmflora, sondern wirken auch Viren-, pilz- und bakterienabtötend.

Ein wahres und vielseitiges Superfood.

Vitamin C & D

Vitamin C ist der Waffenlieferant unseres Immunsystem, der ab einem gewissen Spiegel im Blut funktioniert. Wenn nichts gegen eine Supplementierung von Vitamin C spricht, wie z.B. Nieren- oder Gallensteine, empfiehlt die WHO eine Aufnahme von 1-2g pro Tag.

Vitamin D ist das Futter für unsere Fresszellen, die mit dem Fressen von fremden Eiweißen, und somit der Wundheilung auch von Entzündungen einen wichtigen Dienst leisten. Laut WHO werden hier 1000- 4000mg empfohlen.

Pilze

Alle Pilzarten haben gemeinsam, dass sie Gamma Interferone bilden. Hört sich spannend an, ist es auch. Gamma Interferone sorgen dafür das Körperzellen, die von einem Virus befallen sind den Körperzellen, die es noch nicht erwischt hat, Informationen über das Virus geben können, damit die noch gesunden Zellen sich schützen können.

Hierfür sollten sie zwischen unterschiedlichen Pilzsorten wechseln und die gute Nachricht ist, dass der gleiche Effekt zu beobachten ist, wenn sie getrocknete Pilze oder auch Pilzextrakt zu sich nehmen.



Bewegung an der frischen Luft

Einfach nur gehen

Die Weltgesundheitsorganisation gibt Bewegungsempfehlungen von mind. 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche und 2 Trainingseinheiten Muskelkrafttraining heraus.

Die Bewegungsdauer im freien kann aufgeteilt werden in mindestens 10 minütige Blocks, z.B. 3 mal täglich 10 Minuten spazieren gehen, oder eine halbe Stunde an jedem Wochentag.

Sitting Breaks

Gehen sie einer Bürotätigkeit nach, sitzen sie lange am Schreibtisch stellen sie den Wecker ihres Smartphones und stehen sie mindestens alle 30 Minuten auf, bringen sie die Fingerspitzen auf den Boden, strecken sie sich zur Decke und zu den Seiten. Dabei können sie auch ein paar Kniebeugen machen. Wichtig ist nur das ihr Puls wenigstens kurzzeitig auf oder über 100 Schläge/ Min. kommt. Eine kurze Pause von 2- 5 Minuten reicht hierbei völlig aus.

Angenehmer Nebeneffekt ist, das sie sich nach einer kurzen Pause wieder deutlich besser konzentrieren können, als wenn sie sich nicht bewegen und sie tun aktiv etwas für ihre Herzgesundheit.

Anti inflammatorische Ernährung

(entzündungshemmende Ernährungsweise)

Auf verschiedenen Nahrungsmittel zu verzichten hilft unserem Körper kleine, ständig schwelende Entzündungen abklingen zu lassen und zu heilen. Diese Entzündungen können Schwachpunkte des Körpers sein, auch solche, mit denen man gar nicht rechnen würde, wie immer wiederkehrende Sehnschmerzen, für die keine Ursache gefunden werden kann, Hautprobleme und vieles mehr. Außerdem kommt es bei dieser Ernährungsweise nachgewiesenermaßen seltener zu Entzündungen, und somit auch zu Infekten.

Vermieden werden: Säugetierfleisch, Kartoffeln, Nudeln, Weizen, Dinkel, Roggen, Fertigprodukte, raffiniertes Zucker, Fruchtzucker (Fructose), Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte, Milch, zu viel Alkohol, insbesondere Schnaps.

Außerdem: Stress, Angst, Bewegungsmangel, Elektrosmog

Was sie dürfen: Gemüse, Kräuter, Fisch, Geflügel, Obst & Gemüse (so vielseitig wie möglich), Pilze

Im ersten Moment erschreckt man sich und hat den Eindruck man dürfe gar nichts mehr essen. Allerdings ist es doch einen Versuch wert, oder? Zumindest erstmal für eine gewisse Zeit.

Ernährung an sich ist ein sehr großes Thema, was sie am besten mit einem Spezialisten besprechen. Bei Bedarf vermittele ich gerne Kontakt in ihrer Nähe.



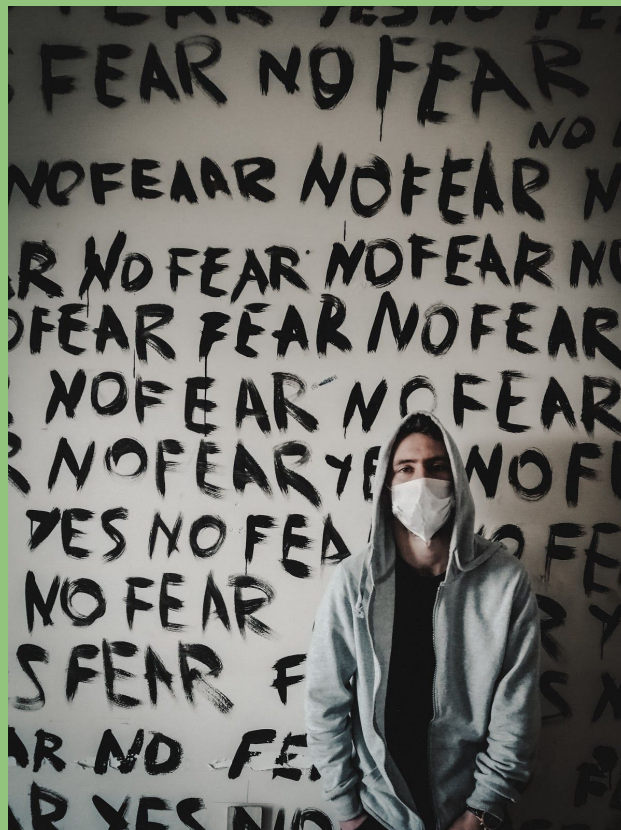
Wut & Freude

Neben der Immunabwehr in Blut- und Lympflüssigkeit haben wir auch noch Abwehrzellen in unserem Gehirn selbst. Dabei handelt es sich um sehr komplexe Vorgänge, die hier nur am Rande erwähnt- trotzdem aber nicht vernachlässigt werden sollen.

Angeregt werden sie durch Wissensaufbau, das erleben von verschiedenen Emotionen; haben sie also Spaß, lachen sie mit ihrer Familie oder Freunden, genießen sie unbeschwerte Momente, spielen sie Brettspiele bei denen sie sich freuen können, wenn sie gewinnen, sich aber auch mal richtig ärgern, wenn sie verlieren. Leben sie Emotionen aus, es hilft ihnen gegen Infekte.

Abgesehen davon ist es sehr effektiv verschiedene Reize die auf unser Stammhirn wirken zu nutzen. Trinken sie heiße und kalte Getränke, essen sie mal ein Eis, duschen sie heiß und auch mal kalt, bis sie zittern, baden sie heiß, nehmen sie Eisbäder.

Bleiben sie am Ball, bleiben sie aktiv, machen sie das beste aus der Situation.



Wissen

Wie sie zuvor schon gelesen haben schwächen Angst, Panik und Stress das Immunsystem stark. Setzen sie sich mit den Fakten auseinander. Prüfen sie die Herkunft von Daten, gerade in den sozialen Netzwerken. Lassen sie sich keine Angst machen. Fragen sie Spezialisten, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater wie sie sich am besten schützen können.

Wer fragt, dem kann geholfen werden.

Ziehen sie dem Corona-Gespens sein Bettlaken herunter, schauen sie dahinter und verlieren sie den Schrecken.

Denken sie daran. Am Ende ist auch Corona nur ein Virus- waschen sie gründlich ihre Hände, vermeiden sie näheren Kontakt zu fremden Menschen, aber isolieren sie sich nicht völlig. Bleiben sie im Austausch- Bleiben sie gesund.

Laut Experten wird sich das Corona Virus am Ende auf rund 70% der Bevölkerung ausbreiten. Dagegen können wir nichts tun. Die Viren, egal, ob Corona, Grippe oder sonstige Erreger befallen uns also ohnehin. Aber sie haben die Freiheit und Macht etwas dafür zu tun, das es ihnen dabei nicht so schlecht geht.

Wichtige Kontaktdaten

Psychotherapeutenkammer Rheinland- Pfalz: ipk-rlp.de
Deutsche Gesellschaft für Psycho- Neuro- Immunologie: kpni.de
Weltgesundheitsorganisation WHO: www.who.int
Robert- Koch- Institut: www.rki.de
www.tagesschau.de

Literaturempfehlungen

Bas Kast- Der Ernährungskompass, ,2018
Miriam Meckel- Mein Kopf gehört mir (Eine Reise durch die schöne neue Welt des Brainhacking), Piper, 2018
Miriam Meckel- Das Glück der Unerreichbarkeit

TV Empfehlungen:

Anne Will, So. 21.45 Uhr, ARD
Hart aber Fair, Mo, 21.00 Uhr, ARD
Visite, Di., 20:15, NDR
“Eat your Alive” Doku 2018

Haben Sie Fragen, Anregungen oder möchten Sie weitere Informationen haben?
Ich freue mich über Ihre Nachricht: info@miriam-sigl.com, 0177/7755349

Für weitere Informationen, Trainingspläne und Therapieinformationen schauen sie sich
gerne auf meiner Homepage www.miriam-sigl.com um.