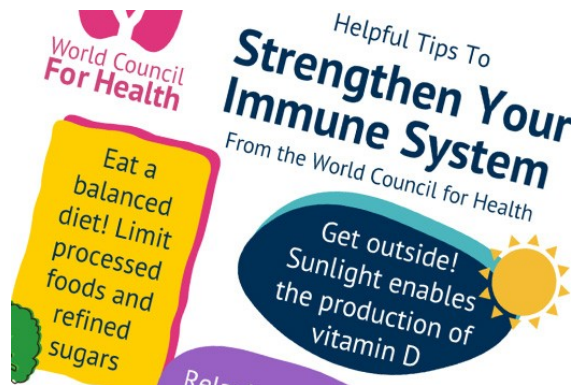




Deine Selbstheilungskräfte – und was Du für sie tun kannst



<https://www.worldcouncilforhealth.org/flyers/>

Morgens und abends frisch und tagsüber noch sommerlich warm, so beginnen die Tage, an denen wieder geschneift und gehustet wird.

Zuerst einige Dir sicher bekannte Tipps zur Auffrischung, damit Du den Übergang von Sommer zu Herbst und Winter ohne unangenehme Begleiterscheinungen überstehst:

- Kleide Dich im „Zwiebel-Look“, so dass Du, je nach Temperatur, Dich wärmer anziehen oder Sachen ablegen kannst, denn Frösteln und Zugwind können zu Gelenkbeschwerden und Verspannungen führen.
- Eine halbe Minute lang morgens nach warmem Wasser zunächst lauwarm, nach einigen Tagen der Gewöhnung kalt duschen.
- Das entschlackende Schwitzen bei Sommerhitze in Herbst und Winter durch Saunabesuche ersetzen. Auf herz-und kreislaufschonende Temperatur achten.
- Ausreichend Trinken: Heizungsluft trocknet die schützenden Schleimhäute aus. Quellwasser ohne Kohlensäure oder gereinigtes Leitungswasser schwemmt Gifte und Stoffwechselschlacken aus und verhindert deren Anreicherung, was Dein Abwehrsystem stört.
- Bei Sport im Freien den Kopf warm halten und das Einatmen von eisiger Luft durch einen Schal verhindern. Die Bewegung draußen sorgt auch dafür, dass Du trotz geringerer Sonneneinstrahlung genug Licht für Körper und Gemüt tanken kannst.
- Weniger Sonne produziert mehr Schlafhormon (Melatonin) als Glückshormon (Serotonin). Sorge für ausreichend Schlaf [1], der für ein starkes Immunsystem enorm wichtig ist und nutze ggf. Tageslichtspektrallampen, um das Sonnendefizit auszugleichen.
- Essen: Im Darm befinden sich ca. 70 % Deines Immunsystems. Unterstütze Deine Verdauung, indem Du abends nicht zu fettreich und keine Rohkost isst und 1-2 Mal

wöchentlich „Keto“ praktizierst (eine Esspause zwischen zwei Mahlzeiten von 12-14 Stunden machst). Dies fördert Autophagie, die Entsorgung nicht mehr funktionierender Zellen und den Abtransport von Abfallstoffen aus den Zellen. Dein Immunsystem wird dadurch laufend entlastet. Setze Lebensmittel, die Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Selen und viel Vitamin C – aber auch Vitamine, wie A, B, D oder E enthalten, auf Deinen Speiseplan. Viele Anregungen findest Du hier [2].

Keine Angst vor Mikroorganismen

Es ist nicht der Erreger, sondern das Milieu, in das er kommt, was zu Erkrankungen führt. Nur wenn Dein körpereigenes Abwehrsystem schwach oder aus dem Gleichgewicht ist, können bestimmte Erreger sich vermehren und zu den bekannten Symptomen führen.

Alle Dein Immunsystem stärkenden Maßnahmen/Mittel haben folgende Merkmale:

- Sie sind entzündungshemmend und wirken antioxidativ (neutralisieren freie Radikale). Ein Beispiel dafür ist Oreganoöl.
- Sie halten Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze in Schach, z.B. Olivenblattextrakt.
- Sie aktivieren die Bildung/Funktion von Immunzellen, ohne zu einer Überreaktion zu führen (daher auch geeignet für Autoimmunerkrankungen wie z.B. Hashimoto, Colitis ulcerosa, Polyneuropathie usw.

Weglassen oder so weit wie möglich reduzieren

- Fertigprodukte, viel ungesundes Fett, Weißmehl und Zucker, gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke.
- Übermäßiges körperliches Training, vor allem in schlecht gelüfteten Fitness-Centern.
- Tabak, auch das Rauchen von E-Zigaretten [3].
- Übergewicht bei hohem Bauchfettanteil verursacht oft eine versteckte Dauerentzündung im Körper, die mit einer chronischen Immunschwäche und der daraus folgenden Infektanfälligkeit einher geht [4].
- Medikamente wie Antibiotika, Cortison, TNF-alpha-Blocker, oder den Schlaf beeinflussende Mittel wie Schmerzmittel, Antidepressiva und Blutdrucksenker schwächen Dein Immunsystem [5].

Stress reduzieren

Wir haben eine sehr herausfordernde Zeit vor uns, nicht nur bezüglich des wechselhaften Wetters, sondern auch im Weltgeschehen [6] und astrologisch gesehen [7]. Deine Resilienz (Widerstandskraft) und Deine psychische Stabilität sind gefragt. Was kannst Du tun?

- Erwähne Dich an alles Schöne in Deinem Leben. Öffne Deine Augen für jede kleine Freude im Alltag und sei dankbar dafür.
- Gönn Dir entspannende Momente mit Tees, die gut schmecken und das Immunsystem stärken, z.B. Ingwertee, duftenden Vollbädern, einem inspirierenden Buch oder humorvollen Filmen. Lachen ist gesund!

- Meide Angst- und Panikmacherei im Internet oder sozialen Medien.
- Das Wichtigste: Vernetze Dich im lokalen Umfeld und pflege Deinen Freundeskreis. Auch hier [6] findest Du Tipps, um mit anderen aktiv zu werden. Es reicht nicht mehr, sich nur zu informieren. Der Rückhalt von Gleichgesinnten und das gemeinsame Tun sind das Wertvollste, um psychisch und physisch stabil zu bleiben.

Quellen

- [1] Besedovsky L, Lange T, Haack M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev.* 2019;99(3):1325-1380 https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00010.2018?rfr_dat=cr_pub%3D
- [2] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/immunsystem-uebersicht/immunsystem-staerken>
- [3] Qiu F, Liang CL, Liu H, et al. Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down? *Oncotarget* 2017;8(1):268-284. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27902485/>
- [4] Milner JJ, Beck MA. The impact of obesity on the immune response to infection. *Proc Nutr Soc.* 2012 May;71(2):298-306. <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/impact-of-obesity-on-the-immune-response-to-infection/0C67E950E13DF5083A669DD40DF07CFB>
- [5] Centers for Disease Control and Prevention, Medications that Weaken Your Immune System and Fungal Infections, <http://medbox.iiab.me/modules/en-cdc/www.cdc.gov/fungal/infections/immune-system.html>, Seite zuletzt reviewed: 03.10.2026
- [6] https://www.kla.tv/42731?utm_source=substack&utm_medium=email#s=en
- [7] <https://www.youtube.com/watch?v=Q0idspQftQQ>
- [8] Seiler A., Fagundes C.P., Christian L.M. (2020) The Impact of Everyday Stressors on the Immune System and Health. In: Choukèr A. (eds) Stress Challenges and Immunity in Space. Springer, Cham https://www.researchgate.net/publication/337605432_The_Impact_of_Everyday_Stressors_on_the_Immune_System_and_Health
- [9] Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull.* 2004;130(4):601-630. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15250815/>

