

Webinar-Handout „Immunsystem stärken“

Wir können uns gegen Grippeviren, Coronaviren, Rhinoviren, ... am besten wappnen, wenn wir unsere Abwehrkräfte stärken! Wie machen wir das am besten?

- Ernährung
- Schlaf - richtig erholsamer Schlaf / Mittagsschläfchen
- Bewegung an der frischen Luft / regelmäßiges Lüften
- Geistig und seelisch in Balance (Angst lähmt auch das Immunsystem)
- Atemübungen
- Chi Gong

Wie kann aus Sicht der TCM ein PE in deinen Körper eindringen?

<https://www.annatsu.at/wie-du-erkaeltung-und-grippe-mit-gesunden-tipps-der-tcm-schnell-und-einfach-bekaempfst/>

Die Lungen-Energie hat einen immensen Einfluss auf dein Immunsystem:

- steuert das Öffnen und Schließen der Hautporen,
- verteilt kostbare Säfte im Körper,
- im Oberen Erwärmen sammeln sich Qi aus der Nahrung, Qi aus der Atmung, Qi aus erholsamen Schlaf und Qi aus herzerwärmenden Tätigkeiten → dies wird im gesamten Körper von der Lunge verteilt

Die Lungen-Energie als Abwehrbooster sollte immer gut befeuchtet werden, aber nicht durch Nässe und Schleim belastet sein

Welche Lebensmittel und Essgewohnheiten fördern Nässe und Schleim?

- Zucker
- Milchprodukte
- Zu viele Nudeln und Brotmahlzeiten
- Eis
- Kalte Getränke
- Zu viele ungekochte und kalte Mahlzeiten

Was befeuchtet die Lunge besonders gut und schützt sie vor Nässe und was stärkt unser Immunsystem?

- KRAFTsuppen (Gemüse, Huhn, Rind, Entenfleisch)
- Birnen, Birnensaft, Birnenkompott
- Reiscongee
- Wildkräuter und frische Kräuter im allgemeinen: Kapuzinerkresse, Schabockskraut, Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Bärlauch
- Kardamom-Kapseln wandeln Schleim um
- Reishi Pilz – als Kapsel, Extrakt oder Pulver. Alles ist sehr hilfreich und wirkt antiviral
- Vitamin C – zu viel scheidet der Körper aus, das merkst du, wenn dein Stuhl weicher ist oder Richtung Durchfall geht. Vitamin C ist zwar kühlend, aber wirkt in diesem Ausnahmezustand unterstützend. Wenn es über die Ernährung nicht mehr ausreichend zugeführt wird, greif ruhig zu einem Präparat das dich unterstützt.
 - Zitronensaft mit warmem Wasser
 - Hagebutten
 - Ballaststoffreiche Kost (vor allem rotes, gelbes und grünes Gemüse)
 - Roter Paprika

- Vitamin D – als Ergänzung, um die Stimmung nach dem dunklen Winter zu heben, ist ein hilfreiches Supplement, aber kein Muss
- Zink: Kürbiskerne, Nüsse, Haferflocken, Hirse, Linsen, Sesam
- Granatapfel ist Säfte bildend
- Mönchsfrucht – die getrocknete Frucht hat eine Form ähnlich einem Hühnerei. Zerdrücke die Frucht mit der Hand (ebenso ähnlich wie bei einem Hühnerei) und übergieße dann die Fruchtschale und den pulvrigen Samen mit heißem Wasser
- Löwenzahn
- Schafgarbe
- Goldrute
- Salbei, Thymian, Majoran - mit etwas Honig
- Beeren
- Kohlrabi
- Sauerkraut
- Saftiges Gemüse wie Auberginen/Melanzani, Champignons, ...
 - Vor allem auf saisonales Gemüse setzen: Rote Rüben, Karotten, Sellerie, Spargel, Lauch, Radieschen,

Ingwer wird gerne empfohlen, weil er einerseits Kältesymptome vertreibt, wenn er gekocht wird, andererseits auch bei Schleim hilfreich sein kann, wenn er mit kaltem oder maximal 60 Grad warmem Wasser zubereitet wird, da sich so die ätherischen Öle lösen, die sanft den Schleim umwandeln – bei Hitze und Trockenheit sollte Ingwer gemieden werden

Süßholz, gute Lakritz mit einem hohen Gehalt an Süßholz oder Süßholztee, der in Italien angebaut wird

Cistustee ist antiviral, wächst in Griechenland

Kapuzinerkresse und Meerrettich sind antibiotisch und antiviral wirksam, auch als Präparate in konzentrierter Form

Scharbockskraut, ein heimisches Wildkraut, das im Salat verwendet oder über Speisen gestreut werden kann und die Schleimhäute und die Lungen reinigt. Am besten anfangs etwas weniger verwenden und dann nach dem persönlichen Bedürfnis, wobei die Blätter genutzt werden, noch vor der Blüte. Dieses Wildkraut kann im Frühling vor unseren Haustüren gepflückt werden, beinhaltet sehr viel Vitamin C und kann als das heimische Kraut gegen Coronavirus genutzt werden.

Wildkräuter im allgemeinen haben viele Mineralien und Vitamin C

Hagebutten haben viel Vitamin C, das auch in der Behandlung des Coronavirus hochdosiert eingesetzt wird

Goji-Beeren – die getrockneten Beeren mit heißem Wasser übergießen und als Tee genießen. Hilft wunderbar, um Blut und kostbare Körpersäfte aufzubauen