



# Gesundheitsforum-Mainz- Wiesbaden

## Verhaltenstipps in Influenzazeiten

### **A. Maßnahmen**

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben mindestens einen grippalen viralen Infekt. Dessen Verlauf hängt wesentlich vom Immunsystem ab. Jeder kann etwas zur Stärkung seines Immunsystems tun.

Eine positive Psyche sorgt für einen gesunden Körper

1. Stress vermeiden, regelmäßig entspannen, Ruhe bewahren
2. geregelter Alltagsrhythmus und genügend Schlaf
3. liebevoller Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen
4. Sofern möglich: trübe Gedanken verscheuchen, für Freude sorgen und Lachen

Wie uns die Ernährung helfen kann

5. viel pflanzliche frische Rohkost, z.B. Kräuter, Sprossen, Keimlinge, alle Gemüse, Obst
6. frisch zubereitetes Essen
7. regelmäßiges Trinken von Wasser und ungesüßtem Tee

Welche Wertstoffe benötigt unser Immunsystem insbesondere

8. Vitamin C, Vitamin D, Zink, Selen, (wie wir die erhalten, s. Kommentar)

Was den inneren positiven ‚chemischen Zustand‘ noch fördert

9. ausreichende Bewegung vorzugsweise in frischer Luft, am Tageslicht, im Wald und der Natur, ersatzweise am offenen Fenster
10. Gymnastik und milde Kraftübungen

Spezielles Verhalten bei Erkältungs- und Grippewellen

11. gründliches Händewaschen
12. Gesichtsberühren (Augen, Nase, Mund) vermeiden
13. in die Armbeuge niesen und husten
14. Abstand halten
15. Papiertaschentücher verwenden und entsorgen
16. Schleimhäute feucht halten und durch Ölschlürfen widerstandsfähiger werden lassen.



# Gesundheitsforum-Mainz- Wiesbaden

## Verhaltenstipps in Influenzazeiten

### **B. Kommentar**

#### Immunsystem und Psyche

Die wenigsten Ratschläge, sich vor Corona zu schützen; thematisieren die Stärkung des Immunsystems. Und selbst diese Vergessen oft die Bedeutung der Psyche.

Wir haben unzählige Krankheitserreger in uns; wenn das Immunsystem zusammenklappt und sie nicht mehr in Schach hält, tanzen sie im Körper wie die sprichwörtlichen Mäuse auf den Tischen, wenn die Katze aus dem Haus ist.

Wenn wir gekränkt werden, wirkt diese Kränkung über den Kopf auf den Körper.

Angst ist nur dann ein guter Ratgeber, wenn sie vor einer realen Gefahr warnt. Für fast alle Menschen ist aber der Corona-Virus nicht lebensbedrohlich. Panik ist nicht angebracht, sie ist im Gegenteil schädlich.

Also so viel Vorsicht und Sorgfalt wie nötig, und so wenig Besorgtheit wie möglich.

Alles unternehmen, was die Übertragung verhindert oder zumindest erschwert, und alles unterlassen, was sie fördert. Es sind eh nur ein paar simple Verhaltensweisen. (s. Punkte 11 bis 15) Dies alles vermag uns ein gutes Gefühl zu geben, und gute Gefühle stärken das Immunsystem. Das wir insbesondere bei einem neuen von außen kommenden Krankheitserreger benötigen.

#### Immunsystem und Bewegung/Sport

Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D an, das unser Immunsystem stärkt. (Wenn man Vitamin D-Präparate zu sich nimmt, kann man es überdosieren, was den Körper schwächt und nicht stärkt)

Wenn man seine Muskel trainiert, schütten diese Hormone aus, die wichtige Hilfsfunktionen für die Wirkung des Immunsystems wahrnehmen.

#### Immunsystem und spezielle Wertstoffe

Vitamin C ist notwendig bei der Produktion von Antikörpern. Es findet sich hauptsächlich in Gemüse, Kräutern und Obst, die roh verzehrt werden sollten. Spitzenreiter: Petersilie, Bärlauch, rote Paprika, Acerola-Kirsche, Hagebutten, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren und bei Äpfeln: Braeburn, Boskop, Ontario und Berlepsch.

Zinkmangel schwächt das Immunsystem. Zink ist in vielen Saaten und Nüssen enthalten, aber auch in Aprikosen und Hülsenfrüchten.

Auch Selen ist für ein funktionierendes Immunsystem notwendig. Es ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Man sagt, dass eine Paranuss den Tagesbedarf deckt.

Zink und Selen kann man überdosieren, insbesondere, wenn man sie durch Präparate zu sich nimmt. Im Internet findet man Empfehlungen für den Tagesbedarf sowie Tabellen mit ihrem Vorkommen in Lebensmitteln.

#### Ölschlürfen

Die Schleimhäute sollten (durch Wasser) feucht gehalten und durch Ölschlürfen widerstandsfähiger gegen die Ansiedlung von Viren gemacht werden. Dabei bewegt man 1 bis 2 Teelöffel Speiseöl (vor dem Frühstück) im Mund hin und her und spuckt es nach einer gewissen Zeit wieder aus. Ist es dünnflüssig und weiß geworden, hat es seine Aufgabe - unter anderem die der Entgiftung - erfüllt.