

KNEIPP - VEREIN EDENKOBEN

BLÜCHERSTRASSE 5 A - 67480 EDENKOBEN - TEL. (0 63 23) 71 29 (PRIVAT) ODER 76 29 (PRAXIS)

Dezember 2020

Meine lieben Mitglieder und Freunde unseres Kneipp-Vereins Edenkoben.

Pfarrer Kneipp betrachtete den Menschen immer als Einheit von Körper, Geist und Seele. Ziel ist ein gesundes Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung.

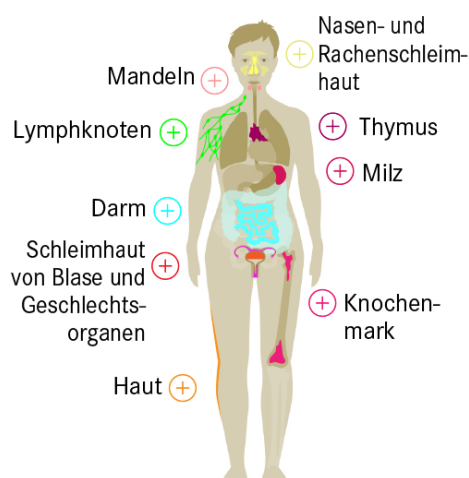
Leitspruch von Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Gesund ist nur derjenige, der es gelernt hat, mit sich selbst, mit seiner Umwelt und mit dem Herrgott fertig zu werden.“

Ich habe mir vorgenommen ihnen unser **Immunsystem** genauer vorzustellen. Wir wissen schon einiges darüber wie wichtig dafür unsere Wasseranwendungen und unsere Bewegung ist.

Die kalt-nasse Jahreszeit ist da und die ein oder der andere hat dies auch schon am eigenen Körper spüren dürfen. Die ersten Menschen in unserem Umfeld sind krank. Erkältung, Grippe & Co. – vor allem in den Herbst- und Wintermonaten haben Viren und andere Krankheitserreger leichtes Spiel. Doch wie schützt man sich am besten vor Infekten? Also was stärkt das Immunsystem? Was schwächt es? Und wie lässt sich das in einen Schwung simpler Ansätze zusammenfassen?

Warum ist die Stärkung des Immunsystems wichtig?



Das Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehr- und Überwachungssystem, das sich aus einem hochkomplexen Netzwerk aus Organen und Geweben zusammensetzt. Die wichtigsten beteiligten Organe und Gewebe sind das Lymphsystem, der Thymus, das Knochenmark, die Milz, der Darm, die Haut und die Schleimhäute sowie spezialisierte Immunzellen und –botenstoffe. Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht in der Abwehr von Krankheitserregern und anderen Fremdstoffen.

Da unser Körper täglich verschiedenen Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten ausgesetzt ist, arbeitet unser Immunsystem rund um die Uhr, um den Organismus vor Infektionen und Krankheiten zu schützen. Für eine gut funktionierende Immunabwehr sollte man daher das ganze Jahr über sein Immunsystem stärken.

Wie funktioniert die Immunabwehr?

Die Immunabwehr beruht auf einem unspezifischen, angeborenem und einem spezifischen, erworbenem Abwehrsystem. Damit unser Körper Krankheitserreger rasch erkennen und wirksam abwehren kann, ist ein raffiniertes, komplexes Zusammenspiel verschiedener Schutzmechanismen, Zellen und Botenstoffe erforderlich.

Das unspezifische Abwehrsystem – auch natürliche Abwehr oder angeborenes Immunsystem genannt – verfügt zum einen über anatomische Barrieren wie Haut, Schleimhäute, Flimmerhärchen, Tränenflüssigkeit, Speichel, Magensäure und Urin, die das Eindringen bzw. Ausbreiten von Krankheitserregern oder Fremdstoffen verhindern. Zum anderen machen Immunzellen wie weiße Blutzellen (Leukozyten) und Fresszellen (Makrophagen) die Erreger unschädlich, indem sie sie umschließen und anschließend verdauen.

Während das angeborene Immunsystem alle körperfremden Krankheitserreger bekämpft, richtet sich das spezifische oder erworbene Abwehrsystem gezielt gegen bereits „bekannte“ Erreger. Durch die sogenannten B- und T-Zellen (Lymphozyten; Untergruppe der weißen Blutzellen) ist das spezifische Abwehrsystem dazu in der Lage, sich an wiederkehrende Antigene (Krankheitserreger) zu „erinnern“ und bei einer erneuten Infektion mithilfe von gebildeten Antikörpern schnell und effektiv zu reagieren und abzuwehren. Daher wird es auch als „intelligente“ Abwehr oder erworbenes Immunsystem bezeichnet. Auf diesem Prinzip basieren zum Beispiel auch Impfungen.

Verschiedene Faktoren können dazu beitragen, dass unser Immunsystem anfälliger für Krankheitserreger ist. Im Folgenden erkläre ich, in welchen Lebensumständen es wichtig sein kann auf den eigenen Körper zu achten und diesen vorbeugend zu schützen, um die Abwehrkräfte zu stärken.

Was sind die Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem?

1. Der **Dauerstress** beeinträchtigt das Immunsystem insgesamt. In Stresssituationen schüttet unser Körper vermehrt Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) aus. Gleichzeitig bildet das Immunsystem mehr Immunzellen, um uns vor Krankheiten und Infektionen zu schützen. Kann sich unser Körper nach einer Stressphase nicht ausreichend erholen, führt das zu einer dauerhaften Belastung des Organismus, wodurch der Stresshormonspiegel überproportional ansteigt und die Zahl sowie Aktivität der Immunzellen sinkt. Chronischer Stress führt demnach dazu, dass unser Immunsystem dauerhaft geschwächt und anfälliger für Krankheitserreger ist.

Dabei geht es mir nicht um kurzzeitigen Stress. Der gilt nicht als problematisch fürs Immunsystem. Er hilft uns viel eher, leistungsfähig zu sein. Von der Steinzeit aus betrachtet ist Stress auch irrsinnig sinnvoll als Reaktion des Körpers auf Ausnahmesituationen. Sprich: zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht.

Daher sollte man besonders in Stresssituationen darauf achten sein Immunsystem mithilfe von Entspannungsübungen wie Meditation, Yoga oder

Autogenem Training zu stärken. Dem einen hilft Sport, dem anderen Meditation, wieder anderen die Sauna, ein Spaziergang oder Atemübungen. Ganz egal was einem hilft: Finden sie es heraus und nutzen sie es! Für ein entspannteres und gesünderes Dasein. Um Stress abzubauen, ist es wichtig, dass man seine Prioritäten kennt, auch mal Nein sagen kann und sich sowohl im Beruf als auch am Abend oder am Wochenende längere Ruhephasen von mindestens zwei Stunden gönnt.

2. **Bewegungsmangel und sportliche Überbelastung** können das Immunsystem schwächen, weshalb ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sport und Erholung entscheidend für eine starke Abwehr ist. Während ein moderates Bewegungstraining die Bildung und Aktivierung der Immunzellen verbessert, schränkt zu wenig Bewegung die Funktionalität des Immunsystems ein. Bei Übertraining und keiner ausreichenden Regenerationszeit wird das Immunsystem aufgrund einer dauerhaften Ausschüttung von Stresshormonen unterdrückt, wodurch das Infektionsrisiko steigt.

Wir können unsere **Abwehrkräfte stärken durch regelmäßige Bewegung**. Diese bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern erhöht die Stressresistenz und stärkt die Abwehr. Ein moderates Bewegungstraining von 30 bis 45 Minuten pro Tag an der frischen Luft und bei einer Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter (Faustformel für optimalen Trainingspuls) reicht bereits aus, um das Immunsystem zu stärken. Am besten dafür geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren. Doch Vorsicht, wie oben beschrieben: Zu viel Sport kann schnell in negativen Stress ausarten und das Immunsystem vorübergehend schwächen.

Die andere positive Auswirkung ist, dass sie am Abend einfach deutlich schneller einschlafen und in einen tieferen Schlaf fallen werden.

3. In der heutigen Zeit vielleicht einer der größten Stressverursacher und Krankmacher: **Zu wenig Schlaf**. Dauerhaft weniger als sechs Stunden pro Tag begünstigt die Ausschüttung von Stresshormonen, die wiederum die Immunabwehr unterdrücken, also eine mangelnde Produktion von Antikörpern. Somit kann man durch einen erholsamen Schlaf mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden sein Immunsystem stärken.

„Schlaf dich gesund“ – ein alter wahrer Spruch. Während wir schlafen steigt die Anzahl der natürlichen Immunzellen, die unser Körper für die Abwehr von Bakterien und Viren benötigt.

Guten und tiefen Schlaf zu finden, scheint vielen Menschen immer schwerer zu fallen. Man sollte versuchen einen Rhythmus zu finden. Ideal hat sich herausgestellt, jeden Tag zur selben Zeit ins Bett zu gehen. Die Uhrzeit ist die Zeit, zu der sie unter der Woche aufstehen möchten, minus 9 Stunden.

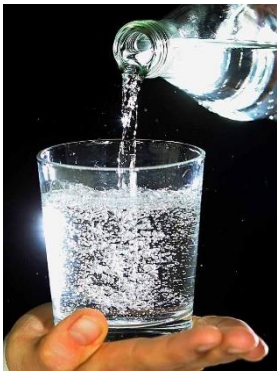
Ansonsten hilft beim zügigen Einschlafen und für einen entspannten Schlaf früh aufzustehen, unter tags Sport zu machen und den Abend nicht bis kurz vor dem Bett gehen mit Stress wie angeregten Diskussionen oder am Computer zu verbringen. Viel idealer ist es, beruhigende Dinge zu tun. Ein nettes Buch lesen, etwas zeichnen oder Atemübungen machen. Dazu Kamille-,

Zitronenmelisse- oder Hopfen-Tee trinken. Unser Pfarrer Kneipp empfiehlt, mit einem kalten nassen Waschlappen den ganzen Körper abwaschen und dann so ins Bett gehen, damit auch die Verdunstungskälte wirken kann.

4. **Flüssigkeitsmangel** hat zur Folge, dass unsere Schleimhäute nicht durch einen Flüssigkeitsfilm geschützt sind und Krankheitserreger leichter eindringen können. Gleichzeitig ist die Ausscheidung von Schadstoffen nicht ausreichend gewährleistet.

Wir müssen unsere Immunabwehr stärken durch ausreichend Flüssigkeit.

Unser Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Irgendwie logisch, dass das Trinken daher keine untergeordnete Rolle spielen sollte. Genug zu trinken ist wichtig, um dem Körper zu helfen, Gifte auszuschleiden. Und die wollen wir ja loswerden, wenn wir gesund bleiben wollen! Zu wenig Wasser führt darüber hinaus auch zu Verstopfungen und Konzentrationsschwierigkeiten.



Am Tag 1,5 bis 2 Liter zu trinken ist wichtig, um die natürlichen Schutzbarrieren unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Ein Sportler braucht mehr Flüssigkeit und auch im Sommer sollte man gleich nochmal nen Liter extra einrechnen. Außer Wasser gibt es ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte. Somit kann man seine Getränke abwechslungsreicher gestalten.

Übrigens, wenn es einem schwerfällt die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, kann man gelegentlich eine Portion Gemüse durch 200 Milliliter Gemüsesaft bzw. eine Portion Obst durch 200 Milliliter Fruchtsaft ersetzen.

Die wasserhaltigen Lebensmittel wie frisches Gemüse und Obst zählen auch als Flüssigkeit.

5. Mit den richtigen **Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen** können wir uns vor Krankheitserregern schützen. Dabei sollten wir besonders auf die Sauberkeit der Hände achten und diese mehrmals täglich unter fließendem Wasser für mindestens 30 Sekunden mit Seife waschen und anschließend gründlich abtrocknen. Unterwegs oder am Arbeitsplatz kann man ein Händedesinfektionsmittel zum zusätzlichen Schutz verwenden.

Wenn viele Menschen zusammenkommen – sei es im Großraumbüro, in der Bahn oder auf einem Konzert – steigt das Risiko auf einen Erkälteten zu stoßen, der Viren per Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen verteilt. Dagegen können wir uns kaum schützen, dennoch gibt es Vorsichtsmaßnahmen, die man ergreifen kann:

1-2 Meter Abstand halten, engeren Körperkontakt wie Hände geben oder Umarmungen vermeiden. Nicht in die Hände, sondern in die Armbeuge niesen.

6. **Durch regelmäßiges Lüften die Abwehrkräfte stärken**

Damit deine Schleimhäute in Nase und Rachen durch eine zu geringe Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen – vor allem in Großraumbüros und im Winter – nicht austrocknen, solltest du regelmäßig bzw. mindestens dreimal am Tag für jeweils zehn Minuten bei weit geöffnetem Fenster gut durchlüften.

7. Mediziner und Gesundheitsbeauftragte betonen nicht umsonst, dass **Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum** unserem Körper schaden und die Abwehrkräfte schwächen. Die beide Substanzen haben verschiedenste Wirkungen auf den Körper und lösen Vergiftungserscheinungen aus. Um ein starkes Immunsystem aufzubauen sollte man komplett auf das Rauchen verzichten und Alkohol nur in Maßen genießen.

Alkoholkonsum führt dazu, dass wichtige Teile des Immunsystems für mindestens 24 Stunden deaktiviert werden. Rauchen schwächt die Funktion unserer Abwehr, indem es die Anzahl der Immunzellen und Antikörper im Blut verringert.

8. **Trockene Luft** lässt die Schleimhäute in Nase und Rachen austrocknen, wodurch Krankheitserreger leichter in den Körper eindringen können. Man sollte die Luft befeuchten.
9. „Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“ heißt es, Bewegung an der **frischen Luft**.

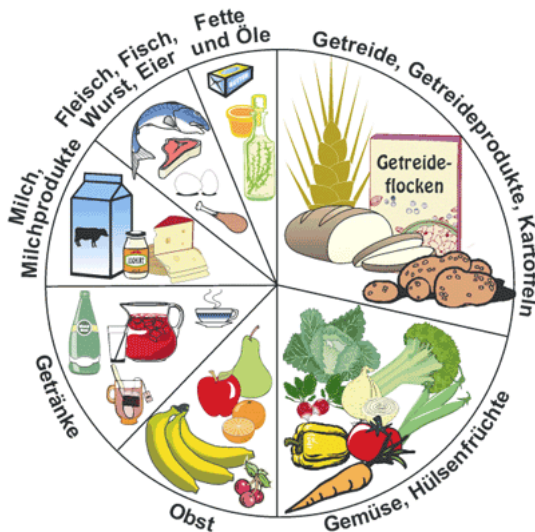
Am Morgen, in der Mittagspause oder am Wochenende kann ein Spaziergang an der frischen Luft sehr erholsam sein. Abends vor dem Bett gehen, nochmal raus gehen um frische Luft zu atmen. Sie regt die Durchblutung an und fordert unsere Abwehr ein wenig heraus. Gerade die kühle Winterluft fördert noch dazu unser Immunsystem.

10. Genug Aufenthalt im Freien ist auch wichtig (und sooooo schön!), weil wir dann genug **Sonnenlicht** abbekommen. Durch direkte Sonneneinstrahlung auf unsere Haut wird dort nämlich das Vitamin D produziert. Dieses Vitamin ist wichtig für unsere Abwehrkräfte! Es hat aber auch Einfluss auf das Zellwachstum im Körper und kann Diabetes und Krebs vorbeugen.



Der zweite wichtige Faktor ist das Glückshormon Serotonin. Das schüttet unser Körper aus, wenn er Sonne abbekommt. Serotonin beseitigt Stress und erhöht die Stimmung.

11. Bei einem Verzehr von 100 Gramm **Zucker** verliert der Körper die Fähigkeit mit seinen weißen Blutzellen, Bakterien und Viren anzugreifen. Dies kann bis zu fünf Stunden lang anhalten und beeinträchtigt so unser Immunsystem. (100 Gramm Zucker ist etwa die Menge, die in einem Liter Süßgetränk wie Cola oder Apfelsaft enthalten ist.)
12. **Nährstoffmangel hat zur Folge, dass unserem Körper Vitamine und Mineralstoffe fehlen**, die wichtige Prozesse des Immunsystems unterstützen.



Durch geeignete Lebensmittel eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu finden, das wäre ideal, um unser Immunsystem zu stärken. Unsere Nahrung liefert essentielle Nährstoffe für das Immunsystem und unterstützt die Abwehrkräfte. Wir sollten unsere Lebensmittelauswahl abwechslungsreich gestalten. Viel Obst und Gemüse essen, weil diese wichtige Vitamine, wie Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B6 und Folsäure enthalten. Man sollte regelmäßig

Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Fisch sowie Milch und Milchprodukte zu sich nehmen, denn sie sind gute Lieferanten für Vitamin D, Vitamin B12, Eisen, Kupfer, Selen und Zink. Auch sollten wir frische Zutaten bevorzugen, da durch Lagerung und Verarbeitung wichtige Nährstoffe verloren gehen könnten.

Ein Tipp für einen gesunden Start in den Tag: Ein warmer Haferbrei ist ein optimales Frühstück für die kalte Jahreszeit, denn neben einem hohen Anteil an Kohlenhydraten, Eiweiß und löslichen Ballaststoffen enthalten Haferflocken essentielle Spurenelemente wie Eisen und Zink. In Kombination mit frischem Obst wie z. B. Aprikosen nimmt man zusätzlich Vitamin A und C auf. So helfen sekundäre Pflanzenstoffe dem Immunsystem.

6

SOS-Tipps bei Erkältung



Was kann man tun, wenn sich doch eine Erkältung anbahnt? Bewährte Hausmittel, um das Immunsystem zu stärken und einer Erkältung entgegenzuwirken sind z. B. **Honig, Ingwertee und Hühnersuppe**. Während Honig eine Wohltat für Hals und Rachen ist, unterstützen die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle das Immunsystem.

Und Hühnersuppe? Wissenschaftler des Nebraska Medical Centers fanden heraus, dass Hühnersuppe leicht entzündungshemmend wirkt und dadurch zur Linderung symptomatischer Infektionen der oberen Atemwege führen kann. Bei einer Erkältung bildet unser Körper Abwehrzellen bzw. weiße Blutzellen. Sind die weißen Blutzellen

jedoch im Übermaß vorhanden, werden diese vermehrt in die Schleimhäute transportiert, was ein Anschwellen der Nasenschleimhäute verursacht. Laut der Studie soll Hühnersuppe den Transport dieser Zellen reduzieren, wodurch die Schleimhäute wieder abschwellen. Welche Inhaltsstoffe der Hühnersuppe für die beobachteten Wirkungen verantwortlich sind, konnte allerdings nicht geklärt werden. Der Wunderstoff im **Knoblauch** heißt Allicin. Er kommt nur in dieser leckeren Pflanze vor. Wenn sich dieser Stoff durch verschiedene Reaktionen umwandelt, entsteht der für Knoblauch typische Geruch. Wenn das Allicin in den Magen kommt, ist es dort ein echter Immunsystem-Booster! Denn Allicin tötet dort auch noch in 100.000-facher Verdünnung Bakterien ab! Ideal roh gegessen. Zum Beispiel ganz fein gehackt in einem Salat-Dressing oder direkt am Tisch über das Essen gestreut.

Eines meiner absoluten Lieblingsgemüse ist der **Brokkoli** und der **Karfiol (Blumenkohl)**. Sie enthalten große Mengen Glutathion. Es wirkt im gesamten Körper als Antioxidans und attackiert somit Viren. Diese Stoffe fangen im Körper die sogenannten „freien Radikalen“. Auch ist das Vitamin B4 Cholin vorhanden. Dieser Neurotransmitter reguliert unter anderem die Muskelbewegungen und den Herzschlag.

Sie sind beide nicht nur Gesund sondern auch lecker!

Ein sehr wichtiger Stoff für unsere Abwehrkräfte ist Vitamin E. Das findet sich massig in pflanzlichen **Ölen** und **Nüssen**. Auch Ölsaaten, viel grünes Gemüse, Obst, Linsen, Bohnen, Erbsen, Haferflocken und im Vollkorn!

7 Auch hat sich der Meerrettich als natürliche Antibiotika herausgestellt. Frisch in der Soße zubereitet und dazu gekochtes Rindfleisch, das schmeckt nicht nur lecker, es ist auch noch gesund.

Des Weiteren sollte man während einer Erkältung darauf achten **ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen** (mindestens zwei Liter am Tag) sowie viel Obst und Gemüse zu essen. Außerdem sollte man Stress vermeiden und sich genügend Schlaf und Erholung gönnen. Zur Entspannung verhelfen pflanzliche Mittel (die oft in Kräutertees und ätherischen Ölen enthalten sind) wie Lavendel, Hopfen, Hagebutte, Baldrian, Ginseng, Melisse, Kamille, Süßholzwurzel und Salbei, mit denen man gleichzeitig sein Immunsystem stärken kann.

Wie kann ich mein Immunsystem nach einer Grippe stärken?

Die Erkältung ist überstanden und du möchtest dich voller Tatendrang in die Arbeit stürzen? Nicht so schnell! Besonders nach einer Erkältung oder Grippe ist es wichtig, dass wir unser Immunsystem wiederaufbauen und vorbeugende Maßnahmen ergreifen. Zu Beginn sollte man es also langsam angehen lassen und ausreichend Entspannungsphasen in seinen Alltag integrieren. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft fördern die Durchblutung und unterstützen den Körper nach einem Infekt.

Um das Immunsystem zu stärken, sollte man in erster Linie auf Hausmittel oder pflanzliche Arzneimittel zurückgreifen und Medikamente eher bei stärkeren Symptomen und in Absprache mit einem Arzt verwenden. Die meisten Medikamente unterdrücken nämlich lediglich die Symptome wie z. B. Fieber, Husten, verstopfte

Atemwege, Kopf- und Gliederschmerzen, bekämpfen aber nicht die Ursachen einer Erkältung oder Grippe.

Mit diesen Vitaminen und Mineralstoffen können sie ihre Immunabwehr stärken:

Vitamin A: Das fettlösliche Vitamin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei, wodurch Vitamin A die anatomischen Barrieren des unspezifischen Abwehrsystems unterstützt. Besonders Milch und Milchprodukte sowie Gemüse und Obst enthalten viel Vitamin A.

Vitamin D: Das „Sonnenvitamin“ Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und unterstützten die Aktivierung und Reaktion der weißen Blutzellen. Vitamin D-Lebensmittel sind z. B. Fisch, Avocado und Pilze. Sonnenstrahlen und Vitamin D sind gut für das Immunsystem. Über ausreichend Sonnenlicht freut sich besonders unser Immunsystem. Sonnenstrahlen sorgen nämlich nicht nur für gute Laune, sondern auch dafür, dass unser Körper Vitamin D produziert, welches bei der Stärkung des Immunsystems wichtige Funktionen übernimmt. In den kalten und sonnenarmen Monaten von Oktober bis März ist die Strahlungsintensität der Sonne jedoch zu schwach für die körpereigene Vitamin D-Bildung in der Haut. Und gerade in dieser Zeit benötigt der Körper besonders starke Abwehrkräfte, um gegen Erkältungen und Infekte anzukämpfen. Daher sollten vor allem Personen, die sich kaum bzw. gar nicht im Freien aufhalten (können), tagsüber im Büro oder Nachtschichten arbeiten, auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung achten. Dies gilt auch für ältere Menschen, denn die Vitamin D-Bildung nimmt im Alter deutlich ab. In all diesen Fällen empfiehlt sich – nach vorheriger Absprache mit einem Arzt – die Einnahme von Vitamin D-Präparaten zur Ergänzung. Besonders beliebt sind Vitamin D-Tropfen, da sie individuell dosierbar, leicht zu schlucken und für die ganze Familie geeignet sind.

Vitamin C: Das an sehr vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligte wasserlösliche Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems vor allem während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Zu den wichtigsten Vitamin C-Quellen zählen Kartoffeln, Gemüse und Früchte.

Vitamin-B-Komplex: Vitamin B6 reguliert die spezifische Immunabwehr und kommt in zahlreichen Lebensmitteln wie z. B. Fleisch, Fisch, Gemüse und Vollkornprodukten vor. Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 leisten einen Beitrag zu einer normalen Blutbildung und einer normalen Funktion des Immunsystems. Besonders reich an Folsäure sind diverse Gemüsesorten und Hülsenfrüchte. Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten vor.

Eisen: Als Bestandteil zahlreicher Enzyme und Proteinkomplexe trägt auch Eisen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. So führt eine zu geringe

Eisenzufuhr dazu, dass die Fresszellen weniger aktiv sind und der Körper weniger Antikörper bildet. Lebensmittel wie Fleisch, Getreideprodukte, Nüsse und ausgewählte Gemüsesorten sind gute Eisenlieferanten.

Kupfer: Auch das Spurenelement Kupfer leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems, da es an der zellvermittelten Immunantwort beteiligt ist. Reiche Kupferquellen sind Schalentiere, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Kakao.

Selen: Das essentielle Spurenelement trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, indem Selen die Antikörperproduktion stimuliert. In der Nahrung kommt Selen vor allem in Fisch und Fleisch, aber auch in Hülsenfrüchten und Nüssen vor.

Zink: Der essentielle Mineralstoff ist im gesamten Körper an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und reguliert unter anderem die Immunantwort. Wichtige Zinklieferanten sind Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsamen.

Mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln das Immunsystem stärken.

Ein Nährstoffmangel kann auftreten, wenn der Körper aufgrund eines erhöhten Nährstoffbedarfs oder einer einseitigen, ungesunden Ernährung nicht ausreichend mit essentiellen Nährstoffen versorgt wird. Insbesondere für Personen, die wenig Obst und Gemüse essen oder Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Tipps haben, kann es sinnvoll sein, durch Nahrungsergänzungsmittel das Immunsystem gezielt zu stärken.



Multivitamin-tabletten können eine praktische Ergänzung zur täglichen Ernährung sein, wenn die Aufnahme von essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen über die Nahrung nicht ausreicht oder der Bedarf aufgrund bestimmter Faktoren wie Stress, Alter, hohe körperliche Belastung, übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum oder chronischen Erkrankungen erhöht ist.

Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Mitteln zur Stärkung des Immunsystems sollte man sich in jedem Fall von einem Arzt untersuchen und beraten lassen.

An dieser Stelle möchte ich nochmal auf meinen Brief im April hinweisen, „**Das Wasser – die Quelle des Lebens, unser Lebenselixier.**“ Hier habe ich ihnen erklärt, wie einfach es ist, mit den Kneipp-Wasseranwendungen ihr Immunsystem kräftigen können.

Leitspruch von Pfarrer Sebastian Kneipp

„Das Beste, was man gegen die Krankheit tun kann, ist, etwas für die Gesundheit zu tun“.



10

Ich möchte die Zeit positiv nutzen um ihnen die Lehren des Pfarrer Sebastian Kneipp etwas näher zu bringen und Ihnen theoretische Information zukommen lassen, damit sie das ein oder andere in ihrem Alltag verwenden können. Auch überlässt Ihnen unser „Essigparre“ Herr Helmut Priester auf diesem Wege ein Gedicht zum Nachdenken.

Ein Gedicht von Theodor Fontane (1819 - 1898), dt. Schriftsteller, Journalist, Erzähler und Theaterkritiker:

Sorgen

Tröste dich, die Stunden eilen,
und was all dich drücken mag,
Auch das Schlimmste kann nicht weilen,
und es kommt ein anderer Tag.

In dem ew'gen Kommen, Schwinden,
wie der Schmerz liegt auch das Glück,
Und auch heitre Bilder finden
ihren Weg zu dir zurück.

Harre, hoffe. Nicht vergebens
zählst du der Stunden Schlag:
Wechsel ist das Los des Lebens,
und es kommt ein anderer Tag.

Bleiben Sie gesund, damit wir noch in Zukunft zusammen schöne gemeinsame Stunden erleben dürfen.

In herzlicher Verbundenheit

A handwritten signature in black ink, reading "Brigitte Poth". The script is cursive and elegant, with the first letter 'B' being particularly large and stylized.

Ihre Brigitte Poth

1.Vorsitzende des Kneipp-Vereins Edenkoben