

Stärkung des körpereigenen Immunvermögens gegen Corona-Infektionen



Mit einem gestärkten Immunsystem können wir dem Corona Virus besser begegnen. Es gilt daher nicht nur für gesunde Menschen, sondern auch für jene mit Risikoerkrankungen wie chronische Atemwegserkrankungen, Bronchialasthma, COPD und andere langzeitliche Entzündungsprozesse, das Abwehrsystem des Körpers zu mobilisieren und zu aktivieren, damit eine Ansteckung mit dem Corona Virus verhindert werden kann.

Empfehlungen zur Unterstützung des Immunsystems:

Hygiene: Halten Sie die Hygienemaßnahmen die vom BAG empfohlen sind unbedingt ein häufiges Händewaschen, wenn vorhanden Händedesinfektion, Social distancing= Abstand halten, vermeiden von Menschenansammlungen

Gesunde Lebensweise: Die Menschen die nicht zur Risikogruppe gehören, sollten sich so oft es geht an der frischen Luft bewegen. Mäßige sportlicher Aktivitäten wie, Spazieren, Walken, Joggen, Velofahren, Wandern sind zu empfehlen. Dabei können Sie Atemübungen durchführen. Tief ein und gut ausatmen. Dies stärkt und unterstützt die Atmungsorgane und den Kreislauf. Zudem trägt es zu einem tiefen Schlaf bei der uns hilft den nächsten Tag gestärkt zu meistern. Vermeiden Sie das Rauchen und Alkoholkonsum. Nikotin und Alkohol sind Giftstoffe, die den Stoffwechsel stark belasten. Schlafen Sie genügend mind. 8 Stunden täglich. Dies unterstützt die Regeneration unserer Organe und des gesamten Körpers.

Ernährung: Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Salat, Obst, Früchten, Wildkräutern mit wenig Kaffee, Fleisch, Zucker und Weissmehlprodukten unterstützt ihren Stoffwechsel optimal und hilft Ihnen gesund zu bleiben.

Flüssigkeitshaushalt: Täglich sollten mind. 2l stilles Wasser oder Kräutertee getrunken werden um die Ausscheidungsprozesse zu fördern. Ideal ist Ingwertee welcher aus frischem Ingwer zubereitet wird. Dazu wird ein 1cm langes Ingwerstück geschält, fein geschnitten und mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen-10 Min. ziehen lassen und evt. mit Honig süßen. 3x mal am Tag frisch zubereiten und trinken. Ingwer wirkt entzündungshemmend, lindert Husten und Bronchitis, wirkt gegen Erkältungen, enthält Vitamine und Mineralstoffe.

Wildkräuter, Sprossen: Wildkräuter sind hochpotente Vitamin und Mineralstoffträger. Gerade jetzt im Frühling finden Sie Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, Schaumkraut, Girsch. Sie brauchen nur kleine Mengen der Wildkräuter (10mal weniger) um die gleiche Menge Vitamine und Mineralstoffe wie in gekauften Salzen zu erhalten. Sammeln Sie Bärlauch wenn Sie diesen 100%ig kennen und bereichern Sie Ihren Speiseplan damit. Bärlauch enthält Ätherische Öle, Lauchöl-Schwefelverbindungen, Vitamine, reichlich C, B1, B2 Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Calcium, Schwefel, Magnesium) Wirkung im Körper: magenwirksam,

antiseptisch im Darm, blutdrucksenkend, schwermetallbindend daher zur Ausleitung geeignet. Nach Antibiotika Einnahme zur Darmsanierung, vitalisierend bei Frühjahrsmüdigkeit. Frische Sprossen aus Mungbohnen, Belugalinsen und Linsen enthalten ebenfalls viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie können diese in einem Keimapparat selber keimen lassen.

Nahrungs-Ergänzungstoffe: Vitamin C unterstützt das Immunsystem. Man kann Vit. C in Form von frischen Zitrusfrüchten oder Nahrungsergänzungstoffen wie z. B. Burgerstein Vit. C retard oder Acerolakirsche bei Bedarf einnehmen.

Darmsanierung: 80% unseres Immunsystems ist im Darm vorhanden. Somit weiss man, dass eine gestörte Darmflora, wie sie die meisten Menschen aufweisen das Immunsystem schwächt. Ein gesunder Darm ist die beste Grundlage für ein intaktes Immunsystem. Leider ist bei rund 80% der Bevölkerung die sogenannte Darmflora derart degeneriert, dass krankhafte Viren und Bakterien sich leicht im Körper ansiedeln und verbreiten. Sie können eine 3 wöchige Darmsanierung mit Darmflorabakterien (z.B. G biotics Burgerstein, Bioflorin) durchführen.

Aufenthalt in der Natur: Nach meinen Erfahrungen helfen häufige Aufenthalte im Wald das Immunsystem in Balance zu bringen. Spaziergänge im Wald machen uns ruhig und ausgeglichen. Laut medizinischen Erkenntnissen aus Japan besitzt der häufige Aufenthalt im Wald eine nachhaltige, gesundheitsfördernde Wirkung infolge der Pinene, Terpentene und Limonen in der Atemluft. Das sogenannte Waldbaden kann auch Zuhause in den Wohnräumen durchgeführt werden, indem man das ätherische Öl der Fichtennadeln in einer Duftschüssel aufstellt und verdampft. Besonders zur Grippezeit hat dies eine wohltuende Wirkung auf die Atmungsorgane.

Entspannung für Geist und Seele: Gerade in diesen hoch angespannten Zeiten ist es wichtig, dass sich Körper, Geist und Seele erholen können um neue Kraft zu schöpfen. Gönnen Sie sich Zeiten in denen Sie sich bewusst entspannen. Sie dies beim Qi-Gong, beim Yoga, beim Tagräumen, bei Hören schöner, beruhigender Musik, beim Stillwerden und Staunen in der Natur. Diese bewussten Entspannungszeiten helfen uns den Alltag kraftvoll zu meistern.

Soziale Unterstützung: Schauen Sie sich in Ihrem sozialen Umfeld um und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Mitmenschen. Sei dies in Hilfestellungen wie Einkaufen für ältere Mitmenschen, Telefonieren mit Freunde, Bildung von Netzwerken in der Nachbarschaft. Jetzt sind wir alle aufeinander angewiesen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie jeden Tag kraftvoll gestalten können und gesund bleiben.

Infos Bruno Vonarburg Ergänzungen und Erweiterungen durch

Violette Tanner Heilpflanzenfachfrau, Autorin

www.kräuterwissen.ch