

## **Stärkung des Immunsystems**

Dieses Schreiben ist längst überfällig. Da wir aber überhaupt kein Ende der „Corona - Pandemie“ sehen, schreibe ich meine Empfehlungen hier auf.

Viren gibt es seit ewigen Zeiten und seit ewigen Zeiten müssen wir damit umgehen. Ein bekämpfen der Viren ist sinnlos und ein Sieg über die Viren nicht möglich. Und da ich Corona nicht besiegen kann, tu ich alles, um gut damit leben zu können wie mit Millionen anderen Viren und Bakterien, die in meinem Körper leben.

Ich kann es ganz kurz machen: Licht, Luft, Wasser, Liebe und ein gutes Essen. Und das möchte ich jetzt erklären.

**Licht und frische Luft** sind essentiell, also unabdingbar für unser Leben. Gehen Sie jeden Tag an die frische Luft, bevorzugt in den Wald. Die empfohlenen 2 Stunden schafft während der Arbeitswoche wohl niemand, aber 20 bis 30 Minuten sind auch schon eine gute Sache. Ein guter Nebeneffekt: Es ist mit Bewegung verbunden. Auch die ist extrem wichtig für ein gutes Immunsystem. Die Belastung sollte moderat sein, irgendwas zwischen spazieren und joggen, je nach Trainingszustand. Ein Zuviel an Sport schwächt den Körper, das sehen wir an den Freizeit - Langstreckenläufern, die völlig verblüfft sind, dass sie krank werden, obwohl sie Sport treiben. Hier gilt die alte Regel „die Dosis macht das Gift“.

**Wasser** brauchen wir von innen und außen. Trinken Sie ausreichend stilles Wasser. Was ist ausreichend? Wer rechnen möchte - 1 Liter pro 25 kg Körpergewicht oder für Pragmatiker - wenn der Urin hell und klar ist trinke ich ausreichend.

Das Wasser von außen kennen wir von den Herren Kneipp oder Priesnitz. Als Dresdner sollten wir auch Pilz und Lahmann kennen. Ich rede vom Wasser treten oder kalten Güssen. Hier ist ein bisschen Vorsicht geboten. Mit kalten Güssen trainiere ich mein Immunsystem. Ich fange also an, wenn ich gesund bin und beginne mit Teilgüssen, z. B. Beine oder Gesicht und steigere die Körperfläche und später die Dushdauer. Und niemals kalt duschen, wenn Sie schon frieren. dann wäre ein warmes Bad deutlich sinnvoller.

Die **Liebe** - sie ist hier in sehr weitem Sinn gemeint. Kuscheln verbessert massiv das Immunsystem und soziale Isolation erhöht das Risiko schwer zu erkranken um 60%. Deshalb macht es mich so wütend, dass alte Menschen, die uns das tolle Leben von heute ermöglicht haben, an ihrem Lebensabend einsam isoliert werden. Vielleicht bekommen wir irgendwann Zahlen, ob die vielen Menschen, die derzeit in den Pflegeheimen sterben, an Corona oder an Einsamkeit gestorben sind.

Schauen Sie also, dass sie Ihre sozialen Kontakte pflegen. Sie müssen ja nicht jeden im Supermarkt umarmen, aber der engere Familienkreis ist doch eine super Sache. Wir haben in der Familie sowieso alle die gleichen Keime, also können wir auch kuscheln. Und wie soll ein Ehepaar sich vor gegenseitiger Ansteckung schützen? Da können wir uns auch küssen.

**Stress killt** übrigens unser Immunsystem. Bei Stress produziert unser Körper Cortisol, das auch als Medikament eingesetzt wird, um überschießende Immunreaktionen zu behandeln. Zur Stressreduktion sind wir wieder bei Waldspaziergängen. Aber es gibt tausende andere Dinge wie Yoga, Meditation, Singen, Qi Gong, autogenes Training...

Manche schreiben auch Gedichte oder Tagebuch, um ihren Stress abzubauen. Schauen Sie, was Ihnen Spaß macht. Dann schlafen Sie auch besser, guter Schlaf heilt.

**Gesunde Ernährung** ist ein Riesenthema. Wussten Sie, dass 80% der Menschen auf geriatrischen Stationen, also Stationen für sehr alte Menschen, mangelernährt sind? Ich rede hier nicht von der Dritten Welt, ich rede von Deutschland. Diese ganzen mikrowellenerwärmten Fertiggerichte taugen nicht. Es fehlen Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fette, dafür sind massiv Salz, Transfette und chemische Zusatzstoffe enthalten. Wissen Sie was Transfette sind?

Auf unseren Küchenschränken bildet sich so eine kaum entfernbare, klebrige Schicht - das sind oxidierte Fette, Transfette. Sie machen, wenn wir sowas essen, unseren Stoffwechsel kaputt und damit auch das Immunsystem.

Wie sollte ein vernünftiges Essen aussehen? Möglichst naturbelassen, selbst gekocht, wenig Kohlehydrate, mäßig Fleisch, und Fisch viel Gemüse, vorzugsweise regional, viele Kräuter und Gewürze um Salz zu reduzieren. Wir haben fast alle einen Fettmangel in unserer Nahrung und zwar fehlen die entzündungshemmenden Omega 3 - und 9 - Fette. Omega 3 ist u. a. in Leinöl und Fischöl, Omega 9 ist im Olivenöl enthalten.

Ich versuche mein Gemüse im Bioladen oder beim Bauern zu kaufen. Auch beim Fleisch ist gute Qualität wichtig. Schauen Sie nach Wild oder kaufen Sie bei einem Bauern oder in einem Hofladen. Es ist etwas teurer aber Sie sparen das Geld später bei Ihrer Gesundheit.

Übrigens hat niemand etwas gegen ein Stück Kuchen, aber bitte nicht täglich. Es gibt Arbeits - und Feiertage und so sollten wir essen.

Und jetzt das riesige Thema **Nahrungsergänzung**: Ich empfehle jedem Vitamin D zu nehmen. Mindestens 90% der Deutschen haben einen Vitamin D Mangel. Mit 2000 bis 3000 IE täglich können Sie nichts verkehrt machen, alternativ sind 20 000 IE wöchentlich möglich. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann den Vitamin D Spiegel bestimmen lassen, das ist aber keine Leistung der Krankenkassen. Und was macht Vitamin D? Die Wirkung gegen Osteoporose kennt wohl jeder, aber auch das Immunsystem kann ohne Vitamin D nicht leben. Außerdem unterstützt Vitamin D Substanzen, die unsere Schleimhäute abdichten damit Viren nicht eindringen können.

Wenn wir weitersuchen finden wir noch tausende Substanzen, die mehr oder weniger erforscht sind. Ich möchte nicht jeden Tag vor einem Haufen Pillen sitzen, egal ob es Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel sind. Wenn ich das Gefühl habe, ein Infekt ist im Anmarsch nehme ich Vitamin C 2 bis 3 g täglich oder noch sinnvoller eine Infusion mit 7,5 bis 15 g. Dazu gibt es Zink mit 50 bis 100 mg.

Ein Geheimtipp ist die **Spagyrik**. Das ist eine reine Pflanzenmedizin, die in unterschiedlicher Zusammensetzung für ganz viele Dinge eingenommen werden kann. Wir haben ein Rezept, über eine Mischung welche das Immunsystem stark macht gegen einen Virenangriff und genau wie Vitamin C oder Zink bei beginnender Infektion zu nehmen ist.

Wenn Sie das so einigermaßen mit Spaß und Toleranz sich selbst gegenüber umsetzen, haben Sie beste Voraussetzung mit einem Virus klar zu kommen und die Schwere einer Erkrankung zu reduzieren und die Heilung zu beschleunigen.

Viel Spaß beim Umsetzen,  
Dr. med. K. Deutschmann – Dresden Januar 2021