**Unser Immunsystem ist die Polizei in unserem Körper!**

Das Immunsystem hat die Aufgabe, uns vor Krankheitserregern sowie Fremdstoffen und Umweltgiften zu schützen und aus unserem Körper zu entfernen. Diese Aufgabe kann es allerdings nur erledigen, wenn es stark genug ist. Deshalb ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken.

Sinnvoll sind Veränderungen in den Lebensgewohnheiten auf Dauer und in einzelnen machbaren Schritten. Suchen Sie sich zu Beginn die Veränderungen heraus, die Ihnen am leichtesten fallen und ändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt, um so Ihr Immunsystem zu stärken.

**So können wir unser Immunsystem stärken:**

**Für erholsamen Schlaf sorgen**

Gönnen Sie sich mindestens 8 Stunden Schlaf, um Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Hormone Melatonin und Prolaktin werden im Schlaf ausgeschüttet, sie sind wichtig für die Bildung von Immunzellen. Melatonin wird in der Dunkelheit gebildet, deshalb sollte das Schlafzimmer dunkel gehalten werden.

 **Ausgewoge Ernährung**

Viele unserer Immunzellen sind im Darm angesiedelt, somit ist eine gesunde Darmflora wichtig für unser Immunsystem. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und möglichst saisonal und regional bedingte Ernährung sind hierbei von Bedeutung.

Es geht darum, den Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Außerdem wirken einige Gewürze auch entzündungshemmend und antibakteriell, wie zum Beispiel der Knoblauch (Gehalt an Allicin) oder das Kurkuma (Curcumin).

**Frühstück mal anders**

Nach ayurvedischer Lehre läuft unser Verdauungsfeuer morgens auf Sparflamme. Schon Hildegard von Bingen empfahl einen warmen Frühstücksbrei zum Start. Probieren Sie doch damit mal aus und heizen ihr Verdauungsfeuer an.

**Genügend Trinken**

Nur solange der Wasserhaushalt ausgeglichen ist und genug Flüssigkeit und Elektrolyte im Körper vorhanden sind, können alle wichtigen Prozesse und Körperfunktionen ohne Probleme ablaufen.

Für die Aufrechterhaltung aller wichtigen Körperfunktionen benötigt der Körper etwa 1,5 bis 2,0 Liter täglich.

Wasser ist Hauptbestandteil unseres Körpers. Trinken wir zu wenig Wasser, wird das Blut dicker und kann nicht mehr richtig fließen, die Organe werden schlechter versorgt und das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten.

Bei Wassermangel kann die Leistungsfähigkeit abnehmen, die Konzentrationsfähigkeit kann nachlassen. Es können Harnwegsinfektionen, Nierenerkrankungen und Verstopfung auftreten. Die Haut und Schleimhäute können austrocknen und dadurch können Bakterien und Viren leichter in den Körper gelangen.

**Trinken Sie vorzugsweise Wasser und ungesüßten Tee.**

***Gerne berate ich Sie bei ernährungsbedingten Krankheiten, Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung. Mein besonderes Angebot ist die Gewichtsreduktion durch Hypnose.***

**Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft**

Besonders hilfreich sind Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Schwimmen und Rad fahren.

Die Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft unterstützt das Immunsystem.

Die körperliche Ertüchtigung trainiert den Bewegungsapparat, baut Muskeln auf und überschüssiges Fett ab. Sie hält den Blutzuckerspiegel niedrig und beugt unter anderem Diabetes, hohem Blutdruck und Herzerkrankungen vor. Bewegung soll dabei helfen, Depressionen zu lindern und Stressabbau zu begünstigen.

Jedoch nicht nach dem Motto „viel hilft viel“. Wer zu lange oder zu intensiv trainiert, schadet seinem Immunsystem.

**Sonne tanken**

Die Sonnenstrahlen auf der Haut regen die körpereigene Produktion von Vitamin D an. Unter Einwirkung von Sonnenlicht kann der Körper Vitamin D selbst herstellen. Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem und den Knochenaufbau.

**Entspannung**

Jeder Mensch hat seine eigene Methode, um zu entspannen. Als hilfreiche Entspannungsmethoden haben sich hierbei autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation oder Qigong bewährt. Sie können dabei helfen Stress und Ängste abzubauen. Durch die Entspannung lässt die Anspannung der Muskulatur nach, die Atmung fließt tiefer bis in den Bauchraum und der Blutdruck sinkt.

**Alkohol und Nikotin**

Alkohol und Nikotin schwächen das Abwehrsystem. Nikotin schwächt die Funktion bestimmter weißer Blutkörperchen stark ein, so dass es Krankheitserreger leichter haben in den Körper einzudringen.

***Mein Angebot für Sie, Nichtraucher werden mit Hilfe der Hypnose.***

**Wechselduschen**

Bei Hitze weiten sich die Gefäße, bei Kälte ziehen sie sich zusammen. So kann sich der Körper besser auf ungewohnte Temperaturen einstellen.

**Viren wegspülen**

Erreger, die im Nasen- Rachenraum angelangt sind, mit der Nasendusche wegspülen, mindert deren Überlebenschancen.

**Regelmäßig Hände waschen**

Am besten gewöhnt man sich an, immer gleich die Hände zu waschen, wenn man nach Hause kommt. Dazu die Seife auch zwischen den Fingern 20 bis 30 Sekunden verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen.

**Emotionen herauslassen**

Unser Nerven- und Hormonsystem beeinflusst die psychische Verfassung und den Zustand der körpereigenen Abwehrkräfte. Wenn wir Sorgen haben, sind wir anfälliger für Infektionen. Emotionen, wie Wut, Kummer und Traurigkeit lassen sich nicht immer vermeiden. Anstatt diese „herunterzuschlucken“, ist es sinnvoll, hinzuschauen, die Ursachen zu erkennen und diese zu bearbeiten.

***Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihre Muster und inneren Antreiber zu erkennen und mit Hilfe Ihrer eigenen Ressourcen, Ihre Lösungen für sich zu finden.***