

# Corona - Immunsystem schnell stärken!

In diesem Beitrag werde ich folgende Themen bearbeiten:

1. Einleitung
2. Ernährung (Seite 2)
  - 2.1. Vollwertige und ganzheitliche Ernährung mit hohem Frischkostanteil
  - 2.2. Zucker und Kohlenhydrate
  - 2.3. Fette
  - 2.4. Wildkräuter
  - 2.5. Küchenkräuter
  - 2.6. Sprossen und Weizengras
3. Wichtige Supplemente für ein starkes Immunsystem (Seite 5)
  - 3.1. Vitamin D 3 und Vitamin K2-mK7
  - 3.2. Vitamin C
  - 3.3. Omega-3-Fettsäure
  - 3.4. Selen und Zink
  - 3.5. Jod
  - 3.6. Aminosäure Glycin
  - 3.7. Organischer Schwefel: MSM
4. Lebensstil (Seite 8)
  - 4.1. Intermittierendes Fasten/Intervallfasten
  - 4.2. Bewegung in der Natur
  - 4.3. Kneipduschen der Beine
  - 4.4. Schlaf
  - 4.5. Lachen und schlechte Emotionen/ Gedanken
5. Informationsseite (Seite 9)
6. Gedanken (Seite 10)

## 1. Einleitung

Wie kann man am besten seinen Körper vor Infekten usw schützen? Indem man seine innere Abwehr optimal aufstellt. So hat dann Krankheit kaum eine Chance. Es ist eigentlich wichtig, das ganze Jahr über sein Immunsystem zu fördern. Man profitiert davon in der nächsten Grippezeit.

In diesem Infoschreiben sollen einige mir als wichtig erscheinenden Themen, die auch relativ einfach umzusetzen sind, kurz beschrieben werden, die sich sehr positiv auf unser Immunsystem auswirken. Also so eine Art „Erste-Hilfe-Maßnahmen“, um sein Immunsystem schneller in eine effektivere

Position zu bringen! Es wären noch andere maßgebliche Faktoren zu nennen, doch das würde jetzt zu weit gehen.

Für eine ungewöhnliche Situation braucht es manchmal Lösungen, die uns auch als unnatürlich und gewöhnungsbedürftig erscheinen können: z.B. Supplemente einzunehmen. Manchmal reicht eine gesunde Ernährung leider nicht aus, um seinen Körper optimal für seine Aufgaben auszustatten, hierfür sind dann Nahrungsergänzungsmittel eine notwendige und hilfreiche Unterstützung.

Und doch muss ich mich absichern: Ich weiß ja nicht, welche Medikamente, jemand der diese Empfehlung liest, bis jetzt schon mal genommen hat oder nimmt. Dies könnte Wechselwirkungen hervorrufen. Auch chronische Erkrankungen können hier eine veränderte Empfehlung brauchen.

### **Deshalb gilt für diese Empfehlungen:**

Die hier gegebenen Informationen, können eine Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen. Sie sind keine medizinische Anweisung. Die Inhalte dienen der Vermittlung von Wissen und sind nicht mit der individuellen Betreuung und mit einem Sprechstundenbesuch zu vergleichen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollten deshalb immer mit einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlung erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung.

Diese Empfehlungen, bekommen „meine Klienten“ schon seit Jahren und sie tun ihnen gut. Das Beste und Genaueste ist natürlich, wenn man dies mit einer aktuellen Blutanalyse begleitet. Wir als Familie setzten dies schon seit Jahren um. Uns geht es damit sehr gut. Zumeist bleiben wir gesund, und wenn wir mal krank werden, dann ist es zumeist nur leicht. Aber das kann natürlich auch andere Ursachen haben....

### **Produktempfehlungen**

Ich werde zu manchen Themen auch hochwertige Produkte, als mögliches Supplement, vorschlagen und auch wo man sie bestellen kann. Damit Sie sich Zeit sparen – ich profitiere nicht davon. Ich würde nicht einfach nur das günstigste Produkt wählen, da viele (Bio)-Supplemente aus China oder anderen Ländern kommen, wo das Bio-Siegel nicht das hält, wofür es eigentlich stehen sollte. Hier führt man sich dann höchstwahrscheinlich Schadstoffe zu, so dass die Nahrungsergänzungsmittel einem womöglich neue Probleme schaffen können.

## **2. Ernährung**

Je mehr Vitalstoffe Sie Ihrem Körper zur Verfügung stellen, desto besser kann er für Sie arbeiten. Wichtig ist zu bedenken, dass hochwertige Nährstoffe auch unsere „guten“ Darmbakterien fördern. Dies kommt uns wieder zu gute. Es ist interessant wie komplex die Zusammenhänge im Mensch sind.

## 2.1. Vollwertige und ganzheitliche Ernährung mit hohem Frischkostanteil

Besonders wichtig ist die Ernährung mit hauptsächlich viel frischem, wenn möglich saisonalem und regionalem Gemüse und etwas Obst. Abwechslung ist hier auch sehr wichtig. Auch hochwertige Nüsse und Saaten sollten hier nicht fehlen. Die Nüsse sollten jeweils 24 Stunden gewässert werden. Das Einweichwasser wird anschließend weggeschüttet und die Nüsse dann abgebraust. So sind sie eigentlich erst als gesundes Lebensmittel zu sehen, da hierbei in der Nuss für unseren Darm „negativen“ Enzyme abgebaut werden. Die Einweichzeit bei den kleineren Saaten ist um einiges kürzer, hierbei reichen einige Stunden. Wenn man die Nüsse nicht gleich aufisst, dann sind sie im Kühlschrank lange haltbar, wenn man die Nüsse oder Saaten in ein Glas gibt und etwa mit 2 cm Wasser bedeckt. So sind sie im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar, wenn man alle 3 Tage das Wasser erneuert.

Besonders gesundes Obst sind Beeren und Granatäpfel. Da Granatäpfel aufwendig in der Verarbeitung sind, empfehle ich gerne das hochwertige „Granatapfel-Elixier“ von Dr. Jacobs. Online-Firma: „Dr. Jacob´s Medical GmbH“

Tierische Produkte sollten maßvoll verzehrt werden. Am besten von „bio“-Tieren, die artgerecht in Weidehaltung leben dürfen und durften.

## 2.2. Zucker und Kohlenhydrate

Größere Mengen an Kohlenhydraten (Zucker und Weißmehl) sind für unseren Körper nicht gesund. Ganz viele Stoffwechselwege werden im Körper durch einen großen und häufigen Konsum an Kohlenhydraten in eine negative Richtung beeinflusst. Zudem bildet jede Zuckerspitze im Blut „Verklebungen“ an den roten Blutkörperchen und auch der Immunzellen im Blut. Es sind feste Karamellisierungen. Auch anderes Zellgewebe kann dabei „verklebt“ werden. Betroffene Zellen können nicht mehr so gut ihre Funktion ausüben. Das heißt, dass dadurch auch das Immunsystem maßgeblich beeinträchtigt sein kann. Jeden Tag, wo man stark zuckerhaltige Getränke und süße Lebensmittel und große Portionen Kohlenhydrate, z.B. einen Teller voll mit Nudeln, reduziert, fördert man sein Immunsystem. Weil hierbei der Anteil der Zuckerverklebungen so nach und nach zurück geht.

## 2.3. Fette

Unter Punkt 3.2. beschrieb ich vertiefend die heilend wirkende Omega-3-Fettsäure. Es ist gut, wenn man so wenig wie möglich erhitze Fette in seiner Ernährung verwendet, da hierbei schädliche Transfettsäuren (besonders in Fertigprodukten, auch in Gebäck und Margarine) sich bilden können. Tierische Produkte aus Massentierhaltung haben anstatt Omega-3-Fettsäuren viele Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper fördern. Dies ist nicht so gut.

Am besten verwendet man hochwertige und kaltgepresste Pflanzenöle in Bioqualität. Zum Erhitzen eignet sich Butterschmalz oder hochwertiges Kokosfett (Firma Dr. Georg).

## 2.4. Wildkräuter

In ein paar Blättchen Wildkräuter sind mehr Nährstoffe enthalten, als in einem Eissalat. Deshalb würde ich raten, falls Sie sich etwas auskennt, sich aus den (ersten) Wildkräutern einen leckeren Smoothie zu mixen: Ein ganz einfaches Rezept ist (dieses Obst kann man leicht überall bekommen): 1 Orange, 1 Banane, 1 Apfel, vielleicht noch 3-4 Datteln, mit ca. 70 – 100 ml Kokosmilch oder eine entsprechende Menge an eingeweichten Nüssen (24 Stunden lang) und mit einer Hand voll Spitzwegerich oder Löwenzahn oder Brennessel und etwa 300 – 500 ml Wasser sich zu mixen. Dies ist sehr sehr gesund. Dies z.B. als gesundes Frühstück – aber gleichzeitig muss man entsprechend etwas anderes vom Frühstück reduzieren! Noch gesünder wäre es, wenn man, je nach Geschmack, den Gemüseanteil erhöhen würde. Z.B. Karotten rein, oder Gurke, oder Ackersalat, oder Staudensellerie und und und. Die Wildkräuter kann man natürlich auch weglassen und nimmt stattdessen mehr Gemüse. Die Mixzeit ist je nach Stärke des Mixers abhängig. Es sollte alles sehr fein gemixt sein und dennoch nicht warm werden. Ein Hochleistungsmixer präsentiert nach 60 Sekunden Mixzeit einen voll cremigen Smoothie.

**Spitzwegerich** (Breitwegerich auch) fördert die körpereigene **Interferonbildung**, und das stärkt die Lunge und die Atemwegsorgane maßgeblich! Machen Sie sich im Internet schlau, wie man es erkennen kann und welche Verwechslungsgefahren es geben könnte. Nehmen Sie nur das, was Sie ganz gewiss kennen. Jetzt gibt es schon die ersten Spitzwegerichblättchen.

Über **Bärlauch** habe ich auch einen Newsletter (**Homepage: Annette Freder**) und über die Stärkung des Immunsystems durch **Terpene**, das sind die ätherischen Öle, die die Bäume - also besonders reichhaltig im Wald vorhanden - ausströmen.

## 2.5. Küchenkräuter

Auch Küchenkräuter sind super gesund: **Thymian** ist hier besonders effektiv, **Salbei** ja auch und **Ingwer** und **Kurkuma** auch! Kurkuma immer mit etwas Pfeffer zusammen verwenden, das fördert die Aufnahme seiner guten Wirkstoffe. Jeden Tag die frischen Blättchen eines kleinen Thymianzweiges mit in den Smoothie mixen, das stärkt das Immunsystem sehr. Man kann auch getrockneten Thymian nehmen: hier würde ich einen halben gestrichenen Teelöffel mit getrockneten Thymian für einen Smoothie verwenden.

## 2.6. Sprossen und Weizengras

**Buchweizensprossen** und **Alfalfasprossen** kann man ganz einfach sich selber ziehen. Im Internet gibt es dazu sehr gute Anleitungen. Die selbstgezogenen Sprossen sind absolut frische und wahre Vitalstoffpakete! Sie sind geniale Ergänzungen unserer Ernährung.

Eine Sprossenapparat kann man im Reformhaus kaufen oder auch im Internet („stuebers.de“ - Sprossengarten). Auch keimfähige Samen kann man dort auch beziehen.

Besonders gesund ist **frisches Weizengras**. Es handelt sich hier um ein absolutes **Superfood**, das nicht viel Geld kostet. Anleitung für die eigene Anzucht von Weizengras gibt es auch im Internet. Der Bio-Weizen der Firma „Davert“ sprosst sehr gut. Hierfür lohnt es sich Bio-Pflanz Erde sich zu besorgen.

### 3. Wichtige Supplemente für ein starkes Immunsystem

Wenn unser Körper, am besten durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, sehr gut mit allen Nährstoffen versorgt ist, dann wirkt sich dies auf ein leistungsstarkes Immunsystem aus. Auch die Chance für Gesundheit steigt sehr. In bestimmten Situationen, tut es dem Körper sehr gut, wenn eine hochwertige Ernährung noch mit Nahrungsergänzung unterstützt wird. Eine hochwertige Ernährung kann hierdurch nicht ersetzt werden!

#### 3.1. Vitamin D 3

Wichtige Hintergrundinformationen gibt es hierzu in meinen **Newsletter Vitamin D**, auf meiner **Homepage**: zu finden unter **Annette Freder oder Eating Healthy**

Dann wissen Sie schon ein paar Zusammenhänge, die im Umgang mit dem Vitamin D3 zu beachten sind. Z.B. steht da: in 20 Minuten in Badebekleidung bildet unsere Haut bei Sonnenschein im Sommer 20000 IE Vitamin D. Bei älteren Menschen, so ab 50 Jahren wird die Bildungsrate leider immer etwas weniger.

Bei den meisten Menschen, die nicht im Winter ab und zu genügend Vitamin D 3 als Nahrungsergänzung bekommen, sind im Frühjahr die Vitamin-D-Speicher im Körper ziemlich reduziert. Mit niedrigen Werten (<30 µg/dl) kann wirkliche Gesundheit nicht mehr optimal stattfinden und das Immunsystem ist dadurch auch geschwächt.

Alle unsere Immunzellen haben Rezeptoren für Vitamin D. Vitamin D kann in unserem Körper viel effektiver arbeiten, wenn auch noch Vitamin A in ausreichender Menge vorhanden ist (hierfür einfach regelmäßig Karotten oder Paprika essen, zusammen mit etwas Fett).

**Um seinen Vitamin D-Spiegel innerhalb einer Woche aufzufüllen würde ich zur folgenden Vorgehensweise raten: (So haben wir es als Familie auch gemacht: also meine 3 Kinder und ich)**

***Für Erwachsene oder älteren Jugendlichen (14/15 Jahre)***

In der ersten Woche 50 000 IE täglich (also so viel wie 2 Sonnenbäder)

Ab der 2. Woche die Dosierung, die auf meiner Homepage empfehle.

**Sehr wichtig:**

Vitamin D3 sollte fast immer mit Vitamin K2 kombiniert werden.

Vitamin D kann besser resorbiert werden, wenn man es mit etwas Fettlichem verzehrt.

Magnesium ist auch bei vielen Vitamin-D-gesteuerten Prozessen im Körper mit dabei. Deshalb ist gleichzeitig auch auf eine gute Magnesium-Versorgung zu achten. Sehr wichtig: Wenn man ein

Magnesium-Präparat verwenden möchte, dann ist darauf zu achten, hier eine Magnesium zu wählen, dass in einer organischen Verbindung gebunden ist: Magnesiummalat oder Magnesiumascorbat oder Magnesiumglycinat. Dies kann vom Körper besonders gut verwertet werden.

### **Produktempfehlung**

<https://www.wlsproducts.de/wls-produkte/wls-vitamin-d3-vitamin-k2>

Von diesem Produkt gibt es bei dem Versand auch niedrigere Dosierungen.

<https://www.nature-love.de/collections/produktportfolio/products/vitamin-d3-k2-tropfen-50ml-mit-25mcg-d3-20mcg-k2-pro-tropfen>

Magnesiumpräparat z.B. von der Firma „Natur Love“

Was man das Vitamin D-Präparat dann bis Mitte- Ende April nicht verbraucht hat, könnte man es ja im nächsten Winter wieder nehmen, damit der Vitamin-D-Speicher erst gar nicht so in den Keller geht.....

## **3.2. Omega-3-Fettsäure**

Ein weiterer sehr wichtiger Nährstoff ist die Omega-3-Fettsäure. Sie fördert maßgeblich Heilungsprozesse in unserem Körper. Von ihr haben die meisten Menschen leider zu wenig! Durch Fisch kann man heutzutage zumeist seinen Omega-3-Fettsäuren-Bedarf nicht mehr decken. Der Zuchtfisch wird fast immer nicht mehr artgerecht ernährt, weshalb er nicht mehr so viel der Omega-3-Fettsäure bilden kann. Der Fisch ist zumeist auch zu sehr mit Schadstoffen (Methylquecksilber) aus dem Meer belastet. Deshalb ist es nicht mehr ratsam, Seefisch regelmäßig zu verzehren.

Leinsamen sind eine wunderbare Quelle an Omega-3-Fettsäuren. Um seinen Bedarf hiermit zu decken, nimmt man am besten hochwertigstes und frisches Leinöl oder ganze Leinsamen, die man frisch je nach Bedarf schrotet. Um aus pflanzlichen Quellen seinen Omega-3-Bedarf decken zu können, sollte man jedoch einige Dinge beachten.

### **Produktempfehlung**

Am einfachsten ist es genügend Omega-3-Fettsäuren zu bekommen, wenn man z.B. die hochwertige und saubere Nahrungsergänzung der Firma „Norsan“ verwendet.

Für eine bessere Resorption in den Körper, sollte man dies Produkt zu einer Hauptmahlzeit einnehmen.

## **3.3. Vitamin C**

Die meisten Tiere produzieren selber die Menge Vitamin C, die sie tagtäglich so brauchen. Wenn einen Hund ein Infekt hat, dann steigt seine Vitamin C-Produktion stark an.

Vitamin C ist auch eine sehr wichtige Sofortmaßnahme, um sein Immunsystem zu stärken:

Hier würde ich auch raten, eine Woche lang 3 Gramm Vitamin C, über den Tag auf 3 Portionen verteilt, einzunehmen. Nach der Woche würde ich, wenn keinen Infekt in sich spührt, würde ich für eine weitere Woche 2 Gramm am Tag nehmen. Anschließend würde ich mindestens so lange, wie man einen guten Immunstatus haben möchte 1 Gramm Vitamin C pro Tag einnehmen. Bei den ersten Krankheitsanzeichen aber wieder auf bis zu 3 - 5 Gramm Vitamin C am steigern, solange man sich nicht gut fühlt. Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und was der Körper nicht verwerten kann, wird mit dem Urin ausgeschieden. Das heißt, man produziert ein „teures Pipi“. Ich sehe es noch von einer anderen Seite her – also komplexer. Wenn es in dem Körper durch das Vitamin-C-Präparat zu einem kurzzeitigen Überfluss kommt, bekommen auch die harnausscheidenden Organe mehr Vitamin C in ihren Röhren, was ihnen auch sehr gut tut.

### **Produktempfehlung**

Hier gibt es von der Firma „greenleaves“ das Produkt „Super-C-Cascade“, hier wird das Vitamin C so nach und nach in die Blutbahn gegeben, dies ermöglicht über einen längeren Zeitraum einen höheren Vitamin C-Spiegel im Blut zu haben. Das ist gerade deshalb sinnvoll, da die Niere einen Vitamin –C-Überschuss ja schnell ausscheidet.

## **3.4. Selen und Zink**

Dann würde ich raten Selen einzunehmen. Z.B. von der Firma „Natur Love“. Von Selen haben die meisten Menschen hier in Europa zu wenig, da wir in Europa ein Selenmangelgebiet haben. Bei einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung braucht man eigentlich kein Zink einnehmen. Es ist gut täglich genügend Zink für seinen Körper zu haben, da es die Vermehrung von bestimmten Erkältungsviren und Krankheitserregern in den Atemwegen hemmt. Zink ist in tierischen Produkten enthalten, aber auch in Haferflocken, Nüssen und Saaten.

## **3.5. Jod**

Wenn das Immunsystem mehr zu tun hat, benötigt es mehr Jod als sonst und „leiht“ sich deshalb Jod von der Schilddrüse. Diese hat nun einen gewissen Jod-Mangel, so dass sie ihre Funktionen nicht mehr optimal umsetzen kann. Von daher ist es vorteilhaft, wenn man mit diesem Element gut versorgt ist, so dass es auf zellulärer Ebene zu keinen Engpässen kommt.

### **Produktempfehlung**

Aus der Braunalge entwickeltes Produkt, das natürliches Jod enthält:  
Z.B.: Sunday Natural Jod Kapseln, 150 µg aus Bio-Algen

## **3.6. Aminosäure Glycin**

Was auch noch das Immunsystem stärkt, ist eine Aminosäure, das Glycin. Man kann es als Pulver kaufen. Z.B. bei „MyProtein“.

Glycin ist der Wirkstoff, der bei einer Suppenhuhn-Suppe so gut bei einer Erkrankung hilft. Glycin ist ein Baustein eines der stärksten Antioxidantien im Körper, dem **Glutathion**. Es unterstützt maßgeblich das Immunsystem. Der Körper kann eigentlich seinen eigenen Bedarf an Glycin selber herstellen, doch es gibt Lebenssituationen, wo der Körper mit der Produktion nicht hinter her kommt. So ist eine Zufuhr von außen hilfreich. Man sollte am Tag etwa 1 flachen Teelöffel Glycinpulver verzehren. Es schmeckt süß und man kann es in eine Tasse Tee oder Wasser rühren. Bei Glycin ist gut, wenn man es 30 Minuten vor einer Mahlzeit verzehrt, da es die Bildung der Magensäure herabsetzt. So kann es sich nicht negativ auf die Verdauung auswirken.

### 3.7. Organischer Schwefel: MSM

MSM, z.B. von der Firma „Natur Love“ ist auch sehr wichtig, da es hilft, eines der wichtigsten Antioxidantien im Körper zu bilden: das **Glutathion** (Siehe unter Punkt 3..5. Aminosäure Glycin). MSM liefert hier die schwefelhaltige Komponente dieses Tripeptids.

## 4. Lebensstil

### 4.1. Intermittierendes Fasten/ Intervallfasten

Diese Fastenart, ist nahezu so heilsam und effektiv wie Heilfasten, aber lässt sich viel leichter in den Lebensstil integrieren. Es stärkt das Immunsystem und lässt nebenbei den Körper jünger werden. Hier sollte man eine Nahrungspause einlegen, von bis zu 16 Stunden. In den verbleibenden 8 Stunden könnten 2 oder 3 Mahlzeiten eingenommen werden. Je vollwertiger und ganzheitlicher, also sprich mit viel ausgewogener Frischkost, man sich dann dort ernährt, desto besser ist der positive Effekt des Intermittierenden Fastens auf den Körper. Ich praktiziere es so, dass ich versuche um 17/18 Uhr das letzte Mal etwas zu essen und dann am nächsten Morgen meine erste Mahlzeit um 9/10 Uhr zu haben. Aber nie dogmatisch. Man kann seinen Körper auch langsam daran gewöhnen. Erst eine Nahrungspause von 12 Stunden zu praktizieren und dies dann langsam auf einen längeren Zeitraum ausdehnen. Ich kenne Menschen, die unter der Woche dies umsetzen und am Wochenende es so machen, wie es sich ergibt: Leckerer spätes Abendessen und morgens gemütliches Frühstück.

### 4.2. Bewegung in der Natur

Durch die Muskelbetätigung setzen die Muskeln als Antwort **Myokine** frei. Sie sind sehr heilsam und fördern sogar die Bildung von neuen Nervenzellen im Gehirn. Weiter werden durch die Bewegung die Lymphbahnen massiert und aktiviert und die Versorgung vom ganzen Körper wird gleichzeitig verbessert und Stoffwechselabfallprodukte werden leichter abtransportiert. Ein täglicher flotter Spaziergang, von mindestens 30 Minuten, tut hier schon sehr gut.

### 4.3. Kneipduschen stärkt das Immunsystem

Gesichtskneipen schützt vor Erkältungen

<https://www.youtube.com/watch?v=1iuDeZ7zyK0&t=146s>

Beine kalt abduschen

<https://www.venostasin.de/tipps/kalte-wasserguesse-fuer-die-beine/>

### 4.4. Schlaf

Während dem Schlaf wird das Schlafhormon **Melatonin** gebildet. Es ist u.a. enorm wichtig für die Regeneration und die Förderung des Immunsystems. Deshalb ist ein erholsamer Schlaf so wichtig! Damit der Körper genügend Melatonin bilden kann, braucht das Gehirn genügend Bau- und Hilfsstoffe. Das sind hauptsächlich **Tryptophan** (reichlich in tierischen Produkten und Cashewnüssen), Omega-3-Fettsäure, Vitamin D, Vitamin B6 und Magnesium.

Störend für eine Melatoninbildung ist das blaue Licht, das man abends nach Einbruch der Dunkelheit sieht. Z.B. das Sehen in einen Bildschirm/ Smartphone, der keinen Blaufilter hat. Das viele blaue Licht signalisiert dem Gehirn, dass es Tag ist und dann sieht es ja kaum Notwendigkeit ausreichend Melatonin zu bilden. Man schläft schon auf Grund der Müdigkeit ein, doch der Schlaf ist nicht effektiv und erholsam genug. Ebenso hemmt eine kohlenhydratreiche Mahlzeit innerhalb von 3 Stunden vor dem Schlafengehen die Melatoninbildung.

So ist es zu empfehlen, ein spätes Abendessen oder das Naschen von Süßigkeiten am Abend zu vermeiden.

#### Produktempfehlung

**5-Hydroxy-Tryptophan** ist eine aktivierte Form des Tryptophans und kann vom Gehirn schneller verwertet werden. Wenn jemand Schlafstörungen hat, oder eine anspruchsvolle Zeit zu bewältigen hat, kann das 5-Hydroxytryptophan eine große Hilfe sein. Da der Körper bevor er Melatonin aus dem 5-Hydroxy-Tryptophan bildet, zuerst Serotonin bildet. Dies ist unser Glückshormon. Damit dies im Gehirn stattfinden kann, braucht es dort zusätzlich genügend Vitamin D, Omega-3-Fettsäure, Magnesium, Vitamin B6 und ausreichend Tageslicht (!). Tageslicht: hierbei meine ich, wenn die Augen 10-15 Minuten genügend Licht bekommen, z.B. auf den Balkon gehen, oder sich ans Fenster stellen und rausschauen, am besten immer wieder in den Himmel – nicht in die Sonne. Serotonin entsteht in einer wahren Kaskade! Das Serotonin, das wir durch Lebensmittel (z.B. Schokolade) aufnehmen, kann wegen der Blut-Hirn-Schranke nicht ins Gehirn. Das Gehirn muss sein Serotonin selber bilden.

Wenn das Gehirn zu wenig Serotonin am Tag bilden konnte, dann hat es auch zu wenig Melatonin für einen erholsamen und effektiven Schlaf.

Z.B. das Produkt „5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP)“ von der Firma „greenleaves“

#### **4.5. Lachen und schlechte Emotionen/ Gedanken**

Vera F. Birkenbiehl erklärt in dem kurzen YouTube-Ausschnitt, dass schlechte Gedanken unmittelbar das Immunsystem schwächt.

[https://www.youtube.com/watch?v=sAriF\\_Lvd7M](https://www.youtube.com/watch?v=sAriF_Lvd7M)

In diesem kurzen YouTube-Ausschnitt zeigt Vera F. Birkenbiehl auf, wie Lachen hilft, mit negativen Gedanken besser umgehen zu können:

<https://www.youtube.com/watch?v=LtPZ3gKAZs0>

### **5. Sehr hochwertige Informationsseite im Internet: „Zentrum der Gesundheit“**

Auf dieser Seite könnt Sie sich sehr hochwertig über viele Themen informieren. Z.B. gerade auch über das Immunsystem.

**Wertvoller YouTube-Vortrag: „Selbsteilungskräfte aktivieren“, von Dr. Kurt Mosetter: <https://www.youtube.com/watch?v=cuu801j4rtQ>**

**Natürlich könnte man nun noch viele wertvolle Tipps hinzufügen, doch diese Infos sollen so etwas wie eine mögliche Strategie sein, die man mit etwas Übung, leicht in sein Leben integrieren kann.**

**Überprüfen Sie gerne was ich hier empfehle! Das stärkt Ihre Gesundheitskompetenz!!!**

**Gerne dürfen Sie diese Infos verbreiten!**

## 6. Gedanken

**Ein gesunder hat viele Wünsche, ein Kranker nur einen. *Indisches Sprichwort***

**Wenn man als Gesunder nicht genügend Zeit für seine Gesundheit investieren möchte, kann es sein, dass man mal viel Zeit in seine Krankheit investieren muss. *Sebastian Kneipp***

**Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. *Arthur Schopenhauer***