

Ernährung:

Auf ausgewogene und gesunde, biologische und vollwertige Ernährung achten. 6-8 Portionen (eine Handvoll = ca. eine Portion) Gemüse und/oder Obst pro Tag, mit Schwerpunkt auf Gemüse, sind die derzeitige Empfehlung.

Gemüsesorten: Kohlsorten, Karotten, Avocado, Brokkoli, Tomaten, Rote-Beete, Ingwer uvm.

Obstsorten: Beeren aller Art, Granatapfel, Zitrusfrüchte, uvm.

Nüsse sind ebenfalls sehr zu empfehlen

Je mehr und vielfältiger Nahrungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu sich genommen werden, um so leichter machen wir es unserem Immunsystem. Biologische Nahrungsmittel sind Massenproduktionen vorzuziehen, da diese zum einen weniger von den benötigten Vitalstoffen enthalten und darüber hinaus oft noch mit Umweltgiften verunreinigt sind, die dann zusätzlich unser Immunsystem fordern. Es ist sinnvoll darauf zu achten, dass wir unserem Verdauungssystem nicht zu viel ungesunde Nahrungsmittel zumuten, da ein großer Anteil unseres Immunsystems im Darm angesiedelt ist.

Immer daran denken:
ausreichend bei den Schulnoten
ist eine 4...wer gut oder sehr gut
und nicht nur ausreichend
vorbereitet sein möchte, sollte dies
bei seinen Entscheidungen
berücksichtigen.

Vortrag zum Thema

Datum: 20.03.2020

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Online

Anmeldung unter:

1.vorstand@fv-ailingen.de

Nutzen Sie jetzt schon die Zeit die Speicher ihres Immunsystems zu füllen und sich auf die zweite Phase von Corona und die alljährlich wiederkehrende Grippe- und Erkältungswelle vorzubereiten.

„Wenn du später nicht voller Bedauern leben willst, solltest du JETZT handeln.

Nicht morgen, nicht nächstes Jahr. JETZT ist die Zeit zu handeln.“

J. Meyer

Vitalstoffe/Nahrungsergänzungsmittel:

Sie sollten eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen (= Anteil des Wirkstoffs von z. B. Vitamin C, OPC=Antioxidanz oder anderen Vitalstoffen, der nach der Einnahme dem Körper noch zur Verfügung steht). Es gibt Präparate mit einer 100%-igen Bioverfügbarkeit.

Mischpräparate sind Einzelpräparaten vorzuziehen, da in der Natur ebenfalls eine vielfältige Wechselbeziehung vieler Stoffe ein perfektes Zusammenspiel unseres Abwehrsystems erst ermöglichen.

Qualitativ hochwertige Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen sind chemischen Massenprodukten vorzuziehen, da selbst scheinbar unwesentliche Veränderung in der molekularen Struktur des jeweiligen Vitalstoffes unter Umständen schon nicht mehr dieselbe Wirkung erzielt, wie das natürliche Ursprungsprodukt. Lassen sie sich hier Ärzten, Heilpraktikern, Ernährungsberatern, Apothekern oder anderem fachkundigen Personal beraten oder Sie kontaktieren mich direkt für nähere Informationen.

Info: Die zugelassenen Obergrenzen (DGE) beziehen sich auf gesunde Menschen, ohne Vorerkrankungen und Stress, die keinen regelmäßigen Sport treiben (erhöhter Bedarf an Vitalstoffen), nicht rauchen und keinen Alkohol trinken. Alle anderen haben je nach Rahmenbedingungen einen erhöhten bis deutlich erhöhten Bedarf.

Corona, Grippe und andere Virus-und Erkältungs- krankheiten

Alltägliche Maßnahmen die JEDER TUN kann

Es gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts.



Diese Informationen stellen keine Heilaussagen sondern lediglich eine Ergänzung und allgemeine Empfehlung dar, wie man sein Immunsystem für Fälle wie diesen so gut wie möglich vorbereiten und stärken kann. (Stärkung der Selbstheilungskräfte)



Schlaf:

Auf nicht nur ausreichend, sondern wirklich genug Schlaf achten. Genug Schlaf hilft dem Körper ein größeres Zeitfenster für eine bessere Reaktion des Immunsystems zu schaffen und darüber hinaus, ihn nicht noch zusätzlich durch zu wenig Schlaf zu schwächen. Wenn der Schlaf nachts aufgrund der Rahmenbedingungen nicht ausreicht, tagsüber für Ausgleich sorgen. Übliche Schlafempfehlung: 6-8 h (individuell variierend nach eigener Verfassung und den aktuellen Rahmenbedingungen)

Rauchen:

Rauchen schädigt durch direkte und indirekte Wirkung das Atemsystem. Zum einen setzt es durch Teer und sonstige Bestandteile des Rauchs die oberflächlichen Zellen des Atemtraktes rein mechanisch zu, sodass die Abwehrzellen nicht ordentlich aktiv werden können. Darüber hinaus setzen enthaltene Giftstoffe, die ins Blut übertreten, auf diesem Weg das Immunsystem herunter. Rauchen und die daraus resultierenden Vitamin C-Defizite erhöhen die Blutfett- und Cholesterinwerte und das Risiko von Blutgerinnseln (Schlaganfall und Herzinfarkt). Das Immunsystem wird herabgesetzt.

Trinken:

Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und verringert so die Eintrittsmöglichkeit von Erregern über den Atemtrakt.

Darüber hinaus bestimmt die Trinkmenge im Erkrankungsfall, wie flüssig der Schleim im Atemtrakt ist. Damit entscheiden wir auch hierüber, wie leicht oder schwer es unser Körper hat, diesen abzuhusten.

Empfohlene Trinkmenge: mindestens 2 ltr./Tag (abhängig von Grunderkrankungen, welche die Empfehlung reduzieren können)

Am besten Wasser, Tee oder Fruchtsaftchorle. Alkohol nur in geringe Mengen oder ganz vermeiden – setzt das Immunsystem zusätzlich herunter.

Bewegung:

Täglich moderate, der eigenen Leistungskapazität angepasste Bewegung, z.B.: 30 min flotter Spaziergang, Walken, für Sportlichere Joggen, Radfahren, Schwimmen.

Das Immunsystem wird durch vermehrte Einatmung von Sauerstoff unterstützt. Die Durchblutung wird angeregt, dadurch kommen die Abwehrzellen vermehrt und schneller in alle Gebiete des Körpers und an sonst eher schwerer durchblutete Regionen heran. Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen/Glücksbotenstoffe unterstützen ebenfalls das Immunsystem.

Atemübungen:

Bewusstes Ein- und Ausatmen - mit jeweiliger kurzer Atempause zwischen Ein- und Ausatmung.

Lungenspitzen: Einatmung mit Schulterhebung.

Flanken: Der Brustkorb dehnt sich zur Seite hin aus, wird erweitert, die Schultern bleiben unten.

Bauch: Tiefe Bauchatmung, sodass sich die Bauchdecke fühl- und sichtbar anhebt. Schultern bleiben unten, Flanken dehnen sich nicht.

Versuchen Sie speziell, wenn Sie zu den Risikogruppen gehören, die drei verschiedenen Atmungen (Lungenspitzen, Flanken, Bauch) für jeweils 10 Atemzüge morgens, mittags, abends regelmäßig durchzuführen. Eine bessere Belüftung der Bronchien und Lunge und damit eine bessere und schnellere Abwehr von eingedrungenen Keimen ist möglich. Schleimansammlungen können besser mobilisiert/gelöst und abgehustet werden – erneut verbesserte Immunantwort.

Bei Dehnung des Oberkörpers ist eine tiefere Einatmung möglich. Durch regelmäßiges Dehnen werden wieder Bereiche durchblutet und beatmet, die sonst zu kurz kommen.

Wollen Sie gerne mehr erfahren?
Melden sie sich unter:
Sabine Metzinger
Krankenschwester & Heilpraktikerin
0174-9442013
sabinemetzinger@gmail.com