



Der *Coriolus versicolor* Heilpilz in vielen Farbschattierungen.

# TRAINING FÜRS IMMUN- SYSTEM

**M**an sagt ja, dass ein behandelter und unbehandelter genau so lange. Das stimmt nur bedingt. Manche Natursubstanzen verändern die Situation grundlegend – man wird entweder gar nicht krank oder kann dem Virenansturm schon beim ersten Anflug Herr werden. Dann dauert es oft nur ein paar Stunden und man ist wieder fit. Am bewährtesten ist die Kombination dieser drei grundlegenden Wege, das Immunsystem zu stärken:

## Defizite an Zink und Vitamin D ausgleichen

Fehlt Zink kommt es zu Dauererkrankungen und es hilft nichts dagegen, bis man das Zink ersetzt. Besonders betroffen von Zinkmangel sind Kinder, Jugendliche, Vegetarier, Diabetiker, Allergiker sowie Neurodermitiker. Deutliche Zeichen sind weiße Flecken auf den Fingernägeln, Hautprobleme und Wundheilungsstörungen.

Vitamin C spielt bei Erkältungen eine geringere Rolle als man lange Zeit dachte. Dafür ist Vitamin D ein großes Thema geworden! Dem Sonnenvitamin ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet. Ob Zink oder Vitamin D fehlt, zeigt ein Blutbefund oder auch energetisches Austreten. Bei Zinkmangel kann man etwa zu *Acerola mit Zink* greifen. Bei Vitamin D-Mangel gibt es neben den bekannten Ölen auch natürliches *Champignonpulver*, das durch Trocknung unter UV-Einfluss Vitamin D angereichert hat – eine gute, vegane Quelle aus der Natur. Als Pulver mit Messlöffel kann man es dosieren, so hoch man will. Die EU schränkt die erlaubte Tagesmenge mit 800 IE (Internationalen Einheiten) ein. International sieht man das ganz anders. In einer doppelblinden, Placebo kontrollierten und randomisierten Studie aus Japan wurde beispielsweise gezeigt, dass Schulkinder durch die tägliche Gabe von 1.200 IE Vitamin D bereits im ersten Winter wirkungsvoll vor der Influenza A geschützt werden. Als „Nebeneffekt“ fand sich eine 80-prozentige Reduktion von Asthmaanfällen unter Vitamin D im Vergleich zur Kontrollgruppe.

## Viren in Schach halten mit Sternanis und Baobab Fruchtpulver

Vorbeugen oder schon bei den ersten Erkältungsanzeichen Viren an der Ausbrei-

tung hindern kann man mit antiviralem *Sternanis* und/oder *Baobab Fruchtpulver*. Beides hilft auch, wenn man schon stärker erkältet ist. *Sternanis* ist gut gegen Schnupfen und auch gegen Husten. Man nimmt *Sternanis* in Kapselform ein. An-

**Bis zu zwölf Erkältungserkrankungen pro Jahr machen Kinder im Kindergartenalter jährlich durch. Diese Infekte sind zwar Training für das Immunsystem, doch wenn die ganze Familie bis hin zu Oma und Opa regelmäßig darnieder liegt, fragt man sich schon, ob man nicht mit natürlichen Mitteln Abhilfe schaffen kann. Ja, man kann! Wer bereits zu Beginn des Herbstes aktiv wird, erspart sich so manchen Tag im Bett.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

fangsdosen von drei mal fünf Kapseln täglich sind anzuraten, zumindest bis die Symptome abklingen. Kinder nehmen – je nach Körpergröße – ein Drittel davon mit Honig vermischt auf drei bis fünf Portionen verteilt über den Tag. Man kann das *Sternanis*pulver (Kapsel öffnen) sogar nachts mit etwas Öl vermischt auf die Fußsohlen reiben. Socken drüber, morgens ist schon alles viel besser. *Baobab* hilft auch gegen Husten und bei Fieber. Man mixt damit Smoothies oder einfach ein Getränk, zusammen mit Saft oder nur mit Wasser. Auch mehrere Getränke am Tag schaden nicht, wenn man Fruktose verträgt.

### **Mit Heilpilzen das Immunsystem trainieren**

Mit Heilpilzen kann man sich langfristig am besten vor Erkältungen schützen. Und nicht nur davor. Heilpilze wie der *Coriolus*, *Reishi*, *Agaricus blazei murrill* und *Cordyceps* haben die phantastische Eigenschaft das Immunsystem auf Trab zu bringen. Viren, Pilzen, Bakterien und Krebszellen wirken sie außerdem entgegen. Obendrein sind sie entzündungshemmend und förderlich in Bezug auf die meisten Organsysteme. Etwa stärken *Reishi* und *Cordyceps* die Lunge und sind genial bei Husten und Bronchitis, ja sogar bei Lungenentzündung. Der *Coriolus* ist ein Segen gerade bei Verschleimungen der oberen Luftwege. Der *Agaricus blazei murrill* trainiert das Immunsystem am stärksten, weil er die meisten Polysaccharide von allen Heilpil-

zen enthält. Polysaccharide haben die einmalige Fähigkeit, an Immunzellen anzudocken. Dadurch wird das Immunsystem aktiviert und veranlasst, vermehrt die zur Abwehr von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen notwendigen Th1-Antworten zu geben.

### **Setzen Sie gezielt Reize!**

Schon Pfarrer Kneipp schwörte auf heiß-kalte Wechsel, um Kreislauf und Abwehrkräfte in Schwung zu bringen. Etwa beim Saunieren stimuliert man das vegetative Nervensystem. Der Körper lernt, sich besser an Temperaturschwankungen anzupassen. Verbesserte Durchblutung bewirkt, dass entzündliche Prozesse, etwa im Gefäßsystem, zurück gedrängt werden. Wer schwer ins Schwitzen kommt, trinkt am besten vorher einen Liter stark verdünnten *Mate Tee*, das wirkt Wunder. Wenn man sich schon „grippig“ fühlt, muss man auf die Sauna leider verzichten. Beim Saunieren muss man gesund sein, sonst wird der Kreislauf belastet.

### **Immunernährung ist immer individuell**

Unser Immunsystem ist nicht mehr automatisch gesund, weil es zu viele Einflussfaktoren gibt, die es nachhaltig schädigen. Dazu zählen allem voran Umweltgifte wie Schwermetalle, Pestizide, Insektizide usw., Stress und unverträgliche Nahrungsmittel, die der Körper nicht optimal verarbeiten kann. Glauben Sie nicht alles, was als gesund gepriesen wird. Außer, dass man industriell veränderte Nahrungsmittel und solche mit Zusatzstoffen meiden und möglichst „bio“ essen sollte, gibt es keine Regel für alle. Man sollte energetisch austesten, welches Nahrungsmittel das Energiesystem stresst und welches förderlich ist. Am häufigsten nicht vertragen werden Kuhmilchprodukte, Weizen, Hühnererei. Fruktose-, Laktose- und Histaminintoleranz kommen meist erst sekundär hinzu.

Der Spätsommer/Herbstbeginn ist nach der Traditionellen Chinesischen Medizin eine wichtige Zeit zur Stärkung des Immunsystems. Infektanfälligkeit wird verschlimmert durch alles, was nach chinesischem Denken

### **> Warum sind Kleinkinder so infektanfällig?**

Wie im letzten LEBE Magazin ausführlich dargestellt, gibt es zwei Arten von Immunbotenstoffen, Th1 und Th2, die in Balance sein sollten und für ein ausgeglichenes und fittes Immunsystem sorgen. Prinzipiell haben Th1 Botenstoffe die Aufgabe, das Immunsystem gegen Viren, Bakterien und Krebszellen zu aktivieren. Th2 Botenstoffe bekämpfen Parasiten, sorgen aber vermehrt für Allergien. Normalerweise sind beim gesunden Menschen Th1 und Th2 in Balance. In der Schwangerschaft switcht das Immunsystem von Mutter und Ungeborenem in Richtung Th2, um eine Abstoßung zu vermeiden. Während die Mütter meist schnell wieder zu einem Ausgleich von Th1/Th2 kommen, weil der Körper die Umschaltung vornimmt, muss das kindliche Immunsystem seine Th1-Antworten erst gezielt trainieren, indem es viele Infekte durchmacht. Dazu dienen auch Kinderkrankheiten, die heute vehement ausgemerzt werden, seit eh und je aber als bestes Immuntraining angesehen werden und nach überstandener Infektion für große Entwicklungsschübe sorgen. Auch Spielen im Schmutz von klein an, sorgt für ein starkes Immunsystem, während übertriebene Hygiene und Vermeiden von Berührungen mit Erde, Tieren und anderen, auch kranken Kindern, vermehrt zu Allergien, also einer Dominanz der Th2-Antworten des Immunsystems führen. Mit Heilpilzen kann man diese versäumte „Trainingsphase“ bis zu einem gewissen Grad nachholen und auch Menschen mit einer Dysbalance der Immunantworten können langfristig auf Heilpilze bauen.

stark abkühlt, man nennt es in der TCM „verschleimt“ (siehe Kasten). Hilfreich sind hingegen wärmende Suppen (schon morgens!), Eintöpfe, Gekochtes, Gedämpftes, Gegartes, im Backrohr Zubereitetes, heißes Wasser, gedämpfte Kompotte mit Zimt, Nelken und andere wärmende Gewürze. Sehr günstig: die wärmenden Gewürze *Sternanis* und *Curcuma* – auch als Kapseln erhältlich und sogar vorbeugend gegen Erkältungen ideal. Gemüse (speziell Wurzelgemüse, Kartoffel, Kürbis, frische Kräuter) kann ebenso hilfreich sein.

### > Abkühlend und verschleimend wirken nach der TCM:

Hungern, unregelmäßiges Essen, zu viel auf einmal essen – (vor allem abends), kaltes Essen, unverträgliche Nahrungsmittel, Mikrowelle, Tiefkühlkost, Südfrüchte, Milchprodukte, Zucker, frisches Brot und Gebäck (vor allem Weizen, Vollkorn, Brot lieber toasten!), Frischkornbrei, Rohkost, Tomaten, Gurken, rohe Salate (als alleinige Mahlzeit), Wurst, stark Salzige bzw. Fettige, zu viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol, kalte Getränke (vor allem zum Essen), Cola, Fruchtsäfte. Besonders gelten diese Empfehlungen für alle, die eine Milz-Qi-Schwäche nach der TCM haben. Man erkennt sie an Zahnabdrücken seitlich an der Zunge, an einer sehr feuchten und geschwollenen, daher hohen Zunge, sowie an weißlichem Belag an der Zungenmitte.

### Teetrinken! ...das wussten schon die Großmütter

Ganz im Sinne der TCM ist es gerade in der kalten Jahreszeit so wichtig, anstatt kalten Getränken warme zu trinken. Der gute alte Kräutertee war schon eine Empfehlung unserer Großmütter und hat doch an Aktualität nichts eingebüßt. Die Tasse Tee wärmt, schafft Behaglichkeit und entspannt. Wenn es dann auch noch der richtige Tee fürs Immunsystem ist, umso besser. In Frage kommt beispielsweise der *Aronia Tee* aus Aroniatrester. Er ist reich an natürlichen Farbstoffen und Antioxidantien, die den Körper unterstützen. Die *Aronia* wurde vor allem in ihren Ursprungsländern Kanada und den USA sowie in Russland zur Abwehrstärkung speziell im Winter eingesetzt. Auch bei Kinderkrankheiten und anderen Infekten ist eine Kanne *Aronia Tee* eines der besten Mittel um rasch wieder fit zu sein. Man trinkt den Tee mit Zitronen- oder Orangenscheiben sowie Honig oder – wenn man eventuell schwitzen will – als Gewürztee mit wärmendem Zimt oder *Sternanis*. Die Variante mit Gewürzen kommt

bei einer Neigung zu Kältesymptomen (Milz-Qi-Schwäche nach der TCM) und schwacher Verdauung besonders recht. Die *Aronia* selbst wirkt nach der TCM blutbildend und ist daher genau richtig, um Erschöpfung durch Zeitdruck, Schlafmangel oder viel Bildschirmarbeit entgegenzutreten.

Wer Abwechslung braucht, aber Tee als Gesundheitsgetränk nützen möchte, der ist auch mit dem *Papayablatttee* gut beraten. Es gibt für Krebspatienten die Empfehlung ihn stark einzukochen, er schmeckt aber besser, wenn man ihn nur kurz ziehen lässt. Seine Enzyme „verdauen“ die Eiweißoberfläche von Fremdeiweiß. Der *Papayablatttee* ist daher eine gute Verdauungshilfe und zerstört die Schutzhülle von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen, wodurch das Immunsystem sie besser erkennen und beseitigen kann.

Die kalte Jahreszeit, vor allem der Winter, ist laut TCM auch Nierenzeit. Für die Niere gibt es vor allem einen Muntermacher-Tee, der Kaffee ersetzen kann. Er ist anregend, aber sanft und wird in Südamerika auch bei Erkältung und Fieber getrunken, sowie zur Vorbeugung: der *Mate Tee*. *Mate* entschlackt und entwässert. Er ist reich an den basischen Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Kalium. Mit *Mate* schwitzt man bei Fieber viel (schweißtreibende Wirkung) und ist dank seiner Mineralstoffe und anderen wertvollen Nährstoffen wieder schneller auf den Beinen. Überhaupt sind die reichlich enthaltenen Mineralstoffe eine Besonderheit des *Mate Tees*, die ihn fast zu einem isotonischen Getränk machen. Polyphenole (wie beim grünen Tee), Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2, Niacin, Folsäure und Vitamin C sind weitere in vielerlei Hinsicht nützliche Wirkstoffe des *Mate*. In diesem Heft war auch oft die Rede von Erschöpfung der Nebenniere. Auch in dieser Hinsicht hat der *Mate Tee* etwas zu bieten: Sein Purin baut die Hormone der Nebennierenrinde auf und hilft dadurch sogar bei Erschöpfung.

Wer viel friert, infektanfällig oder erschöpft ist, braucht auf jeden Fall ein warmes Frühstück. Essen Sie zur Stärkung Ihrer Abwehrkraft eine Kraftsuppe! Dabei werden die

Zutaten mindestens zwei Stunden bei kleinster Flamme gekocht. Die Wirkung ist erwärmend und stärkend. Man kann Fleisch, Knochen und/oder Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter verwenden. Das ausgekochte Gemüse wird danach weggeworfen, denn seine Inhaltsstoffe haben keinen Wert mehr – deren Lebensenergie ist in die Suppe übergegangen. Man kann die abgeseigte Suppe im Kühlschrank auf Vorrat kochen und täglich etwas frisches Gemüse nur kurz mitkochen. Somit hat man beides: Energie und Vitamine. ☺