

# 8 Tipps für ein starkes Immunsystem

Grundsätzliches!

Ich würde ein Multivitaminpräparat empfehlen. Es folgt der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Das wäre 1 Kilogramm Obst und Gemüse täglich. Schaffst du das? Also ich nicht ! Deshalb nehme ich täglich 1 EL LaVita in Wasser zu mir!

**Tip 1: Vitamin C** (Ascorbinsäure - das bekommt man sehr günstig in jedem Drogeriemarkt).

Davon täglich 1 Gramm (1000 mg) am besten in frisch gepresstem Orangensaft einnehmen. Damit steht es dem Körper besser zur Verfügung. Falls du schon eine Erkältung hast, kannst du 4000 - 6000 mg über den Tag verteilt einnehmen. Aber nur so lange bis es dir wieder besser geht.

Falls du das nicht so gut verträgst, versuche auf das natürliche Camu Camu auszuweichen

**Tip 2: Zink!** boostet dein Immunsystem ebenfalls. Es stärkt die unspezifische sowie die spezifische Immunabwehr. Man schätzt das ungefähr 25% der Weltbevölkerung einen Mangel an diesem Spurenelement haben.

Dem kann ich nur zustimmen, da ich regelmäßig Patienten mit dem Bioscan messe. Ich würde sogar sagen, dass es eher 50 % sind zumindest in meiner Region. Gehörst du auch dazu?

**Tip 3: Vitamin D!**

Mein heissgeliebtes Vitamin/Prohormon - man weiß noch nicht so genau, wo genau man es einordnen soll.

Hiervon kannst du in den Wintermonaten problemlos 3.000 i. E. täglich einnehmen. Man hat in der ersten Corona-Welle festgestellt, dass die Patienten besonders schwer erkrankt waren, welche einen niedrigen Vitamin D-Spiegel hatten. Auch die vielen Toten in Italien hingen wohl damit zusammen.

Wenn man bedenkt, dass immer noch mindestens 80% der Deutschen einen zu niedrigen Vitamin D-Spiegel haben...

**Tip 4: Echinacea!** In meinem Garten wächst diese tolle Pflanze. Sie war meine erste Begegnung mit der Naturheilkunde vor vielen vielen Jahren. Echinacea kann die Entzündungs-Bereitschaft verringern, die Abwehr verbessern und hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Du kannst sie als Urtinktur in der Apotheke kaufen und 2x täglich 5 Tropfen in ganz wenig Wasser geben und einnehmen oder du kochst dir einen schönen Echinacea-Tee.

Aufpassen solltest du, wenn du an einer Autoimmunerkrankung wie bspw. Hashimoto oder Morbus Crohn leidest und Medikamente einnimmst. Dann weiche lieber auf die anderen Tipps aus.

**Tip 5: Selen!** Es unterstützt zum einen seine Schilddrüse sowie die Leber bei ihren umfangreichen Arbeiten. Es ist außerdem ein „Radikalfänger“. In unserem Körper finden unendlich viele Stoffwechsel-Schritte statt. Hierbei entstehen immer freie Radikale. Diese greifen andere Zellen unseres Körpers an und zerstören sie. Hier sollte es immer ein gutes Gleichgewicht geben. Um dieses Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können, benötigt der Körper Selen.

**Tip 6: Ingwer!** Ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein „heißes“ Lebensmittel. Er ist sehr scharf und heizt dir so richtig ein. Wenn die „Kälte“ eingedrungen ist, also du dich erkältet hast, überbrühe richtig viel Ingwer in Scheiben geschnitten mit kochendem Wasser und trinke diese Essenz so heiß wie möglich. Zur Vorbeugung kannst du täglich Ingwer-Wasser trinken. Hierfür nimmst du nur 1-2 kleine Scheiben des Ingwer.

**Tip 7: Kneippen!** Kaltes Abduschen von den Füßen aufwärts trainiert dein Immunsystem und kostet nichts. Wenn du es richtig gut machen möchtest, nimm den Brausekopf deiner Dusche ab. So hast du einen „original“ Kneipp Schlauch.

**Tip 8: Sauna!** Auch hier wird das Immunsystem gut trainiert. Die Abwechslung kalt/heiß triggert dein Immunsystem und es muss sich anpassen und so stark werden.

Sabine Blank-Brüning  
Heilpraktikerin  
Asterweg 4 in 63843 Niedernberg  
Tel: 06028-999 455  
Mail:Heilpraktikerin-Bruening@t-online.de  
www.Heilpraktikerin-Brüning.de