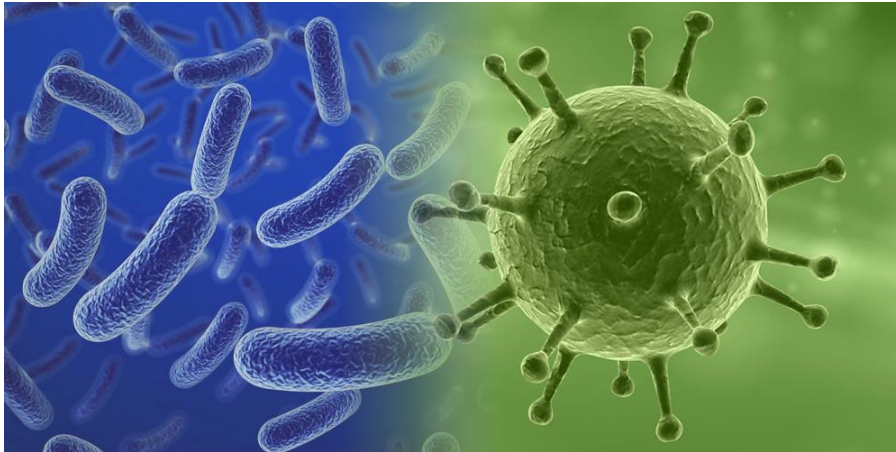


Abwehrkräfte steigern

Der Virus Covid-19 hat die Welt erfasst. Es gibt unzählige Viren, Bakterien, Pilze und Mikroorganismen, die unser Leben bestimmen. Je nach Art sind sie für den Organismus notwendig und nützlich oder schädlich und krankmachend.

Die Massnahmen des Bundes sind nicht nur jetzt wichtig. Das korrekte Händewaschen mit ausreichend Wasser und Seife, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Bei Erkältungen zu den Mitmenschen Abstand zu halten, sie vor Husten und Niesen zu schützen; generelle Rücksichtnahme ist immer wichtig. Hoffentlich bleibt es auch in Zukunft so.



Die **körpereigene Abwehr** funktioniert in der Regel gut. Dafür sorgt das *angeborene, unspezifische* Immunsystem. Hierbei werden Fresszellen und Killerzellen aktiviert, die sich auf alles stürzen was nichts im Körper zu suchen hat.

Das *erworbene* Immunsystem, reagiert auf bereits bekannte Krankheitserreger aus vorhergehenden Erkrankungen, indem spezifische Antikörper reaktiviert werden und dadurch die Erkrankung in abgemilderter Form verläuft.

Hierfür sind verschiedene Dinge wichtig:

Mittels MLD (manuelle Lymphdrainage) wird am Lymphgefässsystem gearbeitet, welches ein Bestandteil des **lymphatischen Systems** ist.

Dieses System ist ein Abwehrsystem des Körpers und reagiert auf Krankheitserreger, Fremdkörper und mutierte Körperzellen (z.B. Tumorzellen). Es besteht:

- aus dem *Lymphgefässsystem*

-und den *lymphatischen Organen*. Dies sind:

- Tonsillen (Mandeln)
- Milz
- Lymphknoten
- Appendix («Blinddarm»)
- Knochenmark
- Lymphknoten
- Thymusdrüse

Hier wird durch das Zusammenspiel verschiedener Stoffe die Immunabwehr ausgelöst, ebenso die Bildung von Blutzellen.

Wie lässt sich die körpereigene **Abwehr steigern**? Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung?

❖ **MLD**

Die manuelle Lymphdrainage bewirkt, Entwässerung und Entstauung von Flüssigkeitsansammlungen im Körper. Sie fördert den Lymphfluss. Löst Bindegewebsverklebungen. Unterstützt die Ausbildung von kollateralen Lymphgefäßen. **Steigert die Immunabwehr** – d.h. es kommt zu weniger und mild verlaufenden Infekten.

❖ **Ausreichend Flüssigkeit**

Trinken Sie genügend. Gerade im Winter braucht der Körper 1,5 bis 2l Flüssigkeit. So trocknen auch die Schleimhäute weniger aus. Z.B. Früchte -und Kräutertees, ein selbstgemachter Ingwer-Zitronensirup, Grüner Tee enthält viele Antioxidantien.

❖ **Ausgewogene Ernährung**

Allen ist bewusst, dass die Ernährung in Hinsicht auf Vielfalt und Menge wichtig ist. Eine gute Unterstützung für das Immunsystem ist z. B. Ingwer, Honig, Kurkuma, Zwiebeln und Meerrettich.

Bereits Paracelsus wusste «Nur die Dosis macht das Gift». Das betrifft so ziemlich alles was wir zu uns nehmen. In Massen darf es auch mal ein Glas Wein sein oder ein Praliné – Genuss ist auch wichtig.

❖ **Stress vermeiden**

Es leiden nicht nur die Nerven, sondern auch das Immunsystem (chronischer Stress führt zu Erschöpfung).

❖ **Feuchte Schleimhäute**

Sie dienen der Abwehr von Krankheitserregern. Achten Sie daher auf die *Raumluftfeuchtigkeit*, sie sollte bei 40-60% liegen. Es ist auch möglich Sprays für die Nasenschleimhäute anzuwenden, die in Apotheken und Drogerien angeboten werden.

Gurgeln Sie z.B. mit Kamillentee. *Putzen* Sie sich häufig die *Zähne*. Auch dadurch wird die Virenmenge reduziert.

❖ **Genügend Schlaf**

Ein oft unterschätzter Faktor. Zu wenig Schlaf (mind. 6-8 Std.) schwächt die Abwehrkräfte.

❖ **Bewegung**

Gehen Sie regelmässig an die frische Luft, eine halbe Stunde ist ideal. Atmen Sie tief ein und aus. Durch das Sonnenlicht wird *Vitamin D* produziert, welches für die Reifung der Immunzellen benötigt wird.