

10 Dinge,

die du **sofort** für
dein Immunsystem
tun kannst



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich erfolgreich für den Immunabwehrkongress angemeldet und beschlossen, deine Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen und endlich ein nachhaltig gesundes Immunsystem zu erlangen.

Wusstest du, dass das Immunsystem so ziemlich das veränderbarste Gewebe im gesamten Körper ist? Das Immunsystem „ist nicht einfach nur da und macht“, es ist plastisch und reagiert innerhalb von Minuten auf verschiedene Reize. Du wirst noch lernen, dass das Immunsystem nahezu überall seine Finger im Spiel hat und hinter vielen Erkrankungen steckt, wo wir es gar nicht vermuten würden. Das Immunsystem ist unser Bollwerk, unsere Abwehr, die uns vor Schäden, Krankheitserregern und Giftstoffen schützt und viele regenerierende Funktionen im Körper hat.

Von Natur aus ist unser Immunsystem eigentlich perfekt und arbeitet fehlerfrei. Doch im 21. Jahrhundert ist eben nicht mehr alles natürlich, unser Immunsystem wird mit neuen Reizen konfrontiert, neuen Giftstoffen, Stress, ungesunder Ernährung und mehr. Es bekommt nicht mehr das, was es eigentlich möchte, um gesund zu sein. Stattdessen bekommt es vieles von dem, was es auf Dauer stresst und schwächt. Was passiert, wenn das Immunsystem aus dem Takt gerät, sieht man an den verschiedenen Arten von immunbedingten Erkrankungen: Immunschwäche, chronische Infektionen, Durchfallerkrankungen, Schuppen, Autoimmunerkrankungen, Neurodermitis, Depressionen und sogar Krebs - was haben alle diese Krankheiten gemeinsam? Richtig, das Immunsystem ist beteiligt. Im Laufe des Kongresses wirst du in über dreißig Interviews mit verschiedenen Experten mehr über die Themen erfahren, die für ein gesundes Immunsystem wichtig sind. Diese werden nach und nach freigeschaltet.

Doch du bist motiviert und möchtest nun endlich für ein gesundes Immunsystem sorgen, oder? Deswegen bist du hier. Noch bevor der Kongress startet und, noch bevor alle Interviews veröffentlicht werden, habe ich deswegen ein Geschenk für dich: dieses kleine E-Book. Mit den Tipps und Tricks in diesem E-Book mit einigen sehr guten Methoden, die ich durch den Kongress lernen durfte, kannst du noch heute starten und noch heute für ein gesünderes und effektiveres Immunsystem sorgen. Einige Dinge wirst du sofort am eigenen Leib erfahren und merken, wie es dir besser geht, wie deine Entzündungen nachlassen, wie du wacher und vitaler wirst. Während des Kongresses wirst du dann viel besser verstehen, warum ich diese Tricks hier reingeschrieben habe und war-

um sie so wichtig für dich sind. Hast du Lust, mich auf eine kleine Reise zu begleiten? Auf eine Reise zu mehr Vitalität, Energie und einem gesunden Immunsystem?

Die nun folgenden Tipps sind der erste Schritt in diese kleine Reise. Sie alle sind wissenschaftlich fundiert, für den Alltag relevant und lassen sich meist sofort umsetzen. Nutze die Zeit bis zum Kongress also, um dein Immunsystem schon mal auf Trab zu bringen und dich damit perfekt einzustimmen:

Übrigens: Ich schreibe immer wieder sehr plakativ davon, das „Immunsystem zu stärken“. Das ist natürlich eine starke Vereinfachung. Was ich wirklich meine ist, das Immunsystem zu befähigen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und dann schnell und effektiv zu handeln. Das bedeutet, dass ein zu aktives Immunsystem beruhigt wird (z.B. bei Autoimmunerkrankungen) und ein zu inaktives Immunsystem effektiver wird. Es geht also darum, dass das Immunsystem fähiger, kompetenter wird.

Richtig ausschlafen

Der wichtigste Tipp für ein gesundes Immunsystem und genau das, was nahezu 80 % aller Erwachsenen in Deutschland falsch machen, ist guter und ausreichender Schlaf. Ohne guten Schlaf wird dein Immunsystem stets wie mit gezogener Handbremse fahren. Nachts regeneriert sich der Körper, nachts reift das Immunsystem und entgiftet das Gehirn, Kreislauf und Lymphe.

Neue Zellen werden gebildet, alte Zellen werden abgebaut. Ohne ausreichenden Schlaf wird der Körper nach und nach „vermüllen“ und tagsüber wird chronische Müdigkeit die Folge sein. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Infekte, Autoimmunerkrankungen und chronische Entzündungen weitaus häufiger vorkommen, wenn wir nicht ausreichend und gut genug schlafen. Krebs kommt dann übrigens auch häufiger durch.

Meine Hausaufgabe für dich ist also, heute mal 1 Stunde früher ins Bett zu gehen und mindestens 8 Stunden gut zu schlafen.

Guter Schlaf ist einfacher, als die meisten denken. Am wichtigsten ist es, dir dafür Zeit zu nehmen. Denn für deine Gesundheit musst du dir Zeit nehmen, ansonsten musst du dir irgendwann (oder vielleicht jetzt schon) viel Zeit für deine Krankheiten nehmen müssen.

Wichtig beim Schlafen ist, dass das Schlafzimmer **komplett abgedunkelt ist**, also auch **keine Blinklichter oder Straßenlaterne**n von außen hineinleuchten. Außerdem sollte es **kühl** sein, aber nicht zu kalt, und so leise wie möglich. Wenn Lärm von außen rein dröhnt, benutze Ohrstöpsel.

Der letzte wichtige Tipp für guten Schlaf ist, **Handy und WLAN** auszumachen. Wenn möglich, auch das Telefon über Nacht ausstecken. Sollte unter deinem Bett ein Kabel verlaufen, überlege einmal, wie du dieses Kabel anders verlegen könntest. Denn die elektromagnetischen Wellen stören deine nächtliche Regeneration. Im Ernst!

Wenn du magst, trinke etwa 30 Minuten vor dem Zubettgehen eine Tasse **Kamillentee mit etwas Honig und Apfelessig**. Das unterstützt die Bildung von Melatonin, unseres Schlafhormons, und hilft dir beim Einschlafen.

Tief durchatmen

Sauerstoff ist das Grundlegendste überhaupt für unser Überleben. Wir können ein paar Wochen ohne Essen auskommen, ein paar Tage ohne Schlaf und Wasser, und nur ein paar Minuten ohne Sauerstoff.

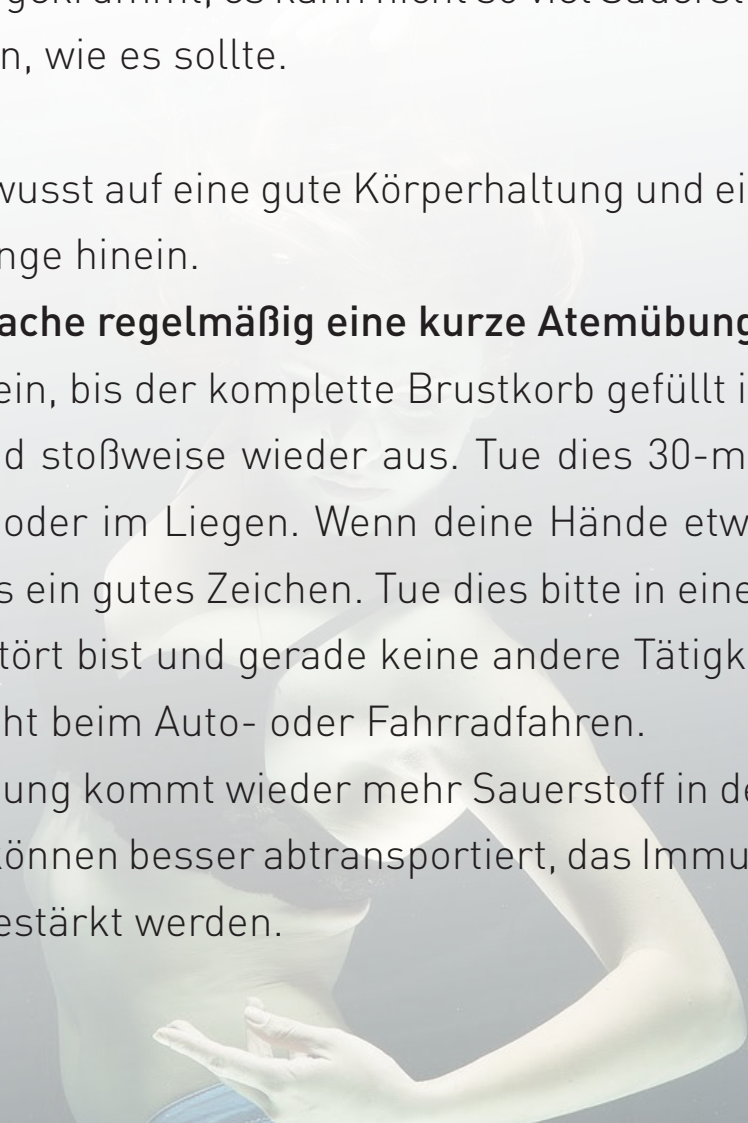
Das Tragische dabei ist, dass wir zumeist nicht gut und nicht tief genug atmen. Grund dafür ist zu wenig Sport sowie eine überwiegend sitzende und gekrümmte Körperhaltung. Bei dieser Haltung ist auch der Brustkorb gekrümmt, es kann nicht so viel Sauerstoff in den Körper gelangen, wie es sollte.

Achte also morgen bewusst auf eine gute Körperhaltung und eine tiefe Atmung in die Lunge hinein.

Wenn du möchtest, mache regelmäßig eine kurze Atemübung:

Atme tief und schnell ein, bis der komplette Brustkorb gefüllt ist. Atme dann schnell und stoßweise wieder aus. Tue dies 30-mal, am besten im Stehen oder im Liegen. Wenn deine Hände etwas kribbelig werden, ist es ein gutes Zeichen. Tue dies bitte in einem Moment, wo du ungestört bist und gerade keine andere Tätigkeit ausübt. Besonders nicht beim Auto- oder Fahrradfahren.

Durch die richtige Atmung kommt wieder mehr Sauerstoff in deine Gewebe, Giftstoffe können besser abtransportiert, das Immunsystem kann wieder gestärkt werden.



Vitamin D messen

Vitamin D ist ein Nährstoff, von dem nahezu jeder Deutsche einen Mangel aufweist. Besonders jetzt, kurz nach dem Winter, ist der Mangel beinahe zu 100 % in der Bevölkerung. Praktisch bei jedem, der keine Nahrungsergänzungsmittel einnimmt oder den Sommer über sehr, sehr viel Sonne abbekommen hat.

Vitamin D ist maßgeblich für unser Immunsystem zuständig und mit einem Vitamin D Mangel kann das Immunsystem nicht so gut agieren, wie es sollte. Studien zeigen, dass bei Vitamin D Mangel Infektionserkrankungen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen deutlich häufiger vorkommen. Ob Vitamin D vorbeugend vor Krebs wirkt, wird gerade diskutiert.

Was aber bekannt ist: Die Tatsache, dass es dem Patienten während der Chemotherapie umso besser geht, und umso weniger Nebenwirkungen auftreten, je höher der Vitamin D Spiegel im Blut ist.

Vitamin D ist nicht nur für die Knochen zuständig, sondern auch für eine intakte Barriere im Darm und in den Atemwegen, für die Ausreifung von Immunzellen sowie für die Bildung von körpereigenen Glückshormonen wie Serotonin.

Umso fataler, dass fast jeder von uns einen Mangel aufweist.

Meine kleine Aufgabe an dich ist nun, deinen körpereigenen Vitamin D Spiegel mal messen zu lassen.

Dafür gibt es Bluttests im Internet, die du bestellen und zu Hause selbst anwenden kannst. Du kannst aber auch bei einem Endokrinologen oder Hausarzt nachfragen, ob sie diesen Wert zusätzlich bestimmen können. Im Notfall zahle ihn selbst, er kostet nur etwa 20 Euro. Gemessen sollte dabei das 25(OH)-Vitamin D.

Von einem Vitamin D Mangel spricht man unterhalb von 30 ng/ml. Ein von vielen Ärzten Wissenschaftlern empfohlener Vitamin D Spiegel im Serum ist bei 40-80 ng/ml.

Vitamin D ergänzen

Wenn dein Vitamin D Spiegel im Blut zu niedrig ist, hast du nun die Möglichkeit, diesen Mangel zu beseitigen. Es wird sich fundamental auf dein Immunsystem auswirken, versprochen!

Die Frage ist nur, wie viel Vitamin D am besten einnehmen solltest.

Dazu gibt es Vitamin D Rechner im Internet. Verwende dazu den **Vitamin D Rechner des Autoimmunportals**. Dort gibst du deinen aktuellen Blutwert ein, dein Gewicht, Zeit bis zum Erreichen des Zielwerts (z.B. 12 Wochen), und was dein Zielwert ist (50 ng/ml sind ratsam).

Der Vitamin D Rechner würde dann einen Wert ausspucken, den du täglich ergänzen könntest, um in Zeit X den Zielwert im Blut zu erreichen.

Gute Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D gibt es im Internet auch reichlich, etwa auf Amazon.

Besonders einfach einzunehmen ist eine flüssige Form von Vitamin D, die 1000 Einheiten pro Tropfen enthält. Idealerweise nimmst du sogar ein Kombinationsprodukt aus Vitamin D und K2 (**Achtung:** Kein Vitamin K2, wenn du Blutgerinnungshemmer einnimmst).

In nur wenigen Wochen wird dein Vitamin D Spiegel ansteigen und sich an deinen Wunschwert annähern. Entsprechend wird dadurch auch dein Immunsystem reguliert.

Kalt duschen

Brrrrrr! Das denken sich die meisten, wenn sie nur den Begriff der kalten Dusche vernehmen. Kaltes Wasser kühlt den Körper aus und macht doch krank!

So ist es nicht. Neueste Forschung und die Erfahrung mit tausenden Klienten und Lesern zeigen, dass kalte Duschen gut für die Gesundheit, das Herzkreislaufsystem, die Muskulatur, Hormone, Stoffwechsel und besonders für das Immunsystem sind. Wir reden hier von kurzen, aber intensiven Belastungen des Körpers mit kaltem Wasser, etwa in Form einer kalten Dusche.

Eine Unterkühlung wird dadurch nicht geschehen, und ein Grippevirus wird dadurch auch nicht ausbrechen.

Kälte ist tatsächlich wie ein Vitamin: Die ganze Menschheitsgeschichte über war Kälte unser steter Begleiter und ein natürlicher Reiz, an den sich unser Körper gewöhnt hat.

Kälte trainiert nämlich viele Zelltypen in unserem Körper, und besonders das Immunsystem.

Durch den Kältereiz wird das Wachstum neuer Immunzellen angeregt und Immunzellen werden insgesamt aktiver. Sie werden kompetenter, lernen also, das Richtige zu tun und den Körper vor den richtigen Bedrohungen zu schützen.

Das Wechselduschen oder die Kneipp- Therapie haben in Deutschland schon lange Tradition und werden erfolgreich bei Arthritis und Rheuma angewandt. Im Grunde kann das Wechselduschen oder die kalte Dusche bei allen möglichen immunbedingten Erkrankungen eingesetzt werden. Das Immunsystem wird recht nachhaltig gestärkt.

Ein guter Zeitpunkt für eine kalte Dusche ist direkt am Morgen:

Dusche erst 2-3 Minuten warm, um die Müdigkeit zu vertreiben. Drehe dann den Wasserhahn bis zum Anschlag auf kalt und versuche, dich im Laufe der nächsten Tage auf bis zu 3 Minuten zu steigern.

Konzentriere dich, atme tief durch und gehe genau dann aus der Dusche, wenn es unangenehm wird. 30 Sekunden sollten am Anfang auf jeden Fall drin sein, nach etwas Eingewöhnung auch mehrere Minuten.

Am Anfang ist es Überwindung – aber du wirst nach wenigen Tagen merken, wie gut es dir nach einer kalten Dusche geht und entscheiden, es längerfristig durchzuführen. Besonders die Frauen genießen sich erfahrungsgemäß anfangs am meisten, genießen es aber dann umso mehr.

Weizen, Zucker, Milch

Einige Lebensmittel schränken die Kompetenz unseres Immunsystems ein, indem sie allergische Reaktionen und Entzündungen auslösen oder dem Körper wichtige Nährstoffe entziehen.

Die häufigsten davon in unserer modernen und vorwiegend industriellen Ernährung sind Weizen, Zucker und Milch.

Bis zum Kongress und während des Kongresses habe ich daher eine kleine Herausforderung für dich: Streiche für die kurze Zeitdauer einmal alle Produkte, die Weizen, Zucker und Milch enthalten, aus deinem Speiseplan.

Die einzige Ausnahme bildet Honig als natürliches Süßungsmittel und guter Naturjoghurt oder Milchkefir für die Darmflora. Und Butter zum Braten.

Du wirst stutzig sein, wie viel deiner täglichen Ernährung auf diesen drei Grundnahrungsmitteln basiert. Besonders Weizen und Zucker sind verbreiteter als die meisten ahnen.

Und ungesünder ...

Versuche es, nach dem Kongress reden wir noch mal. Dann kannst du mir gerne berichten, wie es dir damit geht.

Also: kein Brot, kein Toast, keine Nudeln auf Weizenbasis, kein Kuchen, Gebäck oder Kekse. Keine Süßigkeiten, keine süßen Brotaufstriche, keine gesüßten Getränke. Keine Milch im Kaffee, kein Käse auf dem Brot und auf der Pizza. Und Pizza sowieso nicht, da Weizen.

Bekommst du das hin? :-)

Ein ausgedehnter Spaziergang im Wald

Der Mensch ist unweigerlich mit der Natur verbunden. Im 21. Jahrhundert sind wir kaum noch in der Natur und wenn, dann hat es einen gelegentlichen Freizeitcharakter.

Auch in unserer Freizeit wird der Aufenthalt in der Natur und besonders im Wald immer seltener. Tatsächlich **gibt es eine sehr interessante Studie** aus Japan, die gezeigt hat, dass ein zweistündiger Aufenthalt im Wald die natürlichen Killerzellen und die T-Zellen aktiviert und das Wachstum anregt.

Insgesamt wird von einer Stärkung von 40 % gesprochen. 2 Stunden im Wald, das ist eine größere Einheit Joggen oder Nordic Walking, oder einfach nur ein großer Spaziergang mit Picknick.

Durch die Farbe Grün und die vielen Gerüche des Waldes wird das Immunsystem fundamental beeinflusst. So stark, dass es von den meisten von uns unterschätzt wird.

2 Stunden pro Woche sind anscheinend genug, um das Immunsystem für sieben Tage zu stärken. Das ist ein großer Spaziergang. Du kannst natürlich gerne öfters in Wald, wenn du magst. Lasse das Handy zu Hause oder mache es aus - konzentriere dich mit allen fünf Sinnen nur auf deine Umgebung.

Die tägliche Tasse Ingwertee

Nur wenige Lebensmittel vermögen das Immunsystem so zu stärken, wie es Ingwer tut.

Ingwer ist eines der absoluten Superfoods und wirkt sich nicht nur auf das Immunsystem, sondern auch auf den Stoffwechsel aus, indem es etwa den Blutzucker reguliert und den Darm beruhigt. Ingwer wirkt antibakteriell und antiviral und dank seiner ätherischen Öle stärkt es die Immunabwehr.

Eine Herausforderung an dich:

trinke täglich eine Tasse Ingwertee.

Am besten ist es, du kaufst dir eine schöne große Bio-Ingwerknolle, und schneidest dir jeden Tag ein daumengroßes Stück davon raus, und das in sehr kleine Teile. Diese überbrühst du mit heißem Wasser, lässt es ein paar Minuten ziehen, optional mit etwas Honig gesüßt, und und trinkst sie. Gerne kannst du auch mehrere Tassen am Tag trinken, aber probiere es zunächst mit einer Tasse. Wenn du mit Ingwer kochen möchtest, ist das auch gut und ein weiteres Plus.

Nach dem Kongress reden wir dann noch mal, ob du auch sein großer Ingwerfan bist, wie ich.

Alle Lichter aus

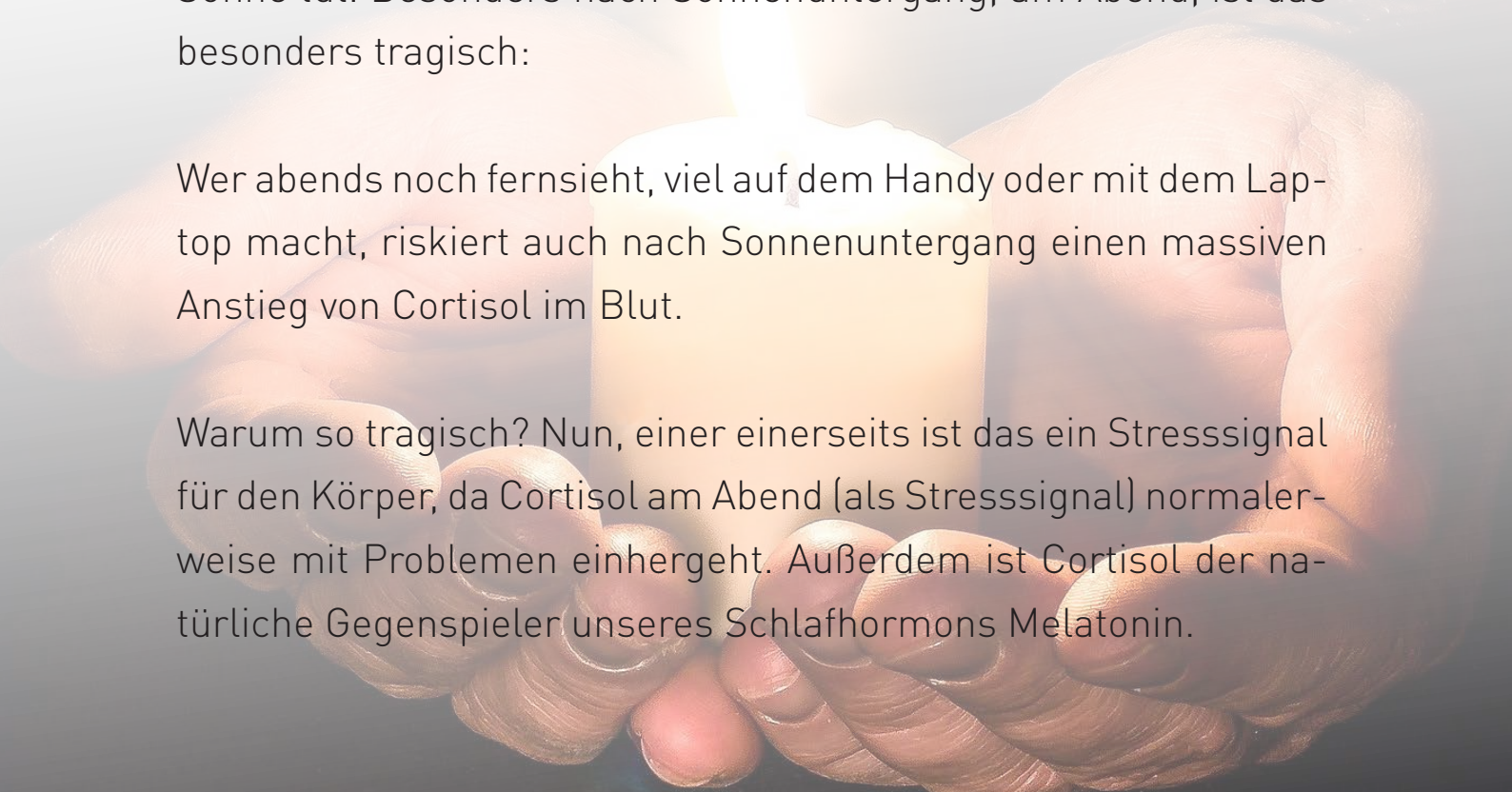
Licht beeinflusst unser Hormonsystem wie nur wenige Faktoren in der Natur. Bestimmte Lichtfrequenzen lassen uns früh aufwachen und führen zu einer Ausschüttung des körpereigenen Hormons Cortisol.

Die aufgehende Sonne am Morgen signalisiert dem Körper, wach zu werden. Hier ist Cortisol das Hormon, das uns aktiv werden lässt.

Das Dumme ist nur, dass auch Handys, Fernseher und Laptops diese Lichtfrequenzen aussenden, wie es auch die aufgehende Sonne tut. Besonders nach Sonnenuntergang, am Abend, ist das besonders tragisch:

Wer abends noch fernsieht, viel auf dem Handy oder mit dem Laptop macht, riskiert auch nach Sonnenuntergang einen massiven Anstieg von Cortisol im Blut.

Warum so tragisch? Nun, einerseits ist das ein Stresssignal für den Körper, da Cortisol am Abend (als Stresssignal) normalerweise mit Problemen einhergeht. Außerdem ist Cortisol der natürliche Gegenspieler unseres Schlafhormons Melatonin.



Wenn wir abends viel Cortisol im Blut haben, wird kein Melatonin gebildet. Wir werden nicht wirklich müde, der Tag-Nacht-Rhythmus verschiebt sich, wir gehen viel zu spät ins Bett, und kommen abends nicht morgens nicht wirklich aus den Federn.

Und das alles nur in diesem blöden Licht am Abend!

Eine Möglichkeit ist, nach 20:00 Uhr einfach Handy, Fernseher und Laptop auszuschalten und auszulassen.

Oder aber, du installierst dir eine App oder ein Programm, welches die blauen Lichtfrequenzen herausfiltert, sogenannte Blaulichtblocker.

Diese gibt es übrigens auch als Brille, aber ich persönlich finde die Programme einfacher (und sie sie nicht zu ulkig aus). **F.Lux** ist so ein Programm, die Twilight-App auf dem Smartphone - und am Fernseher kannst du notfalls manuell den Blaulichtanteil herunterregulieren.

Du wirst merken, wie du abends ganz automatisch leichter müde wirst, schnell einschläfst und besser durchschläfst.

Nimm dir 1 Stunde nur für dich

Es ist verblüffend, wie viele Menschen sich jeden Tag selbst kasteien, sich für alles und jeden aufopfern, sich aber keine Zeit für sich selbst nehmen. Ständig auf Achse, ständig am Arbeiten oder mit den Kindern unterwegs, immer irgendwie beschäftigt, nie wirklich allein. Das ist purer Stress für den Körper, für das Nervensystem, die Hormone und besonders das Immunsystem. Stress ist eines der größten Hindernisse für ein gesundes Immunsystem und eine zentrale Ursache für Stoffwechselerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen, wiederkehrenden Infekten, Immunschwäche, Darmerkrankungen und sogar Krebs.

Ein sehr einfacher Tipp, den ich dir sofort mitgeben kann: **nimm dir jeden Tag 1 Stunde Zeit nur für dich.**

Mach mit niemandem etwas aus, mach einfach mal Handy, Laptop und Fernseher aus und gehe in dich. **Mache einen schönen Spaziergang, setze dich mit einer schönen Tasse Tee auf den Balkon oder auf die Terrasse und genieße einfach mal die Zeit, die du nur für dich hast.**

Fühlt sich gut an, oder? Es verhält sich hier wie mit dem Schlaf: Zeit ist Geld, und Zeit nimmt man sich nicht gerne.

Aber wenn es dir um deine Gesundheit geht, solltest du dir wirklich diese Zeit nehmen. Sonst, wie gesagt, musste die irgendwann viel Zeit (und viel Geld) für deine Krankheiten nehmen.

Wann du dir diese Stunde nimmst? Das hängt ganz von deinem Befinden und deinem Alltag ab. Du kannst diese Stunde am Morgen nehmen, bevor der Arbeitsalltag losgeht... Bevor die Kinder wach werden... Oder direkt nach der Arbeit, indem du nach der Arbeit einmal in den Wald fährst und 1 Stunde spazieren gehst. Dann hättest du übrigens auch den Aufenthalt im Wald gleich abgehakt. Die Stunde kann auch so aussehen, dass für dir deine Joggingschuhe anziehst und eine schöne Runde Joggen gehst und dich bewegst. Hauptsache, du bist mal nur für dich, hast keine Reize, die von außen auf dich einprasseln, und kannst in Ruhe abschalten und nachdenken. **Diese 1 Stunde könnte dein Leben verändern!**

Wir sind nun am Ende unserer kleinen Einführung mit guten Tipps für ein gesundes Immunsystem, mit denen du sofort starten kannst!

Auf dem Immunabwehr-Kongress werde ich dir viele weitere Tipps und Tricks verraten und zusammen mit den vielen Experten abklären, warum das Immunsystem manchmal verrücktspielt - und wie wir es wieder ins Gleichgewicht drücken können.

Ein gesundes Immunsystem ist das Fundament unserer Gesundheit und sobald diese verloren geht, sobald das Immunsystem nicht mehr das tut, was es sollte, sind chronische Erkrankungen die Folge.

Das Immunsystem braucht ein wenig Aufmerksamkeit und Liebe, und wenn du dir diese Zeit und Liebe nimmst, wird es dir dein Körper 100x zurückzahlen.

Nicht nur wird das Immunsystem nachhaltig gesünder, deine gesamte Gesundheit wird sich zum Positiven verändern:

Deine Hormone werden stabiler, dein Stoffwechsel wird besser, vielleicht verlierst du sogar etwas Gewicht, schläfst besser, hast bessere Laune, kannst dich wieder besser bewegen, fühlst dich am Morgen endlich ausgeschlafen und bist den Anforderungen des Alltags viel besser gewappnet.

Bei all dem geht es nämlich nicht nur um das Immunsystem, sondern um den ganzen Körper. Es wirkt immer alles zusammen - und am Immunsystem merken wir, wenn mal etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Ich lade dich also ein, die hier genannten Tipps bis zum Immunabwehr-Kongress und während des Kongresses umzusetzen und stetig mit mir in Kontakt zu bleiben.

Wenn du Fragen hast, immer her damit :-)) per E-Mail oder in der Facebook Gruppe.

Zur Facebook-Gruppe gelangst du übrigens hier.

Ich freue mich auf dich beim Immunabwehr-Kongress!

Dein Martin





www.gesundheitsakademie.info

Impressum

Gesundheitsakademie Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GBR
Pestalozzistraße 73
10627 Berlin
DEUTSCHLAND

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDSStV:
Leon Benedens

Telefon: +49 176 3125 3601
Email: mail@gesundheitsakademie.info

Wir verwenden ausschließlich gemeinfreies Bildmaterial
und Adobe Stock Fotos.

Umsetzung: medienmixer.de
060320