



Was kann ich mir in Zeiten wie diesen, Gutes tun?

Wie kann ich mein Immunsystem stärken

Anregungen und Empfehlungen zur Selbstanwendung im eigenen Haushalt!

Diese Angebote erheben nicht den Anspruch der Vollständigkeit und ersetzen keinen Arzt oder Ärztin! Für die Wirkung oder Nichtwirkung wird keine Verantwortung übernommen. Es sieht sich als eigenverantwortliche Ergänzung zur Verbesserung des Wohlbefindens!

Das Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehrsystem, das in den Körper eingedrungene Mikroorganismen entfernt. Jeden Tag rettet es unser Leben. Typische Krankheitserreger sind Bakterien, Viren und Pilze. Seltsam gewachsene Zellen werden abgetötet, eliminiert und Viren durchschnitten. Das Immunsystem verfügt über viele Experten zur Erkennung von körperfremden Zellen. Es macht seine Aufgabe bemerkenswert gut. Vitale Ernährung, regelmäßige Bewegung, Wasseranwendungen und eine gesunde Gedankenhygiene helfen ihm bei seinen Aufgaben! Gerade in Zeiten wie diesen, sollte jeder/jede sein Immunsystem stärken.

Anhand der vier Säulen von Pfarrer Sebastian Kneipp und Empfehlungen der Hl. Hildegard von Bingen möchte ich ein paar Anregungen zusammenfassen.

♥ **Ernährung und Kräuter:**

- **Regionale, saisonale, biologische Lebens – mittel!** Frisches **Gemüse und Obst** von unseren Biobauern. Da nehmen wir außerdem die Herzensfreude der Biobauern in der Ernährung mit uns auf. Hildegard nennt es die Subtilität, die in jeder Nahrung enthalten ist, wenn wir sie mit guten dankbaren Gedanken zubereiten und zu uns nehmen! Regelmäßig das Urkorn Dinkel in unseren Essenplan aufnehmen. **Dinkel** enthält **Thiozyanat** das unser **Immunsystem stärkt**, sowie wertvolle Proteine und essentielle Fettsäuren, Vit.B (B1 und B2) und andere Mineralien.
- Ebenfalls können wir verschiedene **Kräuter** einbauen: wie **Pelargonienmischpulver** um den Organismus vor Infekten zu schützen, für den Kreislauf und Herz stärkend den **Galgant** und ganz besonders den **Bertram**, der die Säfte ins Fließen bringt. **Regelmäßiges Ölziehen oder Bertramziehen** reinigt und kräftigt unsere Mundschleimhaut! Beim **Ölziehen** nimmt man etwa einen Esslöffel Öl (empf. Sonnenblumenöl) und schiebt es im Mund ca.20 min hin und her. Die weiße Brühe spuckt man in eine Küchenrolle und entsorgt es im Restmüll. Beim **Bertram** nimmt man eine Messerspitze davon und bewegt es ca 5-7Minuten im Mund und besonders in die Mundtaschen.
- Gesund ist auch täglich ein Salbeiblatt kauen oder mit Salbeitee gurgeln! Das reinigt Mund und Rachen und **aktiviert den Lymphfluss!**
- Täglich einen TL **Maronenhonig** essen, stärkt unsere Leber. Sehr gesund ist der **Manuka Honig**, ein medizinischer Honig, der eine ausgezeichnete antiseptische, antibakterielle und antivirale Wirkung hat.
- Von Mai bis Oktober kann man die Maikur machen: jeden 3.Tag einen Schluck **Wermuttrunk**. Die Bitterstoffe des Wermuts unterstützen unsere Leber und stärken das Immunsystem.
- Regelmäßiges **Fasten** reinigt unseren Körper/Geist und stärkt unser Immunsystem! Aus Eigenerfahrung bewährt sich die milde Form des Fastens wie **Hildegard von Bingen** es beschreibt, als gute Form. In eine angeleitete Gruppe gelingt es jedoch am besten!
- Es wird auch das **Intervallfasten** empfohlen: jeden Tag 16 Stunden Fasten ist sehr hilfreich für den gesamten Stoffwechsel. Diabetiker und Menschen welche regelmäßig Medikamente einnehmen sollten dies jedoch im Vorfeld von ihrem Hausarzt/Hausärztin abklären!
- Hilfreich sind auch **Thymian, Paprika** (enthält viel Vit C), **Ingwer, Knoblauch**
- Ballaststoffreiche Ernährung ist für den gesamten Organismus empfehlenswert!

♥ Wassermanwendungen:

- Abends ein **anstiegendes Fußbad**, dem eine ausleitende Wirkung zugeschrieben wird. Anwendung: Bequemer Stuhl um entspannt sitzen zu können/beide Füße in ca. 35 Grad Celsius warmes Wasser (Fußwanne) stellen/Anfangs nur Boden bedeckt/ man kann auch 2Tropfen Lavendelöl (beruhigend) dazugeben, auch etwas Honig oder Milch (Träger) oder Basenpulver (entsäuernd) dazugeben/ in der Thermoskanne stellt man heißes Wasser bereit/ langsames Zugießen von heißem Wasser (über 15 Minuten) auf 40 - 42 Grad Celsius erwärmen: wie man es verträgt; Achtung vor Verbrennungen/ bis 2 Fingerbreiten max. über den Knöchel – NICHT weiter/Vorsicht ist besonders bei Krampfadern geboten/ noch weitere fünf Minuten im Wasser verweilen/ Dann die Beine abtrocknen/ 20 Minuten Bettruhe genießen - dabei zur Entspannung die Beine etwas hochlagern: das stärkt den Kreislauf, wärmt den ganzen Körper durch (besonders wenn man ins Bett geht, wärmt es die ganze Nacht die Lunge) und es stärkt die Abwehrkräfte
- Körper täglich **trockenbürsten** und anschließend kühl abwaschen.
- **Leberwickel** zur Unterstützung der Leberentgiftung (günstig zwischen 13h-15h): dabei legt man sich ein feuchtes warmes Tuch auf die Leber (unter dem rechten Rippenbogen), gibt ein kleines Handtuch darüber und legt sich eine Wärmeflasche darauf, dass es schön warm ist. Feuchte Wärme tut der Leber gut und fördert die Entgiftung!

♥ Bewegung:

- regelmäßig dosiert Sonne tanken um die Aufnahme von Vit D zu fördern. Dafür reichen einige wenigen Minuten Sonnenbad. Achtung NICHT bei großer Hitze! Nicht die Mittagssonne!
- Die **Grünkraft** oder **Viriditas**, wie Hildegard von Bingen es nennt, einsaugen. Sie ist die Spannkraft in unserem gesamten Organismus, die uns belebt und vitalisiert!
- Täglich mindestens 30Min.**Bewegung (Joggen, Walken, Radfahren, Spaziergang, Gymnastik)** belebt den Kreislauf, tut dem Stoffwechsel gut und stärkt das Immunsystem. Bewegung ist die beste und billigste Medizin. Wir dürfen uns auch mit Freude bewegen: das verstärkt die positive Wirkung.
- **Ausreichend Schlaf:** sehr gesund ist der Schlaf vor Mitternacht. Genug Pausen und Freizeit im Alltag einbauen.
- In **Dankbarkeit** die Fülle der Natur betrachten

♥ Lebenshaltung:

- **Wie nähre ich meine Gedanken? Gedanken schaffen Wirklichkeit!** Positiv in die Zukunft schauen, positiv auf die Mitmenschen schauen, positiv auf sich selbst schauen.
- **DANKBAR** die **Fülle sehen** in der wir leben dürfen! Auch im Bewusstsein, dass ich ein Teil des Ganze bin und zur weiteren Verbesserung beitragen kann!
- **DANKE** für mein tägliches Essen
- **DANKE** für die prachtvolle Natur
- **DANKE** in einem friedlichen Land leben zu dürfen
- **DANKE** - Tagebuch schreiben - jeden Tag, jeder ganz persönlich für sich!
- Täglich **morgens** und **abends** eine **kurze Meditation – Innehalten** und in eine **Kerze schauen** oder in den **Himmel blicken!**

*„Die Wurzel der Freude ist die Dankbarkeit.
Es ist nicht die Freude, die uns dankbar macht – es ist die Dankbarkeit, die uns Freude macht“
Bruder David Steindl – Rast*

Quelle: Beatrix Wondraczek, MAS, DGKP;
Einfach Leben (2015), Brigitte Pregoner, sowie aus Vorträgen an der Hildegardakademie Vlbg.;
Netzwerk Dankbar leben, R.Graf und Begründer und Initiator Bruder David Steindl-Rast
September 2020

■ **Psychotherapeutische Hilfen:**

- Da sich das Negative immer stärker in unserem Bewusstsein drängt, ist es hilfreich, wenn wir bewusst das Positive betonen, indem wir ihm Aufmerksamkeit schenken, uns freuen über das Gelingen von uns und anderen. Dazu ist es hilfreich, einander das zu sagen, das verstärkt zusätzlich die positive Seite. Auch ein Danke-Tagebuch ist sehr hilfreich, auch für spätere Tage kann es gut tun, darin zu lesen.
- Es gibt in jedem Leben Dinge, die nicht so gut sind, die misslungen sind: hier tut es gut, wenn auch sie würdigen, nicht überbetonen, aber würdigen. Wie geht das? Was kann ich daraus lernen? Wie könnte ich es das nächste Mal besser machen? Kann ich etwas noch wiedergutmachen? Was ich nicht ändern kann, ist als solches anzunehmen. Als gläubiger Mensch kann ich das Gott übergeben und ihn bitten, es zum Guten zu führen.
- Wenn ich verletzt worden bin, ist es gut, das anzusprechen, den Schmerz auszusprechen. Aber es ist auch gut, nicht nachzutragen, im besten Fall zu verzeihen!
- Bei Angst, Schmerz, Stress sind Atemübungen hilfreich: Die Grundregel ist: tief in den Bauch Ausatmen, denn dann können wir erst tief Einatmen. Vor dem Einatmen ist es hilfreich, eine kleine Pause einzuschleiben: das bewahrt vor einem zu schnellen Atmen, und es hilft uns, uns ganz auf den Atem zu konzentrieren und das hilft, alles andere auszublenden. Nur der Atem ist wichtig. Der Sauerstoff füllt die Lungen und dann den Körper. Die bewusste Fokussierung auf den Atem und der Sauerstoff hilft uns zur Ruhe zu kommen, körperlich und seelisch.
- Hilfreich ist auch ein Gespräch mit jemandem, der Zuhören kann, der Verständnis haben kann, der auch ehrlich sein kann, der aber auch etwas für sich behalten kann.

■ **Hilfen als Christ:**

- Gebet: Als Bitte um Hilfe! Als Bitte um Frieden im Herzen, Frieden zwischen den Menschen, Frieden zwischen den Völkern! Als Dank für die Bewahrung! Gebet für die Verantwortlichen! Gebet für jene, die sich schwer tun im Leben, mit den Einschränkungen usw.
- Gott fragen: Was kann ich in dieser Situation tun? Was ist meine Aufgabe?
- Menschen fragen: Kann ich helfen? Brauchen sie etwas? Die Hinwendung zu anderen, stärkt einen selbst.
- Der Empfang der Sakramente ist eine Stärkung für dieses Leben.

■ **Abschließendes:**

- Alle Angaben sind ohne Gewähr.
- Im Fall einer ernsthaften Erkrankung bitte nur mit medizinischem Rat vorgehen.
- Um Ergänzung wird gebeten.