
Naturheilkundliche Möglichkeiten zur Unterstützung des Immunsystems

Mathias Hartlep
Heilpraktiker

Die nachfolgenden Folien dienen lediglich der Information und stellen keine medizinische Beratung dar. Diese ist immer nur im Einzelfall durch Arzt, Heilpraktiker oder anderes medizinisch qualifiziertes und zugelassenes Fachpersonal möglich. In diesem Sinne ist jede Haftung für die hier dargestellten Informationen und sich daraus abzuleitenden etwaigen Handlungen seitens des Lesers ausgeschlossen.

Jegliche Weitergabe und Vervielfältigung ist nicht erlaubt.

Mathias Hartlep

Unser Immunsystem

- Gesamtheit aller Abwehrmechanismen, mit denen sich der Organismus gegen schädliche Einflüsse zur Wehr setzt
- Komplexes Zusammenspiel verschiedener Abwehrmechanismen
- Abwehrzentren überall im Körper verteilt (z.B. Rachenmandeln, Wurmfortsatz, Haut, Darm, ...)



Gezielte Unterstützung

- Die Basis stärken
- Ernährung
- Schlaf
- Bewegung / Verhalten
- Ergänzende Maßnahmen
- Vegetative Balance



Die Basis stärken

- Der Darm ist ein wesentliches Zentrum des Immunsystems (80%)
- Fläche von etwa 400qm
- Unser Verdauungssystem ist eine durchgehende Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt
- Er steht unter dem Einfluss unserer Ernährung, des vegetativen Nervensystems und äußerer Einflussfaktoren



Ernährung

- Antiviral und antibakteriell:
 - Knoblauch, Oregano, Thymian, Rosmarin, Gewürznelke, Zitronenmelisse, Schwarzer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Chili, Honig
- Antioxidativ:
- Im Rahmen von Infektionen kommt es vermehrt zur Bildung von sogenannten Sauerstoffradikalen, diese wirken krankheitsfördernd, zellschädigend und helfen Viren sich zu vermehren. Dagegen wirken Antioxidantien.
 - Chaga-Pilze, Zwiebel, Schalotten, Lauch, Zitrone, Ingwer
 - Heben Glutathion-Spiegel: Eier, Rindfleisch, Petersilie, Mangold, Spargel, Spinat, Broccoli, Blumenkohl, Salate
 - Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Cranberrys, Holunder)
- Polyphenolquellen (sekundäre Pflanzenstoffe):
- Damit schützen sich Pflanzen gegen schädigende Einflüsse der Außenwelt
 - Beeren, Grüntee, Schwarztee, Kräutertee, Honig (lindert auch gut Reizhusten), Kokosöl (auch antientzündlich)
- Sonstiges:
 - Südafrikanische Kapland-Pelargonie (erschwert Bakterien die Anhaftung in Rachen und Lunge)
 - Glyzyrrhizin (Lakritzwurzel): erschwert Virusvermehrung
 - Bienenpollen, Propolis (moduliert Immunsystem)
 - Immunstimulierend: Reishi, Shiitake, Kurkuma, Ginseng
 - Auf ausreichende Trinkmenge (Wasser) achten: Gesunde Erwachsene trinken pro kg Körpergewicht 30ml täglich

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierung: chemische Umwandlung von
Lebensmittel durch Bakterien

- Sauerkraut
- Kimchi
- Kefir
- Kombucha



Unterstützende Fette und Öle

- Olivenöl: Antientzündlich
- Olivenölextrakt: Antiviral und antibakteriell, antientzündlich, antioxidativ
- Kokosöl: Antientzündlich, Polyphenolquelle

Gut auch als "Ölziehen" einzusetzen

Schlaf

- Regelmäßig
- Ausreichend (7-8 Stunden)
- Stimuliert Reparatur- und Regenerationsprozesse
- Wichtig für Immunsystem vor allem Tiefschlafphasen
- stimuliert angeborene und erworbene Immunität

Bewegung / Verhalten

- Moderate Kälteexposition (Wechseldusche, Kneipp-Therapie, Wim-Hof-Methode)
- Sauna
- Regelmäßige Bewegungen an der frischen Luft, Schonung während Infektion
- Gemäßigte Sonnenexposition
- Intermittierendes Fasten
- Regelmäßiges Lüften / Luftreiniger



Ergänzende Maßnahmen

- Immer in Abstimmung mit Arzt oder Heilpraktiker
- Einsatz als Ergänzung, nicht als Basis
- Dosis angepasst an jeweilige (medizinische) Situation



Nahrungsergänzung

- Unterstützung des Darms:
 - Probiotika
 - Knochenbrühe / Glutamin: Darmtherapeutikum, wichtig auch für Gewebereparatur
 - Faserstoffe (z.B. Akazienfaser, Inulin)
 - Ghee, Butter
 - Meidung von Gluten
- Vitamin C (Antioxidans)
- Vitamin D (zentrale Bedeutung für Immunsystem)
- Zink (eingebunden in die Funktion von über 300 Enzymen und 1000 anderen Faktoren: zentrale Bedeutung)
 - **Einnahme und Dosierung in Abstimmung mit Arzt oder Heilpraktiker**
- Selen (wichtig für Gluthationbildung)
- Lactoferrin (Antiviral, Hemmung der Virusvermehrung)
- Magnesiumglycinat (antientzündlich)

Vegetative Balance

- Ruhe suchen und finden
- Medienexposition anpassen
- Soziale Kontakte pflegen
- Kontrolle des vegetativen Nervensystems:
 - Atmung (Wechselatmung, Wim Hof-Methode, 5-5-5)
 - Yoga
 - Meditation
 - Apps (Calm, Headspace)
 - Essenzen
 - Umgang mit Ängsten (z.B. Coaching, Psychologe, ...)

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Bleiben Sie gesund!

Mathias Hartlep
Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde
Kaiser-Ruprecht-Straße 7
63755 Alzenau
www.praxis-hartlep.de
info@praxis-hartlep.de