

## *Was können wir selber zur Stärkung unserer Gesundheit tun?*

**Aus aktuellem Anlass – in Zeiten vom Covid-19-Virus.** Die Welt steht still und alles richtet sich auf eine Krankheit, die sich scheinbar unaufhaltsam über die Welt ausbreitet. Noch wissen wir nicht genau, wie lange sie das beherrschende Thema sein wird. Was wir wissen, ist, dass wir seit Menschengedenken mit Viren leben, von ihnen infiziert werden und dass wir diese Infektionen meistens überleben und so unsere Immunität stärken. Für Risikogruppen kann er bedrohlich werden, sie benötigen daher den besonderen Schutz der Gemeinschaft. Für den Großteil der Menschen ist eine gestärkte Gesundheit essentiell um im Falle einer Ansteckung diese gut zu überstehen. Gerade in Zeiten, wo sich alles um Krankheit dreht, sollten wir uns auch aktiv um die Stärkung unserer Gesundheit kümmern.

**Unsere Ernährung** Nehmen wir uns Zeit für eine gesunde Ernährung! Achten Sie auf gute Qualität der Nahrungsmittel! Kochen Sie gemütlich selbst und auch miteinander zuhause! Schauen Sie auf die Herkunft ihrer Nahrungsmittel: regional, saisonal, frisch, naturbelassen, aus nachhaltigem biologischem/ Demeter Anbau, ohne Konservierungsstoffe & Co.

*Reichlich Flüssigkeit* Insbesondere Wasser ist für den Körper und alle Stoffwechselfvorgänge lebensnotwendig! Achten Sie auf ausreichende Trinkmenge (mind. 2-4 l/Tag). Trinken Sie vorrangig stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees, Ingwertee, gerne auch mal bittere Tees wie Salbei, Wermut und Schafgarbe. Täglich ein Glas Acerola-oder Sanddornsaft.

*Gemüse* Essen Sie viel frisches Gemüse und frische Salate. Gerne mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Curry, Ingwer und Pfeffer. Bevorzugen Sie in diesen Zeiten insbesondere bitteres Gemüse und Salat wie Radiccio, Endivie, Chicoree und Löwenzahn. Obst Verzehren Sie pro Tag ein bis zwei Portionen

*Obst* frisch, bio, saisonal und regional. Obst ist ein wichtiger Vitaminlieferant; einige Sorten enthalten aber gleichzeitig sehr viel Fruchtzucker (und kommen von weit her) und sind deshalb nicht zu empfehlen (z.B. Bananen, Melone, Weintrauben, Kaki, Papaya). Geeignete Obstsorten wachsen in unserer Nähe: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen und Beeren. Ungeschwefeltes Trockenobst auch in dieser Jahreszeit.

*Getreide und Getreideprodukte* Essen Sie bevorzugt Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Vollkornreis, Hafer, Roggen, sowie Vollkornprodukte (Brot, Mehl, Nudeln). Auch gerne „gesundes“ Müsli, d.h. ohne Zuckerzusatz, ohne geschwefeltes Trockenobst.

*Kartoffeln* In Maßen und gerne kombiniert mit Hülsenfrüchten wie Linsen.

*Milch und Milchprodukte* Milch ist ein Nahrungsmittel, kein Getränk und auch kein notwendiger Bestandteil der Ernährung. Eine Portion (Sauer-) Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark pro Tag kann sinnvoll sein, auch wegen Vitamin B12.

*Vegetarische Kost* Eine ausgewogene vegetarische Ernährung deckt den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ab und ist gesund.

*Zucker* Vermeiden Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel! Zucker führt zu Übersäuerung und schädigt die Darmflora. Versuchen Sie überhaupt Süßes zu meiden.

*Fasten/Intervall-Fasten für Erwachsene* Kann auch zu Ihrer Gesundheit beitragen. Siehe Literaturhinweis (2)

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen! Sie benötigen eine „gesunde Verdauungskraft“. Deshalb essen Sie am besten nicht zu spät, regelmäßig und lassen Sie sich Zeit beim Essen und kauen gut: dies fördert das Sättigungsgefühl und sorgt für eine gute "Vorverdauung" im Mund. Gemeinsame Mahlzeiten sind besonders schön.

Für weitere Empfehlungen siehe den Beitrag unserer Ernährungsberaterin Frau Viola Peters-Möllecken Literaturhinweis (5) sowie die Ernährungsempfehlungen vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/Info2-20Immunsystem-Ernahrung-002.pdf>

**Wärme** Achten wir darauf, nicht zu frieren und ausreichend warme, wollene Kleidung zu tragen. Wohltuend können auch Überwärmungsbäder sein. Siehe auch Literaturhinweis (3)

**Fieber** Haben Sie keine Angst, nehmen Sie sich Zeit dass Ihr Kind den Infekt auskuriert. Fieber ist eine gesunde Reaktion des Körpers auf den Infekt, bitte wenn möglich keine Fiebersenkung. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend zu trinken, nicht nur Tee oder Wasser, da es auch Energie braucht, also auch verdünnte Säfte oder Tee mit Traubenzucker. Siehe auch [www.warmuptofever.org](http://www.warmuptofever.org)

**Bewegung im Freien**, Spaziergehen, Wandern im Freien, gerne im schönen Wald, regt insbesondere unseren Wärmehaushalt an. Außerdem bekommen wir draußen die segenreiche Hilfe vom Sonnenlicht, das wir im Körper zum Vitamin D verarbeiten. Gezielte Bewegungsübungen zur Anregung des Immunsystems, siehe Literaturhinweis (4)

**Schlaf** Ausreichend langer Schlaf, rhythmische Lebensgestaltung und Stressvermeidung tut uns jetzt allen gut. Wir können das Einschlafen und Aufwachen so gestalten und die Nacht noch mehr zu einer Kraftquelle für Seele und Geist machen, indem wir abends einen kurzen Rückblick auf die besonderen Momente oder Begegnungen des Tages halten, vielleicht sogar eine Frage oder einen Gedanken mitnehmen in die Nacht. Morgens nach dem Aufwachen können wir in Ruhe nachklingen lassen, was die Nacht uns sagen wollte, eventuell einen Traum oder eine Stimmung aus dem Schlaf einmal aufschreiben. Ein solcher Umgang mit den Übergangsmomenten zwischen Wachen und Schlafen kann den Tag bereichern und den Schlaf vertiefen.

**Unsere Seele und unser Geist** Pflegen wir auch unsere Seele durch emotionale Gesundheit, z.B. konfliktfreie aufbauende soziale Kontakte, schöne anregende Literatur, schöne Musik, eingeschränkte Mediennutzung, und versuchen wir, die Angst in Fürsorge und Sorge für Menschen, die durch das Virus stärker gefährdet sind, zu verwandeln. Ein fokussierter Geist stärkt auch den Körper. Meditation sowie die Beschäftigung mit der Frage, was in unserem Leben wesentlich ist und worauf ich mein Potential zentrieren möchte, sowohl im Sozialen wie im eigenen Leben.

Unter <https://www.gesundheit-aktiv.de/> erhalten Sie weitere Tipps und Informationen.

**Medikamentöse Unterstützung** Wenn Sie auch medikamentös Ihr Immunsystem unterstützen wollen, eignet sich

- Vitamin D morgens 2000 Einheiten
- Meteoreisen Glob. (WALA), morgens und mittags 10 Glob.
- Bittermittel wie z.B. Ceres Gentiana lutea Urtinktur, mehrfach tägl. 3 Tr.
- Echinacea Mund- und Rachenspray (WALA), mehrfach tägl. in dem Rachenraum sprühen. Esberitox Tbl.
- Camphora D1 Tropfen (Weleda)

### **Gesundes aus der Welt und für die Welt**

Oxymel und Meisterwurz Urtinktur unter <http://www.oberhorn.at>

Inhaltsbeschreibung und Anleitung <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/Beschreibung-GOLDEN-HONEY-OXYMEL.pdf>

### Literaturhinweise

(1) Markus Sommer: Grippe und Erkältungskrankheiten, natürlich heilen.

(2) Prof. Dr. Andreas Michalsen: Mit Ernährung Heilen

(3) Dr. med. Andres Bircher: <https://www.bircher-benner.com/fileadmin/>

Dokumente/Indikationen/Zweierlei\_Waerme\_von\_Dr.med.\_Andres\_Bircher\_.pdf

(4) Dr. Katharina Gerlach: <https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/Ich-staerke-mein-Immunsystem.pdf>

(5) Ernährungsberaterin Viola Peters-Möllecken: [https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/ernaehrung\\_Bleiben\\_Sie\\_gesund.pdf](https://fels-maris.de/MARIS-WP/wp-content/uploads/ernaehrung_Bleiben_Sie_gesund.pdf)

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Ideen oder Erfahrungen haben, die auch zur allgemeinen körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit beitragen

praxis@fels-maris.de. 20.03.2020, Praxis Fels-Mariss, Bogenstr. 61, 47799 Krefeld,  
[www.fels-maris.de](http://www.fels-maris.de)