



Schwarzwald hotel

Gengenbach

KRAFTQUELLE

WIE FUNKTIONIERT DAS IMMUNSYSTEM ?

Das Immunsystem hat die Aufgabe den Körper vor schädigenden Einflüssen, wie Bakterien und Viren zu schützen. Zuerst bilden Haut und Schleimhaut eine wirksame Barriere zur Abwehr von Mikroorganismen. Gelingt es den Mikroorganismen dennoch einzudringen greift das extrazelluläre Immunsystem. Rasch werden Antikörper gebildet, sie reagieren unspezifisch und richten sich gegen viele verschiedene Gruppen von Mikroorganismen. Reicht das nicht wird eine spezifische Immunabwehr gebildet. Ein Großteil dieser Immunreaktion sind die T- Lymphozyten (im Thymus geprägt) und B-Lymphozyten (in der weißen Pulpa der Milz geprägt). Bei Erstkontakt mit dem Antigen dauert es zwar, bis die Lymphozyten geprägt sind, dafür merken sich die Zellen, dieses spezielle Antigen (Gedächtniszellen) und können beim nächsten Kontakt sehr viel schneller und vor allem spezifisch den Krankheitserreger bekämpfen, dadurch erkranken wir teilweise nur einmal an bestimmten Krankheiten.

Ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems ist der Darm mit dem Darmwandlymphatikum. Rund 70 % der Immunzellen befinden sich im Darm. Hier befinden sich Lymphozyten, die diffus in der Mukosa (Schleimhaut) verteilt sind, im Bauchfell die Lymphknoten und insbesondere die Peyerschen Plaques (Lymphfollikel in der Darmschleimhaut) Gelangt ein Antigen in den Magen-Darm-Trakt muss es zunächst die Barriere unserer Darmflora durchdringen, durch die Schleime, zwischen den eng vernetzten Epithelzellen hindurch wandern, um schließlich in die Lamina Propria mit Ihrem Lymphgewebe zu gelangen. In einer funktionierenden Darmsituation hat ein Antigen also keine Chance. Ist unser Immunsystem intakt, sollten wir eigentlich nicht erkranken.

Was schwächt also das Immunsystem? Vor allem Stress und in erster Linie der psychische Stress:

Kleinhaltende oder destruktive Gedankenmuster wie: „Ich bin nicht gut genug.“ Oder: „Ich schaffe das nicht“, „Ich muss das aushalten, ich kann nichts ändern“, „ich bin hässlich, dumm usw.“ Jeder Gedanke wirkt sich sofort auf das Körpersystem aus. Ein negativer Gedanke löst negative Gefühle aus und diese wiederum bewirken das Stresshormone (Adrenalin, Cortisol...) ausgeschüttet werden, welche wiederum bewirken, dass beispielsweise die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt heruntergefahren wird und somit ein wichtiger Teil des Immunsystems nicht mehr ausreichend versorgt wird.

Gifte aus der Umwelt: Nahrung, Kleidung, Luft und Wasser. Sie belasten unseren Körper, beeinträchtigt Organfunktionen und schwächen so unser Immunsystem.

Reize wie Kälte, Wind, Lärm stellen einen Stressfaktor dar.

Ungesundes Essen, Mangel an Mikronährstoffen. Durch zu viel Zucker, wird unsere Darmflora empfindlich gestört, der Säure-Basen Haushalt gerät durcheinander zum Ausgleich werden Mikronährstoffe wie Calcium aus dem Knochen gelöst.

Gleichzeitig werden bei einer ungesunden Ernährung, zu wenig Vitamine und Mikronährstoffe aufgenommen was wiederum dazu führt das Organe, Haut usw. nicht optimal arbeiten können und auf lange Sicht erkranken.



Schwarzwaldhotel

Gengenbach

WÄRMENDES FUßBAD

Erkältungsviren haben oft ein leichtes Spiel, wenn der Körper nicht ausreichend erwärmt und durchblutet ist, vor allem kalte Füße sind ein häufiger Grund für vermehrte Erkältungen.

Ein wärmendes Fußbad mit Ingwer kann hier helfen:

So geht's:

- fülle eine Fußwanne mit ausreichend warmen Wasser, bis die Knöchel bedeckt sind.
- gebe 70 g Ingwer in feine Scheiben geschnitten in die Fußwanne und entspanne für ca. 10 min.
- Danach die Füße in warme Socken einpacken.
- etwa 3x die Woche durchführen.

Idealerweise sollte man sich im Anschluss etwa 15 Minuten Ruhe gönnen.

ATEMÜBUNG

Ein weiterer wichtiger Faktor für ein starkes Immunsystem ist Glück.

Achtsamkeit spielt laut Studien, eine große Rolle bei unserem Glücksempfinden.

Diese Atemübung ist kurz und einfach kann helfen schnell wieder im Moment und in seinem Körper anzukommen:

- Suche Dir eine bequeme Position im Stehen, Liegen oder Sitzen. Entspanne Deinen Bauch und Dein Gesicht.
- Atme durch die Nase und so in den Bauch hinein das der Bauch sich spürbar weitet.
- Und weiter atmen in den mittleren Teil der Lunge, Brust und Rippen weiten sich.
- Als letztes die Atemluft in den oberen Lungenbereich fließen lassen, sodass Dein Brustbein sich leicht hebt.
- Beim Ausatmen lasse die Luft in umgekehrter Reihenfolge zuerst aus dem oberen, dann aus dem mittleren Teil und am Ende aus dem Bauch heraus.
- Ganz zum Schluss den Bauch noch mal bewusst hineinziehen, um auch die letzte Atemluft herauszupressen.

Kann gerne 12x wiederholt werden.