

Gesundheit



foto: © PAUL HARRIS

GESUND & FIT
durch den Herbst

Immun system

Ein Gastbeitrag von
SUSANNE SIOKOLA-TOMANDL,
ganzheitliches Gesundheitszentrum
URBAN HEALTH CONCEPT

Das Immunsystem ist ein internes Verteidigungssystem gegen Organismen, die es – trotz unserer Abwehrmechanismen – geschafft haben, in unseren Körper einzudringen und die durch ihre Vermehrung dazu beitragen, unser Gleichgewicht zu destabilisieren. Die Zellen des Immunsystems identifizieren, markieren und zerstören diese „feindlichen Eindringlinge“, um das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.

Im Laufe unseres Lebens verteidigt unser Immunsystem uns unzählige Male auf diese Art und Weise und baut dabei gleichzeitig ein Erinnerungssystem auf, um bei neuerlicher Konfrontation mit so einem Organismus zukünftig schneller und besser reagieren zu können. Oft merken wir gar nichts von diesen internen Prozessen, manchmal sind sie von körperlich spürbaren Symptomen begleitet.

So weit, so gut ... wo ist denn nun das Problem?

Je mehr unser Immunsystem damit beschäftigt ist, das Gleichgewicht wieder herzustellen (chronische Erkrankungen, Entzündungen, sonstige Belastungen), desto weniger Kapazität hat es zur Abwehr von plötzlich auftretenden Infekten.

Wie kann ich nun selbst dazu beitragen, mein Immunsystem zu unterstützen?

Die Antwort klingt relativ simpel, dennoch scheint die Umsetzung im Alltag herausfordernd. Die angeführten Punkte decken sich auch mit den Faktoren, die in der Wissenschaft der Epigenetik als die wichtigsten Gesundheitskriterien (vorteilhafte Aktivierung unserer Gene) definiert werden:

- **dem Körper Nährstoffe zuführen** (das IS benötigt viel Energie): durch gesunde, biologische, natürliche Ernährung: bitte (im ersten Schritt) kein Stress mit der 100% optimalen Ernährung, sondern möglichst viele natürliche Nahrungsmittel (einfache Regel: alles ohne Etikett) aus biologischem Anbau in den Speiseplan einfügen.
- **Vitalstoffe**, die oft nicht ausreichend da sind, durch **Supplemente** ergänzen (Vit C, Vit D, Zink, Vit B) ... am besten mit Hilfe eines Arztes oder Therapeuten gezielt behandeln.
- **Entzündungsfördernde Lebensmittel reduzieren** (dazu gehört z.B. Zucker) und idealerweise viszerales Fett abbauen.
- **Vermeidung von übermäßigen Schadstoffen** (in der Nahrung/Rauchen/Alkohol/...)



© Urban Health

URBAN HEALTH CONCEPT TEAM

Axel Dinse, Georg Platzer, Uschi Truls, Susanne Siokola-Tomandl
urbanhealthconcept.com

- **ausreichende Zufuhr von Wasser** (alle unsere lebensnotwendigen Systeme sind Flüssigkeitssysteme): die Wirkung wird ganz oft unterschätzt, die eigene Zufuhr überschätzt (am besten eine Flasche 3 x täglich austrinken und wieder befüllen, um eine eindeutige Kontrolle über die Flüssigkeitszufuhr zu haben).

- **Bewegung**: Die Systeme müssen bewegt werden, um den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen zu können (Blut) und die Abtransportfunktion zu gewährleisten (Lymphe). Moderate Bewegung ist übermäßiger, Stress erzeugende Belastung vorzuziehen.

- **Schlaf**: um dem Körper genug Zeit zur Regeneration und Reparatur zu ermöglichen

- **Stress vermeiden** bzw. Strategien zum Umgang mit Stress erlernen: ein sehr unterschätzter Faktor. Stress fährt das Immunsystem herunter (der Körper ist im Überlebensmodus und will nur fliehen oder kämpfen, um zu überleben – dafür werden alle Ressourcen mobilisiert und kurzfristig nicht notwendige Systeme heruntergefahren). Als Maßnahmen sind Digital Detox, reduzierte Nachrichten- und Social-Media-Zeit, aber auch Übungen wie Yoga, Meditation und Achtsamkeit hilfreich.

Wir empfehlen, eine **gesundheitsfördernde Lebensumstellung** anhand der o.a. Punkte langsam und schrittweise anzugehen: Am besten ist es, wenn man mit einer Änderung beginnt (z.B. ich trinke jeden Tag 2,5 - 3 Liter Wasser), das dann eine Woche macht, bis man sich daran gewöhnt hat, und dann den nächsten Punkt hinzufügt (z.B. ich steige eine Station früher bei der Straßenbahn aus und gehe täglich 10 Minuten zu Fuß).