

NoCoV - lifestyle

Lernen Sie mit unseren nützlichen und fundierten Tipps was Sie selbst zur Vermeidung eines schweren Krankheitsverlaufs, zur Unterstützung des Immunsystems und zur Regeneration beitragen können.

Ihre Gesundheit ist Ihr höchstes Gut und Sie haben es selbst in der Hand über Ihren Weg zu entscheiden.

Unser Immunsystem ist ein einzigartiges und unglaublich komplexes System das rund um die Uhr arbeitet und eng verbunden ist mit anderen Systemen des Körpers sowie der Umwelt und den auf uns einprasselnden Einflüssen aber auch unseren Emotionen. Es gilt ein Gleichgewicht zwischen Toleranz und Abwehr zu halten und es leistet tagtäglich immense Arbeit mit dem obersten Ziel der Gesunderhaltung unseres Körpers. Tragen Sie aktiv Ihren Teil dazu bei:

Bewegung: „Sitzen ist das neue Rauchen!“ Ihr Körper braucht Bewegung an der frischen Luft. Gehen Sie jeden Tag raus in die Natur, machen Sie Sport im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. z.B. täglich 10.000 Schritte, Waldspaziergänge, HIT (high-intensity training) 2x/Woche, Seilspringen, Trampolin, Yoga, Zumba, Muskelaufbau, etc. egal was. Aber nutzen Sie Ihren Körper, Ihre Muskulatur, werden Sie aktiv! Nutzen Sie Mittagspausen für Spaziergänge, gehen Sie zusammen in die Natur.

Ernährung: „back to the roots!“ Essen Sie so natürlich und clean wie möglich! Das heißt schadstofffrei, ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe und wenig verarbeitet. Keine Industrienahrung, nichts was eine lange Zutatenliste auf dem Etikett benötigt, kochen Sie selbst, nehmen Sie regionale und saisonale Produkte.

Viel frisches BIO-Gemüse, Salate, Pilze, Beeren, Kräuter, keine gesüßten Getränke, auch keine light-Produkte; würzen Sie selbst, essen Sie hochwertiges Eiweiß (Bio-Fleisch und Fisch, pflanzliches Eiweiß), meiden Sie Transfette, führen Sie Omega-3-Fettsäuren zu, verzichten Sie auf Trinkmilch, reduzieren Sie unbedingt Kohlenhydrate und pro-entzündliche Omega-6-Fettsäuren. Nutzen Sie fermentierte Lebensmittel und integrieren Sie diese antioxidantienreichen, darmfreundlichen Lebensmittel in Ihren Speiseplan:

Pastinaken, Topinambur, Schwarzwurzel, Datteln, Feigen, Papaya, fermentierte Lebensmittel wie (nicht pasteurisiertes) Sauerkraut, Kefir, Naturjoghurt, Ziegenkäse Schafskäse, Sauerteigbrot und Vollkorngetreide (in Maßen!), Bananen (besser unreif wg. des Fruchtzuckers), Chiasamen oder lokal besser Leinsamen (ideal frischgeschrotet), Aloe-Vera-Saft (mit hohem Acemanan-Anteil), Kurkuma, Ingwer, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, kalte Kartoffeln (vom Vortag, nicht wieder erhitzt), Grüntee, Kiwi, Papaya, Artischocken, Oliven, kernhaltige Weintrauben (Achtung Fruchtzucker), selbstgeschälte Nüsse mit der dünnen Haut, Sellerie, Rote Beete, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Meerrettich, „Kren“, Kohlrabi, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Steckrüben, Kresse, selbstgezogene Sprossen (microgreen, green seeds, etc.);

Leinöl plus Fisch- oder Algenöl, Olivenöl, Walnüsse, Leinsamen, Avocado, Traubenkernöl, Olivenöl, Anbraten in Kokosöl und Ghee-Butter, Grüntee wahlweise zubereitet mit Kurkuma und Pfeffer, Zistrosentee, Wildkräuter, frische Gewürze: Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Minze, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Chili

Kochbuch-Inspirationen: „Die neue Ess-Klasse“ oder „Healing Kitchen“

Halten Sie sich zumindest an eines: 5 Portionen Gemüse am Tag, davon max. 2 durch Obst ersetzen (1 Portion = 1 Hand voll (Ihre Hand!))

Starten Sie den Tag mit einer Tasse abgekochtem Wasser, trinken Sie genug, Ihre Schleimhäute werden es Ihnen danken. Ausreichende Flüssigkeit ist das A und O, unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser, Zellgesundheit erfordert „gesundes Wasser“ (1,5-3Liter): nur ungesüßte Getränke, Mineralwasser (mit hohem Magnesiumgehalt), ungesüßter Kräutertee, KEINE Softdrinks, KEIN Cola/Fanta/Spezi/süßer Sprudel etc. (Vermeidung von Phosphat-Aufnahme!), evtl. Heilwasser, lassen Sie Ihr Wasser prüfen, evtl. kann ein Wasserfilter nützlich sein. Kaffee schwarz ohne Zucker ist gesundheitsfördernd; Milch verhindert diesen Effekt! „echtes Essen statt Fakefood!“ ☺

Genauerer im Merkblatt antientzündliche Ernährungs- und Lebensweise

Darmgesundheit: „Jede Erkrankung beginnt im Darm!“ Als unsere erste Bastion des Immunsystems ist die Darmgesundheit essentiell und steht in Verbindung mit allen weiteren Körpersystemen. Darmträgheit unbedingt beseitigen z.B. mit Bittersalz (langsam steigern), Darmmassagen, leaky gut beseitigen, mit Probiotika wie Akazienfaserpulver und Aloe vera Saft, siehe auch Lebensmittelliste oben. Schadstoffe meiden! Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse gehören auch dazu! Setzen Sie auf reichlich Bitterstoffe, Leberwickel (z.B. mit Brottrunk) tun gut.

Und wichtiger als Ernährung: Essenspausen! Fastenperioden einbauen! Regeneration ermöglichen! Und vergessen Sie nicht: Darmgesundheit fördert Hirngesundheit ☺

Schleimhautpflege: Denken Sie daran, dass Ihr Verdauungs- und Atmungstrakt in direkter Kommunikation mit der Umwelt stehen. Unsere erste Abwehrstation für Viren sind unsere Schleimhäute: pflegen Sie diese, kann die Abwehr richtig arbeiten. Ausreichend Vitamin A, D und Zink sollten vorhanden sein, die Darmgesundheit ist essentiell. Führen Sie bei Infektanfälligkeit 1-2 x täglich Nasenspülungen (z.B. Emser Nasenspülung) durch. Achten Sie unbedingt auf Nasenatmung, auch in der Nacht. Mundatmer sind anfälliger, Mundatmung macht krank. Inhalation mit ätherischen Ölen kann helfen (z.B. Eukalyptus, Menthol)

Schlaf

Schlechter Schlaf ist eine Volkskrankheit aber das muss nicht sein! Immunsystem, Herz-Kreislauf und Gedächtnis sind abhängig von gutem, gesundem Schlaf, das heißt: guter Schlaf ist nicht verhandelbar!

Planen Sie Zeit ein zum Schlafen! Notwendig sind auf Dauer 6-8 Stunden, der beste Schlaf ist vor Mitternacht. Gehen Sie frühzeitig schlafen, verlagern Sie Ihren Tag eventuell „nach vorne“. ABER denken Sie daran, dass jeder Mensch individuell ist. Wenn Sie nachts schlecht schlafen vermeiden Sie vorerst „Nickerchen“ tagsüber. Optimieren Sie Ihr Schlafzimmer als Ort der Ruhe und Entspannung. Verbannen Sie WLAN, Mobilfunk, TV. Eventuell schlafen Sie besser alleine. Grünpflanzen im Schlafzimmer reinigen die Luft, die ideale Schlaftemperatur liegt bei ca. 18 - 20° C.

Schlaf findet in 90 Minuten Zyklen statt! D.h. Sie stellen den Wecker nach 3h, 4,5h, 6h, 7,5h oder 9h um nicht aus dem wichtigen Tiefschlaf gerissen zu werden. Sollten Sie anfangs zuviel schlaflose Stunden im Bett verbringen, dann kürzen Sie Ihre Bettzeiten, sodass Sie früher aufstehen und erst langsam früher ins Bett gehen.

Im Tiefschlaf kann Ihr glymphatisches System (= die Müllabfuhr des Gehirns) arbeiten und nur mit ausreichend Tiefschlaf arbeitet unser Immunsystem korrekt

(NK-Zellen=natürliche Killerzellen verlieren bereits an Funktion nach nur einer schlaflosen Nacht) d.h. um gesund zu werden/bleiben müssen Sie schlafen.

Keine koffeinhaltigen Getränke nach 16 Uhr (Kaffee, Cola, Schwarztee, Energy Drinks). Vermeiden Sie abends aufregende/aufbrausende Telefonate, Gespräche, Diskussionen, Verhandlungen und verschieben Sie wenn möglich wichtige Diskussionen auf einen arbeitsfreien Vormittag (Wochenende). Alkohol hilft nicht zu besserem Schlaf, da er den Tief- und den REM-Schlaf unterdrückt, also findet kein erholsamer Schlaf statt.

Abends keine schweren (kohlenhydratlastigen) Mahlzeiten, besser „dinner-cancelling“, das tut auch Ihrem Stoffwechsel gut. Ihr Körper gelangt zurück zu metabolischer Flexibilität. Sollten Sie unter chronischer Erschöpfung leiden kann es Ihnen möglicherweise helfen ein kleines „Spätstück“ einzunehmen, z.B. ein paar (Wal-)Nüsse oder eine Stückchen Vollkornbrot mit Butter vor dem Schlafen gehen.

Kein Blaulicht am Abend aus Bildschirmen von Laptop, TV, Handy, Tablet, keine Energiesparlampen, keine Leuchte vom Radiowecker, all das unterdrückt die Produktion von Melatonin. Evtl. benutzen Sie eine Schlafmaske zum Abdunkeln für die Augen und Ohrenstöpsel um Geräusche auszublenden.

Sortieren Sie Ihre Gedanken bei einem Spaziergang oder einem entspannenden Bad. Hören Sie Musik, lesen Sie ein Buch anstatt fernzusehen. Verbannen Sie ALLE technischen Geräte aus Ihrem Schlafzimmer! Prüfen Sie ob die Position Ihres Betts im Schlafzimmer für Sie persönlich die richtige ist. Eventuell räumen Sie um – aber erst am nächsten Tag. Lavendel-Öl oder eine Zirbenholzkugel können helfen, evtl. unterstützt durch Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen, Lavendel.

Praktizieren Sie Atemtechniken zur Entspannung. Beginnen Sie mit der Vagusatmung (4 sec ein-, 8 sec ausatmen 2 sec halten; Ausatmen über den Kehlkopf). Muskelrelaxation nach Jacobsen, MBSR-Techniken oder Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen können helfen. Evtl. profitieren Sie von binauralen Tönen (binaural beats). Buchempfehlung: „Bitte schlafen!“ von Michael Bohne.

Nur ein Geist der mit sich am Abend im Reinen ist kann Ruhe finden.

Bei hohem Stresslevel hilft Ihnen die Einnahme von Melatonin 1-3g 1h vor dem Schlafen und Magnesium, Glycin, Cystein (abends) sowie B-Vitaminen und Zink (morgens).

Atmung

Mit Atemtraining erhalten Sie einen Zugang zu mehr Energie, innerer Ruhe und einem gesunden selbstbestimmten Leben. Wie wir atmen spiegelt unseren mentalen Gesundheitszustand und hat eine direkte Auswirkung auf unser körperliches Wohlbefinden. Trainieren Sie Ihre Bauchatmung, aktivieren Sie Ihr Zwerchfell. Gönnen Sie sich hierfür jeden Tag Zeit, richtiges Atmen kann „reinigend“ sein. Beginn Sie mit Atemübungen im Sitzen oder Liegen bei denen Sie tief in den Bauch hineinatmen, trainieren Sie Vagusatmung (Rhythmus 4:6, d.h. 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen), weitere Techniken sind Box-Breathing, Humming/Bienen-Atmung, denken Sie immer an die Nasenatmung, diese lässt sich trainieren. „Durch den Mund atmen ist wie Wasser aus der Regenrinne saufen!“ ☺

Buchtipp: „10 Atemzüge und nie wieder müde!“ Dr Egor Egorov

Stress/Vagus

Raus aus der Stressfalle! Stress ist Killer Nummer eins da wir Menschen nicht für Dauerstress gemacht sind. Wir sind hoch anpassungsfähig für kurze Stressphasen aber unser Immunsystem und unser ganzes neuroendokrines System leiden unter Dauerstress. Hier können Sie sich selbst helfen: Denn Stress ist nur „wie Du auf die Dinge um Dich herum reagierst“! Analysieren Sie Ihre Verhaltensmuster, entwickeln Sie neue Strategien, lassen Sie sich beraten oder coachen, strukturieren Sie ggf. Ihr Leben um, erarbeiten Sie neue Glaubenssätze und lernen diese zu integrieren. Schaffen Sie Erholungsmomente auch wenn Sie anfangs noch so klein sind. Lernen Sie Achtsamkeit (z.B. www.iam-onlinetraining.de), leben Sie mit Zuversicht, Humor und Leichtigkeit! Ohne Ihren Vagus zu aktivieren geht es nicht, Buchtipp: „Das Parasympathikus Prinzip“ von Ursula Eder.

supplements

Idealerweise ist Ihre Nahrung Ihre Medizin und an Ihren Bedarf und Lebensstil angepasst. Die zweitbeste Lösung und wenn das Auffüllen eines erkannten (und idealerweise gemessenen) Defizits im Mikronährstoffhaushalt (Vitamine, Mineralien, Spurenelement, Aminosäuren und anderer lebensnotwendiger Substanzen) etwas schneller gehen soll bzw. in bestimmten Situationen eine erhöhter Bedarf vorliegt nützen Ihnen „supplements“.
Siehe Infoblatt „Prävention – Vorbeugung über die Wintermonate“

on top

- soziale Kontakte pflegen, positive Affirmationen
- Lösung innerer Konflikte, Traumata bewältigen, Stressabbau
- Lebensfreude!
- Zahn- und Mundhygiene, Entzündungsherde die hier nicht behandelt werden haben Auswirkungen auf den ganzen Körper!
- Saunagänge, Eisbaden, Kneipen
- Gewichtsnormalisierung (ACHTUNG Bauchfett fördert Entzündungen)
- Schadstoffe/Umwelttoxine vermeiden! Nicht nur Rauchen und Aluminium- und schlechte Plastikverpackungen bringen Toxine in Ihren Körper.
Buchempfehlung: „Das Gift steckt im Detail“ von Dr. Stefan Dietsche

Zusammenfassend: minimieren Sie Ihre Risikofaktoren, optimieren Sie sich, Ihren Körper, Ihren Geist, Ihr Leben. Nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand. Beenden Sie Blutzuckerentgleisungen, Übergewicht, Frust, Mangelzustände und Entzündungen!!!

Alle aufgeführten Tipps ersetzen keine medizinisch notwendige Behandlung, kein Arztgespräch, keine individuelle Therapie, keine Labordiagnostik und keine zwingend notwendige Medikation. Sie haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Sie dienen als Tipps auf Ihrem Weg zu einer eigenverantwortlichen Lebensweise und sind kurze Einblicke in ein breites Spektrum der Wissenschaft. Sie dienen der Neugier mehr zu lernen, lesen und sich Wissen anzueignen.

„Iss Dein Gemüse, beweg Deinen Hintern, atme, lache, genieße und beginne jetzt!“

*Dr. med. univ. Pamina Binder
Sommer 2022*