



Vitamin C  
zuführen



Cortisol  
reduzieren



Mit Pflanzen  
heilen



Serotonin  
stimulieren



Keime  
bekämpfen

# IMMUN SYSTEM HACKS

BOOKS  SUCCESS



Oxytocin  
erhöhen



Mikrobiom  
managen



Vitamin D  
aktivieren



Körper  
entgiften



Melatonin  
maximieren



Polyphenole  
trinken



Entzündungen  
reduzieren



Zellerneuerung  
auslösen



Achtsam  
bewegen



Freie Radikale  
bekämpfen

**ÜBER 175 WEGE, DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN,  
SICH GEGEN VIREN UND KRANKHEITEN ZU SCHÜTZEN  
UND SICH EINFACH GUT ZU FÜHLEN**

**MATT FARR**

**MATT FARR**

**IMMUN  
SYSTEM  
HACKS**

**ÜBER 175 WEGE, DAS IMMUNSYSTEM  
ZU STÄRKEN, SICH GEGEN VIREN UND  
KRANKHEITEN ZU SCHÜTZEN UND  
SICH EINFACH GUT ZU FÜHLEN**

**BOOKS  SUCCESS**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Immune system hacks - 175+ ways to boost your immunity, protect against  
viruses and disease, and feel your very best!  
ISBN 978-1-5072-1525-8

Copyright der Originalausgabe 2020:  
Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.  
All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2021:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Philipp Seedorf  
Cover: Alaya Howard  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Sabrina Slopek  
Lektorat: Rotkel. Die Textwerkstatt

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Der Verlag und die Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

ISBN 978-3-86470-749-0  
eISBN 978-3-86470-750-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/plassenbuchverlage](https://www.facebook.com/plassenbuchverlage)  
[www.instagram.com/plassen\\_buchverlage](https://www.instagram.com/plassen_buchverlage)

# INHALT

## Einleitung

- 001. Lernen Sie, Pilze zu lieben
- 002. Singen Sie nach Herzenslust
- 003. Tanken Sie ein wenig Mittagssonne
- 004. Knoblauchatem, na und?
- 005. Bringen Sie sich morgens in Schwung
- 006. Kultivieren Sie Ihr Qi
- 007. Vermeiden Sie nachts helles Licht
- 008. Essen Sie Beeren
- 009. Suchen Sie nach einem tieferen Sinn
- 010. Stellen Sie Ihre Vorannahmen infrage
- 011. Machen Sie Yoga
- 012. Trinken Sie einen Ginger-Shot
- 013. Akzeptieren Sie Ihre Immunreaktion
- 014. Erden Sie sich
- 015. Entspannung vor dem Zubettgehen
- 016. Üben Sie sich in Dankbarkeit
- 017. Überwachen Sie Ihr Immunsystem mithilfe der HRV
- 018. Reduzieren Sie raffinierte Kohlenhydrate und Zucker
- 019. Fasten Sie, um Ihr Immunsystem zu stärken
- 020. Praktizieren Sie Tai-Chi
- 021. Achten Sie auf die Gartemperatur
- 022. Lachen Sie
- 023. Seien Sie kein Warmduscher
- 024. Umweltbewusstsein entwickeln
- 025. Schließen Sie den Mund
- 026. Mehr Magensäure

- 027. Probieren Sie Akupunktur oder Akupressur**
- 028. Schütten Sie die Mundspülung weg**
- 029. Umdenken bei Antibiotika**
- 030. Bringen Sie Ruhe rein**
- 031. Praktizieren Sie die Wim-Hof-Methode**
- 032. Kontrollieren Sie Ihr Körperfett**
- 033. Reduzieren Sie Entzündungen**
- 034. Machen Sie einen Waldspaziergang**
- 035. Bringen Sie mehr Würze ins Leben**
- 036. Verbessern Sie Ihren Tiefschlaf**
- 037. Überwachen Sie Ihre Immungesundheit**
- 038. Lassen Sie los**
- 039. Probiotische Nahrungsergänzungsmittel**
- 040. Jeden Tag ein Tänzchen**
- 041. Reduzieren Sie Elektrosmog**
- 042. Achten Sie auf Ihr Lymphsystem**
- 043. Bekämpfen Sie Depressionen**
- 044. Hören Sie Musik**
- 045. Vergeben Sie anderen**
- 046. Mehr Vitamin D**
- 047. Ein sicheres soziales Umfeld, das Sie unterstützt**
- 048. Schlafen Sie mehr**
- 049. Unterstützen Sie Ihre Mitochondrien**
- 050. Lindern Sie Angstzustände**
- 051. Lieben Sie**
- 052. Schaffen Sie Selbstvertrauen**
- 053. Atmen Sie durch die Nase**
- 054. Arbeiten Sie mit Ihrer Wut**
- 055. Essen Sie Vollwertkost**
- 056. Gehen Sie unter Menschen**
- 057. Sorgen Sie für genug Selen**
- 058. Steigern Sie die Menge des EZ-Wassers in Ihrem Körper**
- 059. Achten Sie auf genug Eisen**
- 060. Überwachen Sie Ihren Ernährungszustand**
- 061. Meditieren Sie regelmäßig**
- 062. Weniger Koffein**
- 063. Heilen Sie Kindheitstraumata**
- 064. Kontrollieren Sie Ihren Zinkspiegel**

- 065. Trauen Sie Ihrem psychologischen Immunsystem**
- 066. Probieren Sie verschiedene Fastenmethoden aus**
- 067. Vollkorn - möglichst naturbelassen**
- 068. Beten Sie**
- 069. Praktizieren Sie Achtsamkeit**
- 070. Spielen Sie ein Musikinstrument**
- 071. Mehr Magnesium**
- 072. Umarmen Sie Ihre Liebsten**
- 073. Vergessen Sie Mäßigung**
- 074. Freuden Sie sich mit den Jahreszeiten an**
- 075. Treiben Sie täglich Sport**
- 076. Lächeln Sie mehr**
- 077. Knabbern Sie Kreuzblütlergemüse**
- 078. Geben Sie das Rauchen auf**
- 079. Vorsicht vor 5G**
- 080. Nehmen Sie Echinacea gegen virale Infektionen**
- 081. Probieren Sie mal Kolostrum**
- 082. Lieben Sie sich selbst**
- 083. Ein sinnerfülltes Leben im Dienst am Nächsten**
- 084. Immer mit der Ruhe**
- 085. Essen Sie genug Ballaststoffe**
- 086. Emotionen durch Schreiben ausdrücken**
- 087. EFT - klopfen Sie sich gesund**
- 088. Weniger Alkohol trinken**
- 089. Bewegen Sie sich mehr - viel mehr**
- 090. Essen Sie Fisch**
- 091. Werden Sie kreativ**
- 092. Mikroben sind Ihre Freunde**
- 093. Vergeben Sie sich selbst**
- 094. Verwenden Sie Kokosöl**
- 095. Erkältung *und* Fieber aushungern**
- 096. Saubere Luft**
- 097. Minimieren Sie Chemie im Essen**
- 098. Vorsicht beim Fliegen**
- 099. Filtern Sie Ihr Wasser**
- 100. Benutzen Sie andere Reinigungs- und Pflegeprodukte**
- 101. Schalten Sie den Fernseher aus**
- 102. Essen Sie die Speise der Götter**

- 103. Sorgen Sie im richtigen Moment für blaues Licht**
- 104. Gehen Sie in die Sauna**
- 105. Bekämpfen Sie Erkältungen und Allergien mit Bocksdorn**
- 106. Machen Sie sich mit der Schumann-Resonanz vertraut**
- 107. Trinken Sie grünen Tee**
- 108. Weinen Sie**
- 109. Seien Sie selbstlos**
- 110. Probieren Sie es mal mit Lactoferrin**
- 111. Unterstützen Sie Ihr Mikrobiom**
- 112. Reduzieren Sie Schwermetalle**
- 113. Trinken Sie unbehandelten Kakao**
- 114. Heilen Sie PTBS**
- 115. Pflegen Sie das Immunsystem Ihres Gehirns**
- 116. Vermeiden Sie säurebildende Lebensmittel**
- 117. Investieren Sie in Ihre Gesundheit**
- 118. Nehmen Sie Vitamin C**
- 119. Trinken Sie mehr Wasser**
- 120. Pflegen Sie Ihre Haut**
- 121. Schütteln Sie es ab**
- 122. Achten Sie auf Mondzyklen**
- 123. Essen Sie naturbelassenen Honig**
- 124. Nehmen Sie täglich Chlorella**
- 125. Boosten Sie Ihren Melatoninspiegel**
- 126. Bringen Sie Schwung in Ihr Work-out**
- 127. Aktivieren Sie Autophagie**
- 128. Nehmen Sie Borstige Taigawurzel**
- 129. Die richtigen Kräuter verwenden**
- 130. Medizinische Astrologie**
- 131. Den Menstruationszyklus verstehen**
- 132. Achten Sie auf die Sonne**
- 133. Trinken Sie Kokoswasser**
- 134. Essen Sie Bio**
- 135. Machen Sie einen Verdauungsspaziergang**
- 136. Achten Sie auf die großen Acht**
- 137. Friede und Harmonie für Ihr Immunsystem**
- 138. Praktizieren Sie intermittierende hypoxische Atmung**
- 139. Händewaschen, aber mit Verstand**
- 140. Rotlicht**

- 141. Entzündungshemmende Ernährung**
- 142. Heilen Sie Ihren Darm**
- 143. Nutzen Sie die Schlafbeere zur Stärkung des Immunsystems**
- 144. Lassen Sie entzündungsfördernde Fette weg**
- 145. Reduzieren Sie oxidativen Stress**
- 146. Ein Freund, dem Sie vertrauen**
- 147. Nutzen Sie diese Öle zur Unterstützung des Immunsystems**
- 148. Eisenmangel beheben**
- 149. Kümmern Sie sich um ein Haustier**
- 150. Gesunde Vorbilder**
- 151. Praktizieren Sie Pranayama**
- 152. Heilende Klänge**
- 153. Gehen Sie raus und gärtnern Sie**
- 154. Experimentieren Sie mit Magnetfeldtherapie**
- 155. Ein integrierter Ansatz**
- 156. Essen Sie weniger Fleisch**
- 157. Übernehmen Sie die Verantwortung**
- 158. Probieren Sie CBD-Öl**
- 159. Klären Sie nicht körperliche Ursachen einer Immunschwäche**
- 160. Nehmen Sie Spirulina**
- 161. Minimieren Sie die schädlichen Effekte von WLAN und Handys**
- 162. Geben Sie dem Spirituellen Nahrung**
- 163. Nutzen Sie Acetylcystein**
- 164. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-E-Spiegel**
- 165. Mannschaftssport**
- 166. Sorgen Sie für genug Vitamin A**
- 167. Kräftigen Sie den Vagusnerv**
- 168. Für einen gesunden Kupferspiegel sorgen**
- 169. Machen Sie langsam**
- 170. Lassen Sie Sprossen wachsen**
- 171. Steigern Sie den Glutathion-Spiegel**
- 172. Schützen Sie sich vor Viren mit asiatischem Ginseng**
- 173. Machen Sie ein Nickerchen**
- 174. Essen Sie mehr Obst und Gemüse**
- 175. Genießen Sie fermentierte Nahrung**
- 176. Bestäuben Sie das Immunsystem**
- 177. Essen Sie mehr Rohkost**
- 178. Ermitteln Sie genetische Mutationen**

- 179. Eliminieren Sie negative Lebensmittelreaktionen**
- 180. Nutzen Sie Propolis für ein starkes Immunsystem**
- 181. Nutzen Sie pflanzliche Fette**
- 182. Lindern Sie die Winterdepression**
- 183. Glutathion als Nahrungsergänzungsmittel**
- 184. Lösen Sie sich von Scham**
- 185. Ein befriedigendes Sexleben**
- 186. Reduzieren Sie die Auswirkungen von Stress**
- 187. Steigern Sie Ihre Lebensenergie**

## EINLEITUNG

Es ist an der Zeit, so gesund zu leben, wie es nur geht!

Das Immunsystem ist einzigartig im Vergleich zu jedem anderen System Ihres Körpers, denn es hat Zugang zu allen Ihren Zellen und sämtlichen Arten von Gewebe. Es arbeitet rund um die Uhr, um Sie vor Keimen, Viren und vielem mehr zu schützen. Es ist eng verbunden, nicht nur mit jedem anderen System des Körpers, sondern auch mit der Umwelt und selbst mit Ihren Emotionen. Alles, von einer Intoleranz gegen bestimmte Nahrungsmittel bis zu Stress, kann die Gesundheit Ihres Immunsystems beeinflussen, und einen dieser Faktoren zu verbessern heißt, das Ganze zu verbessern. Ihr Immunsystem zu regulieren bedeutet, Ihr gesamtes Sein zu regulieren - Körper *und* Geist.

Aber wie fördert man ein gesundes Immunsystem? *Immunsystem Hacks* will Ihnen genau dabei helfen! In diesem Buch werden Sie über 175 einfache Hacks finden, um ein gesünderes und besser funktionierendes Immunsystem zu entwickeln. Von Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie vor Krankheiten schützen können, bis zu Gewohnheiten und Therapien, die chronische Entzündungen heilen, gibt es Hacks für fast jede Situation und jede Immunbeeinträchtigung. Sie werden ganzheitliche Ansätze entdecken, um Ihr Immunsystem zu optimieren, die ebenfalls Ihr soziales,

mentales, emotionales und spirituelles Wohlergehen fördern.

Ob Sie sich vor Infektionen schützen wollen, eine akute Infektion bekämpfen möchten, Entzündungen reduzieren oder eine Allergie oder Autoimmunerkrankung lindern wollen - dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, sich so gut zu fühlen, wie es nur geht - und das über Jahre hinweg. Blättern Sie gleich zu den Hacks, die Ihnen ins Auge fallen, oder lesen Sie jede einzelne Seite, um Ihr Immunsystem zu stärken.

## HACK 001

# LERNEN SIE, PILZE ZU LIEBEN

---

Wenn man nach Lebensmitteln sucht, die das Immunsystem kräftigen, dann kommt man kaum an Pilzen vorbei. Sie enthalten Beta-Glucane, ein Gewebe, das - wenn man es durch die Nahrung aufnimmt - eine Immunreaktion auslöst, die die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht, mit denen Infektionen bekämpft werden. Mit der Zeit stärkt dieser Effekt Ihr Immunsystem. Neben anderen nützlichen Wirkungen führen die Effekte von Beta-Glucanen dazu, dass sie sogar in der Krebstherapie eingesetzt werden, um das Krebszellenwachstum zu verlangsamen.

Zusätzlich zur Stärkung des Immunsystems können Beta-Glucane auch ...

- den Cholesterinspiegel senken,
- den Appetit mindern,
- die Aufnahme von Glukose aus dem Magen in den Blutkreislauf verlangsamen (was Menschen mit Insulinresistenz/Diabetes helfen kann).

Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die Beta-Glucan enthalten, aber Sie können es auch mit der Nahrung aufnehmen, indem Sie Pilze, Hafer oder Gerste essen. Zusätzlich zu dieser nützlichen Wirkung haben Pilze mit

den höchsten Gehalt an Vitamin D, ein weiterer Nährstoff, der das Immunsystem stärkt.

Zu den Pilzen mit dem höchsten Gehalt an Beta-Glucan gehören Shiitake, der Gemeine Klapperschwamm und Reishi. 100 Gramm Pilze enthalten zwischen 0,2 bis 0,5 Gramm Beta-Glucan. Es hat positive Wirkungen, mehr als drei Gramm Beta-Glucan pro Tag aufzunehmen. Wenn Sie eine Autoimmunerkrankung haben, sollten Sie vorsichtig sein, zu viel Beta-Glucan enthaltende Nahrungsmittel zu verzehren - aufgrund der immunsteigernden Eigenschaften.

## HACK 002

# SINGEN SIE NACH HERZENSLUST

---

Denken Sie an das letzte Mal, als Sie Ihr Lieblingslied laut mitgesungen haben. Sie haben sich bestimmt richtig gut gefühlt, oder? Ihre Laune besserte sich, Sie fühlten sich befreit und jeder Stress, den Sie vielleicht hatten, löste sich in Luft auf. Der therapeutische Nutzen von Gesang ist uns instinktiv bewusst. Und die Wissenschaft hat ihn bestätigt.

Wenn Sie singen, nutzen Sie Ihre Stimmbänder, die nahe an einem sehr wichtigen Nerv liegen, dem sogenannten Vagusnerv. Dieser Nerv ist Teil des parasympathischen Nervensystems (PNS). Wenn dieser Teil des Nervensystems voll aktiviert wird, dann arbeiten Ihr Immun-, Verdauungs- und Entgiftungssystem optimal. Eine geringe Aktivität des PNS bedeutet schlechte Immunabwehr.

Wenn Sie singen, dann vibrieren Ihre Stimmbänder und stimulieren diesen Teil des Nervensystems. Außerdem hat eine Studie des Royal College of Music gezeigt, dass nur eine Stunde in einem Chor zu singen den Ausstoß von Immunzytokinen (eine Sorte weißer Blutkörperchen) stimuliert, den Cortisolspiegel verringert und bei Krebspatienten den Oxytocinspiegel erhöht. Cortisol ist das wichtigste Stresshormon des Körpers und es hemmt das Immunsystem. Oxytocin ist das „Wohlfühl-“/Liebeshormon, nach dem wir uns alle sehnen.

Also nur zu: Drehen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und  
singen Sie mit.

## HACK 003

# TANKEN SIE EIN WENIG MITTAGSSONNE

---

Sie wissen vielleicht bereits, dass Vitamin D sehr wichtig für die Funktion Ihres Immunsystems ist und Ihr Körper es als Ergebnis von Sonneneinstrahlung produziert. Aber Ihnen ist möglicherweise nicht bekannt, dass Sonnenlicht diese Reaktion nicht zu allen Zeiten des Tages oder Jahres auslöst.

Für eine optimale Gesundheit des Immunsystems sollten Sie am besten mittags draußen sein. Wieso?

Das liegt an der Beziehung zwischen Ihrem Körper und der Sonne – besonders an den verschiedenen Wellenlängen des Lichtes, das die Sonne ausstrahlt. Die vertrautesten Wellenlängen sind diejenigen, die man im Regenbogen sieht und die auf der Trennung der Lichtwellen basieren, wenn sie durch Wassertropfen oder ein Prisma gebrochen werden. Jede Farbe korrespondiert mit einer bestimmten Wellenlänge des Lichtes.

Nicht alle Lichtwellen erreichen die Erde zur selben Zeit. Manche durchdringen die Atmosphäre der Erde nur zu bestimmten Tages- oder Jahreszeiten. UV-B-Strahlen sind die Wellenlänge, die für Ihr Immunsystem am wichtigsten ist. Nur wenn UV-B-Strahlen die Haut erreichen, produziert der Körper Vitamin D. UV-B-Strahlen erreichen die Erde vor allem von Frühlingsbeginn bis in den Frühherbst und

sind am stärksten, wenn die Sonne am höchsten am Himmel steht (mittags). UV-B ist nahezu nicht vorhanden, wenn die Sonne niedrig steht. Ab Frühlingsmitte steigt der UV-B-Anteil und auch die Einstrahlungsdauer. Gegen Ende des Sommers nimmt er wieder ab und ab Mitte Herbst sind sie nicht mehr vorhanden. Wenn man näher am Äquator lebt, wird man höhere Mengen an UV-B-Strahlen abbekommen, und das sowohl während des Tages als auch im ganzen Jahr verglichen mit dem Rest der Welt, also können Sie etwas flexibler sein, wann Sie hinaus gehen, um ein wenig Vitamin D zu tanken.

Welchen besseren Grund könnte es geben, um zum Mittagessen nach draußen zu gehen?

## **KNOBLAUCHATEM, NA UND?**

---

Knoblauch gehört zu den Laucharten, die benutzt wurden, um verschiedene Krankheiten zu behandeln, unter anderem Fieber, Verdauungsstörungen, Ohrenschmerzen, Cholera und sogar die Grippe. Neben Knoblauch gehören zu den Lauchgewächsen auch Zwiebeln, Schalotten, Frühlingszwiebeln, Bärlauch, Lauch und Schnittlauch.

Einer der Hauptgründe für die Immunwirkungen der Lauchgewächse ist der Bestandteil Alliin (der in höchster Konzentration im Knoblauch vorkommt). Wenn man diese Pflanzen kaut, setzt das Alliin einen Stoff frei, eine Organoschwefelverbindung, die stark antioxidative, antivirale und antibakterielle Eigenschaften hat. Pflanzen enthalten diese hohen Dosen an Schwefelverbindungen, um sich selbst gegen Fressfeinde zu schützen. Deswegen steigen einem beim Zwiebelschneiden Tränen in die Augen und man riecht aus dem Mund, wenn man diese Gemüsesorten isst.

Knoblauch beugt außerdem gegen Erkältungen vor und teilweise gegen die Grippe, denn er hilft, die Anzahl weißer Blutzellen zu erhöhen, wenn man infiziert wird.

Neben dem Alliin unterstützen die Lauchgemüsesorten auch wegen folgender Inhaltsstoffe die Immungesundheit:

- Immunsteigerndes Vitamin C, Kalium und Selen

- Quercetin (ein starkes Antioxidans)
- Flavonoide, die den Glutathion-Spiegel erhöhen, der für Immun- und Entgiftungsprozesse zuständig ist
- Fructane (nur in Knoblauch und Zwiebeln), die die Bakterien in Ihrem Bauch nähren, welche Ihre Immunabwehr steigern

Um diese nützlichen Effekte freizusetzen, muss Lauchgemüse gehackt, zerquetscht oder gekaut werden, damit das Alliin seine wirkungsvollen Schwefelverbindungen freisetzen kann. Auch wenn es keinen Standardwert für Knoblauchverzehr gibt, haben Studien gezeigt, dass zwei bis zehn Gramm Knoblauch pro Tag (ein bis zwei Zehen) Ihr Immunsystem boosten können. Sie können auch Knoblauchkapseln nehmen, wenn Ihnen das lieber ist.

Falls Sie am Reizdarmsyndrom leiden, sollten Sie vorsichtig sein, denn diese Gemüsesorten können Ihren Magen reizen. Besonders Knoblauch hat blutverdünnende Eigenschaften, was bedeutet, dass Menschen ihn meiden sollten, die Medikamente wie Warfarin nehmen.

## HACK 005

# BRINGEN SIE SICH MORGENS IN SCHWUNG

---

Wie Sie Ihren Tag beginnen, hat einen großen Einfluss auf Ihre Immungesundheit. Ihr Körper hat eine innere Uhr – Ihre biologische Uhr. Sie haben sogar nicht nur eine biologische Uhr, sondern eine in *jeder* Zelle. Mittels dieser „Uhren“, kollektiv als circadianer Rhythmus bezeichnet, wissen ihre Zellen, wann sie biologische Vorgänge starten sollen wie die Aktivierung von Genen und Enzymen oder die Freisetzung von Hormonen.

Dieser Rhythmus ist entscheidend für die Gesundheit Ihres Immunsystems und jedes anderen Systems und jeder Zelle Ihres Körpers. Satchin Panda (der führende Forscher auf dem Gebiet des circadianen Rhythmus) und sein Team haben herausgefunden, dass eine Störung des circadianen Rhythmus zu vermehrtem oxidativen Stress führt (Schäden durch freie Radikale) und zu Entzündungen, und damit steigt das Risiko für viele Immunkrankheiten wie Krebs, Infektionen, entzündliche sowie metabolische Krankheiten. Sogar die Weltgesundheitsorganisation hat die Aussage getroffen, dass häufig wechselnde Arbeitszeiten im Vergleich zu gleichbleibenden vermutlich karzinogen sein können (also die Wahrscheinlichkeit für eine Krebserkrankung erhöhen), und man konnte zeigen, dass

eine Grippeimpfung am Morgen eine stärkere Antikörperreaktion auslöst als zu anderen Zeiten.

Man kann seine circadiane Gesundheit steigern, indem man seine täglichen Angewohnheiten zeitlich mit dem in Einklang bringt, was dem eigenen Körper entspricht. Wie man in den Tag startet, ist ebenfalls entscheidend für die circadiane Uhr. Hier drei wichtige Angewohnheiten, die man seiner morgendlichen Routine hinzufügen sollte:

- Setzen Sie sich natürlichem Licht aus (draußen oder mithilfe einer Lampe, die über 10.000 Lux leistet) innerhalb der ersten Stunde, nachdem Sie aufstehen.
- Machen Sie Sport in der ersten Stunde nach dem Aufstehen.
- Essen Sie jeden Tag zur selben Zeit Frühstück.

Einfache Angewohnheiten wie diese können einen bedeutenden Einfluss auf Ihre Immungesundheit und Ihr Krankheitsrisiko haben.

## KULTIVIEREN SIE IHR QI

---

Man konnte zeigen, dass die antike Kunst des Qi-Gongs große Auswirkungen auf die Gesundheit und das Immunsystem hat. „Qi“ bezieht sich auf die Lebenskraft oder Vitalenergie, während „Gong“ *Arbeit* bedeutet. Qi-Gong auszuüben bedeutet also, an der Lebensenergie zu arbeiten oder sie zu kultivieren.

Qi-Gong mischt sanfte Bewegungen, Posen, Meditation und kontrollierte Atmung, um das Qi zu stärken, zu reinigen und durch den Körper zirkulieren zu lassen. Die Stagnation des Qi ist eng verbunden mit schlechter Gesundheit und Krankheiten.

Zu den wichtigsten Effekten, die Qi-Gong auf das Immunsystem haben kann, gehören:

- eine bessere Funktion der inneren Organe,
- ein gesünderes Nerven- und endokrines (hormonelles) System,
- eine Stärkung des Immunsystems,
- eine Vermehrung der weißen Blutkörperchen,
- die Linderung von Schmerzen,
- das Freisetzen von tief vergrabenen Emotionen und das Nachlassen von Anspannung.

Auch wenn die moderne Wissenschaft viele Praktiken und Lehren antiker Traditionen noch nicht umfassend erforscht hat, gibt es dennoch ausreichend wissenschaftliche Untersuchungen, die den Wert von Qi-Gong für die Stärkung der Immungesundheit belegen. Ein Hauptfokus des Großteils der Forschung lag auf Krebspatienten, die in Behandlung sind (unter anderem Chemotherapie). Die Ergebnisse legen nahe, dass Qi-Gong Stress reduziert (Cortisolproduktion), Erschöpfung lindert, das Immunsystem stärkt und die Lebensqualität und die Überlebensraten von Krebspatienten verbessert. Es gibt verschiedene Arten von Qi-Gong, aber die angemessenste, um das Immunsystem zu boosten, ist medizinisches (heilendes) Qi-Gong. Sie können online mehr über Qi-Gong erfahren und hilfreiche Videoanleitungen finden.

## **VERMEIDEN SIE NACHTS HELLES LICHT**

---

Ihre Immungesundheit und Schlaf hängen zusammen. Wenn Sie nicht gut schlafen, werden Sie leichter krank.

Ein wichtiger Aspekt, der sowohl unseren Schlaf als auch unsere Immungesundheit beeinflusst, ist Licht. Das Gehirn nutzt das Licht, um Ihre Umgebung zu erfassen und die Tageszeit zu bestimmen. Sowohl die Art des Lichtes (Wellenlänge) als auch die Helligkeit (Intensität) werden vom Gehirn über das Auge und Fotorezeptoren auf der Haut erfasst und es bestimmt anhand dessen die angemessenen biologischen Reaktionen.

Wenn es Dunkelheit wahrnimmt, wird vom Gehirn Melatonin ausgeschüttet. Melatonin ist am bekanntesten für seine Rolle beim Einleiten des Schlafs, aber es beeinflusst auch das Immunsystem. Es moduliert selbiges, was bedeutet, es wird Immunfunktionen entweder stimulieren oder unterdrücken (und kann daher entzündungssteigernde oder -hemmende Wirkung haben), abhängig von anderen Faktoren.

Aber wenn die Melatoninausschüttung auf irgendeine Weise gehemmt wird, stört das auch die Fähigkeit des Körpers, das Immunsystem zu regulieren. Und das ist genau, was passiert, wenn man sich nachts Licht aussetzt,

besonders innerhalb der letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen.

Helles und/oder blaues Licht (Wellenlänge) haben beide erwiesenermaßen melatoninhemmende Eigenschaften. Blaues Licht kann von jeder Lichtquelle stammen (die nicht unbedingt blau sein muss), aber der Anteil ist besonders hoch bei Licht von Mobilgeräten, Computern und Fernsehern, die Sie vielleicht abends benutzen.

Für ein gesundes, reaktionsschnelles Immunsystem sollten Sie sich also abends weniger Licht aussetzen, besonders blauem Licht. Dabei kann man es auf verschiedene Arten reduzieren, durch Blaulichtfilter der Geräte oder spezielle blaulichtfilternde Brillengläser.

## HACK 008

# ESSEN SIE BEEREN

---

Beeren sind ein besonders nützlicher Bestandteil Ihres Immunarsenals, denn sie haben viele positive Effekte auf das Immunsystem.

Sie enthalten immunstärkende Vitamine (Vitamin C), Antioxidantien, Phytonährstoffe und andere das Immunsystem fördernde Bestandteile. Beeren unterstützen auch das Mikrobiom in Ihrem Darm, das eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielt. Abgesehen von den allgemeinen Wirkungen haben Beeren auch einzigartige Eigenschaften. Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren und Erdbeeren haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt (besonders Erdbeeren) und enthalten viele Flavonoide. Flavonoide sind wirkungskräftige Polyphenole, die man in Pflanzen findet und die Ihr internes Antioxidantiensystem stärken, Entzündungen mindern und die Zahl an Mitochondrien erhöhen. Mitochondrien sind die Zellorganellen, die die Energie bereitstellen, die Ihre Zellen, Organe und Systeme Ihres Körpers zum Funktionieren brauchen. Wenn man mehr Mitochondrien in den Zellen des Körpers hat, wird das Immunsystem gesünder und reaktionsfreudiger. Zusätzlich enthalten Blaubeeren auch Pterostilbene, ein weiterer Pflanzennährstoff, der angeblich entzündungshemmende, cholesterinsenkende und immunbeeinflussende Wirkungen haben soll.

Heidelbeeren, Preiselbeeren und Granatäpfel (ja, das sind ebenfalls Beeren) haben nachweislich entzündungshemmende Wirkung und helfen, das Immunsystem zu regulieren.

Granatäpfel enthalten außerdem Vitamin E und haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften.

Holunderbeeren können die Erholungszeit und die Schwere von Erkältungen und der Grippe halbieren! Sie haben ebenfalls antivirale, antikarzinogene und entzündungshemmende Wirkung. Das erklärt, wieso so viele Menschen darauf schwören, Holundersirup gegen Erkältungen, Grippe und Nebenhöhlenentzündungen einzunehmen. Essen Sie Holunderbeeren nicht roh; sie müssen gekocht werden und man kann daraus Marmelade oder Sirup machen.

Fügen Sie Beeren Ihrem Speiseplan hinzu - in Smoothies und Joghurt oder wie Sie diese sonst gern genießen, um auf leckere Art Ihr Immunsystem zu fördern.

## HACK 009

# SUCHEN SIE NACH EINEM TIEFEREN SINN

---

Zu versuchen, sein Immunsystem in Ordnung zu bringen, weil es entweder zu wenig aktiv (das heißt, Sie sind häufig krank) oder überaktiv ist (das heißt, Sie haben eine Autoimmunerkrankung oder Entzündungen), wird vermutlich oft zu oberflächlichen Lösungen führen wie sich zu lange auf entzündungshemmende oder immunstimulierende Nahrungsbestandteile (Kräuter) zu verlassen. Diese Art Lösung ist für eine vorübergehende Linderung nützlich, aber ändert nichts an den dahinter liegenden Problemen der Fehlfunktion des Immunsystems. In Wahrheit hat das Problem vermutlich nichts mit dem Immunsystem zu tun, denn jedes Problem an der Oberfläche ist fast immer ein Symptom einer tiefer liegenden Ursache.

Ihr Immunsystem reagiert stets auf seine wahrgenommene Umgebung - oder es wird durch andere Faktoren (Medikamente, Kräuter, Toxine, Gesundheitszustand und so weiter) beeinflusst, auf bestimmte Weise zu reagieren. Man sollte sich vor Augen führen, dass es ein System ist, das in einem größeren Netzwerk an Systemen arbeitet. Das bedeutet, es ist besser, einen Schritt zurückzutreten, um sich zu überlegen, wieso es auf eine bestimmte Weise reagiert, statt sofort bei

bestimmten Symptomen nach der einfachsten Lösung zu greifen.

Sie können ruhig bestimmte Nahrungsergänzungs- oder Lebensmittel als vorübergehende Lösung zur Linderung von Symptomen einsetzen, aber die wahren Lösungen werden Sie finden, wenn Sie tiefer graben, um zu verstehen, wieso Ihr Immunsystem sich auf eine bestimmte Weise verhält.