

Dr. Angela Fetzner

Nie mehr krank

So stärken Sie Ihr Immunsystem



Dr. Angela Fetzner
**Nie mehr krank -
So stärken Sie
Ihr Immunsystem**

Impressum:

© 2015, 2017, 2018, 2020

Dr. Angela Raab geb. Fetzner

alle Rechte vorbehalten

Gartenstr. 10

56462 Höhn

4. Auflage 2015, 2017, 2018, 2020

www.angela-fetzner.de

kontakt@angela-fetzner.de

Umschlaggestaltung:

ZERO Werbeagentur, München unter

Verwendung von Motiven von shutterstock.com

Foto:

© drubig-photo - fotolia.com

EBooksatz:

Michael Raab

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Prolog](#)

[Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem](#)

[Hinweis](#)

[So verleihen Sie Ihrem Immunsystem Flügel](#)

[Menschenansammlungen vermeiden](#)

[Wechselbäder und -duschen](#)

[Bürstenmassagen](#)

[Sauna – Heißkaltes Ritual zur Stärkung des Immunsystems](#)

[Ausreichender Schlaf hält gesund](#)

[Auskühlung vermeiden](#)

[Schleimhäute schützen](#)

[Regelmäßige Bewegung zur Stärkung des Immunsystems](#)

[Ernährung als Heilmittel](#)

[Gesunde Darmflora sorgt für ein gesundes Immunsystem](#)

[Pflanzliche Erkältungsprophylaktika](#)

[Vitamine - Schlüsselrolle fürs Immunsystem](#)

[Stress wirksam abbauen](#)

[Besserer Umgang mit Stress](#)

[Entspannungstechniken](#)

[Epilog](#)

[Zur Autorin](#)

[Ein herzliches Dankeschön](#)

[Leseprobe: Ständig müde und erschöpft](#)

Vorwort

Zugegeben, der Titel „Nie mehr krank“ mag provozierend klingen. Aber sicherlich haben auch Sie schon bemerkt, dass manche Menschen buchstäblich wie eine Festung jeder Erkältung trotzen, während andere Menschen jeden kursierenden Infekt einfangen. Ist eine Erkältung für manche von uns eine unausweichliche Folge, wenn nur genügend Viren und Bakterien im Anmarsch sind? Keineswegs!

Wir müssen unserem Immunsystem nur das richtige Rüstzeug und die geeigneten Mittel an die Hand geben, um Viren und Bakterien ausreichend Paroli bieten zu können.

So gibt es eine ganze Palette einfacher und wirksamer Tricks und Therapien, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und so ein sicheres Bollwerk gegen unliebsame Erkrankungen zu schaffen.

Bei Beherzigung der genannten Maßnahmen werden Sie in erstaunlich kurzer Zeit allen Erkältungskrankheiten eine klare Absage erteilen – und gleichzeitig werden Sie fitter und leistungsfähiger werden und ein ganz neues Körpergefühl und Wohlbefinden erleben.

Die Autorin Dr. Angela Fetzner berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buches nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

Prolog

Sicher haben auch Sie schon bemerkt, dass manche Menschen buchstäblich wie eine Festung jeder Erkältung trotzen, während andere Menschen jeden kursierenden Infekt einfangen. Kaum ist eine Erkältung im Anmarsch, sind diese Zeitgenossen mit von der Partie. Sie lassen keine Erkältungswelle aus - kaum niest jemand, haben sie auch schon die Bakterien eingefangen.

Woran mag dieses Phänomen liegen - und vor allem was kann man zur Stärkung des Immunsystems tun? Schließlich sind wir alle gleichermaßen ohne Unterlass ganzen Schwärmen von Viren, Bakterien und Pilzen ausgesetzt.

Ein Leben lang wehrt unser körpereigenes Immunsystem tapfer eine Flut von Krankheitserregern ab - gleichsam einer Polizei, die ständig Streife läuft und alles Körperfremde abwehrt. So wird eine ganze Reihe von Abwehrmechanismen in Gang gesetzt, um schädliche Viren, Bakterien und Pilze aus unserem Körper zu eliminieren, sowie fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören.

Unser Immunsystem besteht aus einem Verbund hochspezialisierter Zellen, die in den Körper eingedrungene Krankheitskeime erkennen und ausschalten. Diese Vorgänge laufen von uns ganz unbemerkt ab, erst wenn das Immunsystem zusammenfällt und wir krank werden, horchen wir auf.

Eine ständige Überforderung des Gewebes durch schädliche Einflüsse kann die Funktion unserer Abwehrzellen derart beeinträchtigen, dass das Immunsystem seinen Aufgaben nicht mehr nachkommen kann und regelrecht gelähmt wird. Heerscharen von Bakterien und Viren dringen in unseren Körper ein und besiedeln diesen – und infolgedessen erkranken wir. Eine Abwehrschwäche wird dann manifest, wenn wir mehrmals im Jahr an Erkältungen und grippalen Infekten erkranken. Ist eine Erkältung also für die einen von uns eine unausweichliche Folge, wenn nur genügend Viren und Bakterien im Anmarsch sind? – während die zähen Zeitgenossen Bakterien stets die kalte Schulter zeigen? Keineswegs! Sie müssen Ihrem Immunsystem nur das richtige Rüstzeug und die geeigneten Mittel an die Hand geben, um Viren und Bakterien ausreichend Paroli bieten zu können. So gibt es eine ganze Palette einfacher und wirksamer Tricks und Therapien, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und ein sicheres Bollwerk gegen unliebsame Erkrankungen zu schaffen. Es geht aber nicht nur um das Freisein von Krankheit – durch die richtige Lebensweise wird auch ein Plus an Energie und Wohlbefinden geschaffen. Denn Krankheit ist nicht nur ein Zuviel an Beschwerden, sondern stets auch ein Mangel - ein Mangel an Lebensfreude, an Antrieb, an Energie.

In diesem Sinne mögen Ihnen die Anregungen in diesem Buch zu einem gesunden und vitalen Leben gereichen!

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem

Gerade in der nasskalten Jahreszeit trifft man allerorten auf Ansammlungen von erkälteten und schniefenden Mitmenschen – sei es inmitten von Menschenmassen in überfüllten Kaufhäusern, sei es in Zügen oder Bussen, auf Märkten oder Versammlungen, in Kinos oder Konzertsälen.

In solch' Hochzeiten von Erkältungen hustet und schnupft es an jeder Ecke und ganze Schwärme von Bakterien werden durch die Luft geschleudert – es gibt kein Entrinnen. Insbesondere nass-kaltes Wetter, das einen idealen Nährboden für alle Arten von Keimen bietet, leistet sein Übriges. Auch entbehren wir in der kalten Jahreszeit monatelang Wärme und Licht, was unserem Immunsystem gar nicht zuträglich ist. Zudem wird das für das Immunsystem wichtige Vitamin D nur unter dem Einfluss von Licht aus den entsprechenden Vorstufen gebildet - bei nicht genügend Sonnenlicht entsteht ein anhaltender Vitamin-D-Mangel, was wiederum zu einer erhöhten Anfälligkeit für grippale Infekte und Erkältungen führen kann.

Aber auch im Sommer und überhaupt zu jeder Jahreszeit werden viele Menschen von lästigen Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten heimgesucht.

Gerade auch im Sommer wird das Immunsystem durch zu ausgiebige Sonnenbäder und zu starke UV-Strahlung geschwächt, weiter ebenen klimatisierte Räume und Zugluft besonders in der warmen Jahreszeit Erkältungskrankheiten den Weg.

Weiter bestimmen Stress und Hektik unseren Alltag, der Leistungsdruck in Beruf und Privatleben steigt permanent. Wie ein Hamster drehen wir im berüchtigten Laufrad. Selbst in der Freizeit muss man heutzutage seinen vielfältigen Verpflichtungen nachkommen, das Vereinsleben und die Geselligkeit rufen, so dass Körper und Seele einfach nicht zur Ruhe kommen können. Wenn der Mensch permanent unter Strom steht und nicht zur Ruhe kommen kann, wird das Immunsystem geschwächt und der Körper damit anfällig für Erkältungen.

Sitzende Lebensweise und mangelnde Bewegung, insbesondere auch Mangel an Bewegung an der frischen Luft, tun ihr Übriges und leisten einem geschwächten Immunsystem weiteren Vorschub und gewähren Krankheitserregern ein leichtes Spiel.

Eine ganz wesentliche Rolle bei häufigen Erkältungen und einer schleichenden Schwächung unseres Immunsystems spielt natürlich auch die Ernährung. Statt gesunder, natürlicher Lebensmittel konsumieren wir industriell vorgefertigte Nahrung, schnell und bequem muss es schließlich in unserer hektischen Zeit zugehen. Wer nimmt sich heutzutage noch die Zeit, sein Essen liebevoll und überlegt zuzubereiten und herzurichten? Ungesunde Nahrung trägt aber weiterhin zur Schwächung unserer Abwehrkräfte bei. Insbesondere Zucker sowie alle zuckerhaltigen Produkte schwächen auf verheerende Weise das Immunsystem – denn Zucker raubt dem Körper Mineralstoffe wie z. B. Calcium und Vitamine wie B 1.

Weitere Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem

Es gibt noch zahlreiche weitere Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem, die nachfolgend aufgelistet sind:

- Schlafmangel
- Lichtmangel
- Ernährungsfehler, z. B. vitaminarme Ernährung und zu viel Zucker
- Stress
- Bewegungsmangel
- Zu wenig frische Luft
- Chronische Krankheiten
- Auskühlung
- Umweltgifte
- Drogen (auch Rauchen und Konsum von zu viel Alkohol)
- Mangelnde Hygiene

Was ist also zu tun, um das Immunsystem zu stärken und diesem mehr Kraft zu verleihen? Auch hier liegt das Gute so greifbar nahe, und das Einfache ist so hilfreich. So gibt es eine ganze Reihe einfacher und wirksamer Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Beginnen wir also, uns näher mit diesen Maßnahmen zu beschäftigen - Ihr Körper wird es Ihnen mit Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit danken.