

daher ähnlich wie das Zähneputzen Eingang in die persönliche Gesundheitsförderung finden.

Schlaf

In der Antike war der Tempelschlaf die erste Heilanwendung überhaupt. Die Idee des Sich-gesund-Schlafens ist so einfach wie bestechend. Im Schlaf stehen unserem Körper große Energiemengen für die Regeneration und Heilung zur Verfügung, die sonst von unserem Wachbewusstsein konsumiert werden. Wir reparieren uns im Schlaf, Kinder wachsen im Schlaf. Im Märchen vom starken Wanja liegt dieser sieben Jahre auf dem Ofen und schläft sich stark, bis zu dem Tag, an dem er zu seinen Abenteuern aufbricht, an deren Ende er Zar von Russland wird.

Tipp

Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf. Wechseln Sie im Krankheitsfall täglich die Bettwäsche, bei starkem Schwitzen auch öfter. Gestalten Sie Ihren Schlafraum als „Tempel“, sorgen Sie für eine angenehme Stimmung und Ruhe, für Blumen, einen guten Geruch und ausreichend frische Luft und scheuen Sie sich nicht, Ihren Teddy aus Kindertagen mit ins Bett zu nehmen. Mit anderen Worten, schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre, in der Sie das Kranksein genießen und in Ruhe gesund werden können.

Das vielleicht Wichtigste gerade für uns vielbeschäftigte Erwachsene: Sie müssen und sollten dies nicht alles selber tun. Versuchen Sie, so viel wie möglich zu delegieren. Bitten Sie um Unterstützung durch Partner, Verwandte und Freunde, lassen Sie sich versorgen mit Suppe und Tee und sich am besten etwas vorlesen. Natürlich sind wir nicht alle in solch glücklicher Lage, aber es geht oft mehr, als man denkt, und auch ein Hörbuch wirkt bereits Wunder.

Wasser

Wasser ist die Basis für alles Leben auf dieser Erde. Wir bestehen zu etwa 70 Prozent daraus, und sein Fließen und seine Klarheit gilt es zu erhalten. Wir können Wasser unmittelbar als Heilmittel anwenden: äußerlich als Wickel und innerlich zum Trinken oder mittelbar zur Teezubereitung.

Trinken ist eminent wichtig. Es ist völlig normal, dass man während eines Infekts für eine Weile wenig Appetit hat. Der Körper muss den Infekt ja im Wortsinn „verdauen“ (diesen Zusammenhang erläutere ich im Kapitel „Darmflora und Immunsystem“ auf Seite 31). Verhungern wird man dabei nicht so schnell, aber ein „Austrocknen“ braucht mitunter vor allem bei Kindern und älteren Menschen nur kurze Zeit. Nebenbei bemerkt habe ich schon öfter erlebt, wie vermeintlich verwirrte ältere Menschen allein durch ausreichendes Trinken wieder zu neuer Lebensfrische gelangten.

Gerade im Infekt kann Flüssigkeit über Schwitzen und eventuell breiigen oder flüssigen Stuhlgang verloren gehen. Sie wird aber dringend gebraucht, um

Abbauprodukte ausscheiden zu können. Die Belastung des Körpers ist hoch, da besonders viele Zellen zerstört werden. Es entstehen Säuren und Eiweißabbauprodukte, bei Bakterienbeteiligung auch Stoffwechselprodukte, die den Körper von seiner eigentlichen Aufgabe abhalten. Es ist ein bisschen so, als würden Sie sich an den Schreibtisch setzen, um etwas Wichtiges zu schreiben, und finden diesen voller Zettel und anderer Dinge. Ausreichendes Trinken räumt mit diesen Ablenkungen auf.

Vor allem bei Infekten verlieren wir viel Flüssigkeit-Trinken ist dann besonders wichtig.

Tipp

Trinken Sie während eines Infekts ausreichend. Empfehlenswert sind etwa zwei Liter, bei starkem Schwitzen entsprechend mehr. Allerdings müssen Sie es auch nicht übertreiben, drei oder gar vier Liter bringen keinen Mehrwert. Genießen Sie basische Flüssigkeiten, also ein gutes Mineralwasser oder Kräutertee. Im Kapitel über Heilpflanzen auf Seite 155 finden Sie eine Reihe von Vorschlägen zur Auswahl.

Kalte Wasserreize trainieren das Immunsystem.

Sicher haben Sie auch schon von Kneippschen Anwendungen gehört. Mit Wasseranwendungen zur Vorbeugung und Heilung verschiedener Krankheiten wird vor allem der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) verbunden, der in Bad Wörishofen eine große Kurklinik leitete und vielen Menschen, vor allem zivilisationsgeschädigten Städtern, helfen konnte. Sein Buch „Meine Wasser-Kur“ ist auch heute noch eine interessante Lektüre und Quelle von Inspiration. Der Legende nach war der junge Kneipp an Tuberkulose erkrankt und kurierte sich selbst durch tägliches Tauchen im nahegelegenen Fluss – den ganzen Winter über. Es gibt heute noch zahlreiche Kneippvereine, bei denen Sie Informationen über verschiedene Anwendungen erhalten. Auch die von Kneipp begründete Kureinrichtung in Bad Wörishofen existiert noch.

Der kalte Wasserreiz aktiviert über die Rezeptoren der Haut die inneren Organe, das Nervensystem und eben auch das Immunsystem, indem die Gefahr des „Erkältens“ eine Stimulation des Immunsystems als Reaktion auslöst. Nun geht es nicht um „Abhärten“ (das ist eine Idee aus der Nazizeit), sondern um ein Training des Immunsystems durch Pendeln zwischen „Eisbär“ und „Warmduscher“. Wechselwarmes Duschen am Morgen erfüllt auf simple Weise genau diesen Zweck und spart außerdem Kaffee.

Tipp

Eine vorbeugende Anwendung, die ich täglich durchführe, möchte ich Ihnen ans Herz legen: Duschen Sie erst warm (dabei geht die Seife auch besser ab) und dann erst die Beine und Arme und schließlich den ganzen Körper kalt. Sie beginnen herzfern beim rechten Bein, dann linkes Bein, rechter Arm und schließlich linker Arm. Führen Sie den Wasserstrahl jeweils auf der Außenseite nach oben und auf der Innenseite wieder

hinunter. Wiederholen Sie dies jeweils dreimal. Zum Abschluss duschen Sie den ganzen Körper einmal vom Kopf abwärts. Wichtig ist es, danach das Wasser nur sanft abzutupfen und sich zu bewegen. Starkes Rubbeln verringert den Effekt.

Informationen über die Anwendung von Wickeln finden Sie im Abschnitt über Fieber auf Seite 33.

Frische Luft

Die Legende erzählt, dass Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, wenn er zu einer Kranken gerufen wurde, als Erstes einmal die Fenster öffnete, um Licht und Luft hereinzulassen. Er kam dann erst am nächsten Tag wieder, um die Patientin zu untersuchen. In der modernen Zeit haben wir um die Bedeutung der Aerosole viel gelernt, und Stoßlüften hat in der Corona-Pandemie eine medizinische Begründung erfahren. Meine alte Englischlehrerin hätte es vermutlich gefreut, denn ihr zwanghaft anmutendes Lüften auch im Winter war in der Klasse nicht wirklich beliebt.

Tipp

Lüften Sie mehrmals täglich kurz, indem Sie alle Fenster öffnen. Dabei alle Betroffenen warm einpacken. Entscheidend ist der vollständige Luftaustausch, vor allem vor dem Schlafengehen. Die frische Luft erwärmt sich schnell wieder. Durch dauerhaft gekippte Fenster erreichen Sie wenig, es kommt vor allem zu Wärmeverlust. Diese „Frischluftkur zu Hause“ ist wichtig.

Bei Viruserkrankungen sind längere Aktivitäten draußen mitunter kontraproduktiv (siehe auch „Rekonvaleszenz“, Seite 142). Natürlich ist ein gemütliches Spazierengehen bei entsprechender Verfassung in Ordnung, aber bitte nicht übertreiben. Man sollte gerade im Winter bedenken, dass die unwirtlichen Umstände auch anstrengend für den Körper sind. Vor allem kranke Kinder dürfen ruhig mal am heimischen Ofen bleiben und müssen nicht um jeden Preis nach draußen.

Bewegung

Nach einer über-standenen Viruserkrankung gilt: Gehen Sie es langsam an.

Mit Bewegung ist es gerade bei viralen Infekten so eine Sache. Ist das Schlimmste erst einmal überstanden, ist es gut und hilfreich, sich zu bewegen, am besten draußen im Wald. Andererseits führt körperliche Anstrengung zu einer Stoffwechselanregung und unterstützt damit mittelbar auch die Neubildung von Viren, die ja in unseren Zellen stattfindet. So gilt wie so oft: „Die Dosis macht das Gift.“ Moderate Bewegung wie Spaziergänge sind hilfreich, wenn sie an den eigenen Energiehaushalt angepasst sind. Auch sanftes Yoga, Tai Chi oder einfach ein Tänzchen tragen zum Wohlbefinden bei. Mit Sport oder anstrengenden Tätigkeiten sollten Sie allerdings unbedingt warten, bis der Infekt vollständig

abgeklungen ist. Allzu oft hat ein zu schneller Start aus Pflichtbewusstsein zu einem Wiederaufflammen des Infekts geführt. Machen Sie also langsam und gehen nicht gleich an Ihre Grenzen.

Ernährung

Die Frage nach einer gesundheitsfördernden Ernährung ist ein heikles Thema. Hier treffen unterschiedlichste Erfahrungen mit einer Menge Ideologien zusammen. Hinzu kommen auf der individuellen Ebene noch starke Prägungen aus unserer Kindheit, die eine Umstellung massiv erschweren. Oft sind es gerade Nahrungsmittel, die uns eigentlich nicht guttun, nach denen es uns verlangt.

Hier ein paar Gedanken und Richtlinien zur Orientierung:

- Die gesunde Ernährung gibt es nicht.
- Es gibt eine Ernährungsweise, die individuell zu Ihnen passt und die Sie für sich herausfinden können.
- Orientieren Sie sich an Ihrem Wohlbefinden und Energielevel nach dem Essen.
- „Fasten“ Sie gezielt, indem Sie einzelne Nahrungsmittel für eine begrenzte Zeit weglassen und dann wieder einführen, um den Effekt bewusst zu erleben.
- Versuchen Sie Nahrungsmittel mit „Suchtcharakter“ zu identifizieren und langsam „auszuschleichen“. Dieser Prozess darf ruhig etwas dauern.
- Ein süchtig machender Klassiker ist Zucker.
- Generell sollte Ernährung vielfältig und möglichst naturbelassen sein, idealerweise aus dem eigenen Garten oder vom Biobauernhof des Vertrauens.
- Verwenden Sie viele Kräuter und natürliche Gewürze.
- Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitete Lebensmittel, vor allem Zusatzstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel usw. Die Liste der „E's“ ist lang.
- Faustregel: Was ein Grundschüler nicht aussprechen kann, hat in Nahrungsmitteln nichts zu suchen.
- Essen ist auch ein soziales Geschehen, gemeinsame Mahlzeiten sind besser verdaulich.
- Last but not least: Ernährung sollte Spaß machen und mit Genuss verbunden sein. Begeben Sie sich einfach immer wieder auf eine kulinarische Abenteuerreise ins Land der gesunden Ernährung.

Während eines viralen Infekts ist meist der Appetit eingeschränkt. Dies ist ein normaler Vorgang, da der Körper den Infekt „verdauen“ muss und den Darm selbst entlastet. So ist auch Fasten als Kur durchaus hilfreich. Gute Studien gibt es mittlerweile auch über die Wirkung von Intervallfasten.

Wie unser Immunsystem funktioniert

Unser Immunsystem organisiert sich selbst durch eine Art Schwarmintelligenz.

Wie funktioniert eigentlich unsere körpereigene Abwehr? Unser Immunsystem ist gleichsam ein selbstständiger Organismus in uns, vorstellbar als ein intelligenter Schwarm aus unterschiedlichen Zellen mit verschiedenen Aufgaben. Dieser regelt die hochdifferenzierte Kommunikation mit einer potenziell gefährlichen Umwelt, lernt ständig und betreibt eine Datenbank mit vielen Antworten und Rezepten.

Wir können die natürliche Resistenz sowie einen unspezifischen und einen spezifischen Aspekt des Immunsystems unterscheiden, auch wenn die Übergänge fließend sind.

Die natürliche Resistenz

Zur natürlichen Resistenz gehören die Bedingungen an allen Grenzflächen des Körpers, also der Haut als äußerer Begrenzung und der Schleimhäute als Grenzen zum gleichsam „verschluckten oder eingeatmeten Außen“. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass z. B. die Nahrung dann ja noch nicht in den Körper aufgenommen wurde: Der Inhalt des Verdauungskanal ist für den Organismus immer noch „außen“. Erst durch Verdauungsprozesse, also die direkte, aktive Einflussnahme des Körpers auf diese innere Umwelt, können wir uns diese zu eigen machen.

Nur wenn Nahrungsstoffe zerlegt worden sind und ihre eigene individuelle Struktur verloren haben, können wir sie aufnehmen, ohne uns Schaden zuzufügen. Dies gilt in ganz besonderem Maße für Eiweiße, die ja die direkte Übersetzung der Erbinformation eines fremden Lebewesens darstellen. Bei Kohlehydraten und Fetten sind die individuellen Unterschiede viel weniger ausgeprägt. Eine allergische Reaktion findet aus diesem Grund immer auf Eiweiße statt.

Die Situation auf den Bronchialschleimhäuten stellt sich ähnlich dar. Auch hier kann das „Außen“ nur selektiv einverleibt werden. Beim Sauerstoff fällt dies nicht schwer, anders sieht es bei miteingeatmeten Pollen oder gar Viren und Bakterien aus. Auch diese Fremdeiweiße muss der Körper „verdauen“, in diesem Fall, um sie draußen zu halten. Die Bemühungen des Körpers, dies zu tun, finden idealerweise unterhalb unserer bewussten Wahrnehmungsschwelle statt, bei Überforderung kommt es dann entweder zu allergischen Symptomen (Pollen) oder Entzündungsreaktionen und Erkrankungen (Viren, Bakterien).

Embryologisch ist die Bronchialschleimhaut eine Abfaltung des Urdarms, sie ist also tatsächlich und nicht nur metaphorisch eine Verdauungsschleimhaut. Auch die Auskleidung der Kopfhöhlen und des Mittelohrs sind solche Abfaltungen, ebenso die inneren Oberflächen von Leber und Pankreas. Aus diesen