

Kurzfassung zum Vortrag:

„Immunsystem stärken in Zeiten von Corona“

bei der Naturheilgesellschaft Stuttgart am 11.09.2020

von Heilpraktikerin Kerstin Becker

Wir haben alle eine körpereigene Abwehr / Selbstheilungskräfte / Immunsystem. Diese gilt es zu stärken. Dafür muss ich wissen aus was der Mensch besteht und was er wirklich braucht um zu leben.

Ein Mensch besteht aus:

60 – 70 % Wasser

15 - 20 % aus Eiweiß

10 – 15 % Fett

Ca. 6 % Mineralstoffe

Ca. 1 % Kohlenhydrate

Wichtig!!! Der Mensch ist nicht in der Lage Mineralstoffe selber zu bilden, er muss diese über die Ernährung zuführen. Gute Mineralstoffgeber sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Keimlinge, gute Öle usw.

Ohne Wasser und Mineralstoffe ist kein Leben möglich!

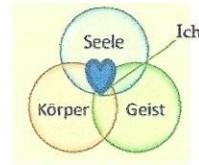
Da bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper permanent Mineralstoffe und andere wichtige Vitalstoffe wie Vitamine und Spurenelemente verbraucht werden, kann es über die Jahre / Jahrzehnte zu einem Mangel kommen. Bei Mangel schaltet der Körper auf Notprogramm und es kann zu unterschiedlichen Symptomen kommen.

Zu 75 % sitzt das Immunsystem im Darm. Dort gibt es viele gute Darmbakterien die uns helfen in Balance zu bleiben. Die Darmbakterien wollen aber gefüttert werden. Am besten mit Ballaststoffen. Die finde ich z.B. in Vollkorn, Kleie, Leinsamen, Gemüse u.v.a. mehr.

Mögliche Ursachen für ein schwaches Immunsystem:

- Fehlernährung
- Chemische Zusatzstoffe
- Schadstoffe
- Gestörte Darmflora
- Negativer Stress
- Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
- Elektrosmog

Zu viel
Zu süß
Zu fett
Zu viel Chemie
Zu wenig Ballaststoffe



Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele.

Negative Gedanken und Gefühle können auf der geistigen Ebene auch das Immunsystem schwächen, wie z.B. Angst, Sorgen, Wut, Zorn, u.v.a. mehr.

Bei der seelischen Ebene geht es um das Unterbewusstsein. Selbst hier gibt es verdrängte Konflikte, verborgene Emotionen und Ängste, traumatische Ereignisse, die das Immunsystem schwächen können.

Stärkung für das Immunsystem.

Meiden von

Stärkung durch

toten Nahrungsmittel und Chemie	Frischkost und Lebensmittel
Süßgetränke	stilles Wasser
Kunstlicht und Klimaanlage	Sonnenlicht und frische Luft
Reizüberflutung	Bewegung und Ruhe / Entspannung
Permanente Erreichbarkeit	Abschalten

Helfen Sie Ihren Entgiftungsorganen

F
A
S
T
E
N



Haut - Ausschwitzen von Schadstoffen



Lunge - Sauerstoff für die Zellen



Darm - Nährstoffe für die Zellen



Niere - Ausleiten von Schadstoffen

Es reicht nicht nur zu wissen, man muss es auch anwenden.

Es reicht nicht nur zu wollen, man muss es auch tun. Johann Wolfgang von Goethe

<p>Was tun?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehr Gemüse und Obst (Bio) • Keine Fertigprodukte – Zusatzstoffe meiden • Mehr Wasser trinken – gekaufte Süßgetränke weglassen • Weniger Fett, weniger Wurst und Frittiertes • Transfette durch ungesättigte Fette ersetzen • Weniger Fleisch, Fleischwaren und Eier • Mehr Vollkornprodukte (Bio) • Täglich rohes Gemüse, Milchsauervergorenes und mindestens 1x Woche Hülsenfrüchte • Ab und zu fetten Fisch – alternativ Leinöl täglich 	<p>Tipps für den Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essenspausen einhalten • Trinken vor dem Essen • Keine Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten • Keine Süßstoffe • Keine Chemie • Bewegung nicht vergessen • Ausreichen Schlaf und Entspannung
---	---

<p>Zucker im Essen So viele Stücke Würfelzucker stecken in einer Portion dieser Lebensmittel</p> <p> 1,5 Ketchup (20 g) 4,3 Tiefkühlpizza Salami (390 g) 8 Fruchtojoghurt, 3,5 % Fett (150 g) 10,9 Schokoriegel (51 g) 17 Smoothie* (Orange, Karotte, Banane, 200 ml) 17,5 Cola (500 ml) </p> <p><small>dpn-27802 Angaben gerundet *Gesamtzuckeranteil inklusive Fruchtzucker Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung</small></p>	<p><u>Augen auf – das sind alles Zuckernamen!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Saccharose • Dextrose • Raffinose • Glukose • Fruktose oder Fruktose-Glukose-Sirup • Karamellsirup • Laktose • Maltose Malzextrakt • Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin • Süßmolkenpulver • Gerstenmalz/ Gerstenmalzextrakt
--	--

Ballaststoffzufuhr leicht gemacht

Frühstück	Müsli, Vollkornhaferflocken , frische oder getrocknete Früchte
Zwischenmahlzeit	Früchte am besten mit Schale, getrocknete Früchte wie z.B. Aprikosen, Rosinen
Mittagessen	Gemüsesuppe mit einer Scheibe Vollkorn- oder Grahambrot,
Abendessen	Bohnen und Hülsenfrüchte
Weizenkleie nicht mehr wie 2 EL	Bindet Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Kupfer und Kalzium und blockiert diese.