

## Wie stärken ich mein Immunsystem?

Aktuell werden viele Maßnahmen empfohlen oder gar erzwungen, die dazu dienen sollen, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Dabei liegt der Fokus insbesondere darauf, eine Ansteckung zu verhindern. Erreicht werden soll das durch hygienische Maßnahmen, wie ein regelmäßiges Händewaschen, den Einsatz von Desinfektionsmitteln oder den Versuch, das eigene Gesicht nicht zu berühren. Darüber hinaus sollen Kontakte zu anderen Menschen auf ein Minimum reduziert werden oder soweit möglich nur noch virtuell stattfinden.

Wir finden es schade, dass dabei ein ganz wesentlicher Punkt außer Acht gelassen wird: Darüber, ob ein Mensch an einem Virus erkrankt oder nicht, entscheidet nicht ausschließlich – und auch nicht in erster Linie – der Kontakt zu diesem Virus. Oder wie es Louis Pasteur deutlicher ausgedrückt haben soll: *„Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.“* Tatsächlich sind wir kontinuierlich Viren und Bakterien ausgesetzt, die potenziell in der Lage wären, uns krank zu machen. Würden wir durch jeden dieser Kontakte erkranken, gäbe es keine Zeiträume, in denen wir gesund sind. Doch tatsächlich erkranken die meisten Menschen nur hin und wieder an einer Infektion, da unser Immunsystem kontinuierlich arbeitet und mögliche Bedrohungen abwehrt. Wichtiger, als welchem Krankheitserreger wir begegnen, ist also in welcher Verfassung wir uns befinden und wie effektiv wir Infektionen abwehren können.

*„Die Angstmacherei vor Bakterien passt in unsere „schizophrene“ Zeit: Harmlose Bakterien werden dem Bürger als Schreckgespenst an die Wand gemalt, aber die Vergiftung unserer Umwelt durch radioaktive Substanzen aus Atomkraftwerken, durch giftige Abgase aus Motoren und die Gesundheitsschädigung durch gifthaltige Nahrungsmittel werden bagatellisiert und für gesundheitsschädigende Genussmittel wird Werbung gemacht.“* Dr. med. Max Otto Bruker

Auch in der aktuellen Diskussion wird immer wieder darauf hingewiesen, dass eine Infektion mit dem Coronavirus insbesondere eine Gefahr für ältere und immungeschwächte Menschen darstellt. Doch in all diesen Meldungen sind wir bisher auf keine Hinweise dazu gestoßen, wie Menschen – auch ältere Menschen – ihr Immunsystem stärken können. Es klingt fast, als gäbe es nur Menschen mit „normalem“ und andere Menschen mit „geschwächtem“ Immunsystem. In Wirklichkeit bestehen jedoch keine derartigen zwei Kategorien, sondern viele verschiedene Abstufungen. Es gibt Menschen, deren Immunsystem durch eine medikamentöse Therapie im Rahmen einer Krebsbehandlung nahezu auf Null heruntergefahren ist, oder andere, deren Immunsystem zum Beispiel durch die Behandlung der Rheumatoiden Arthritis dauerhaft leicht reduziert wird. Daneben gibt es sehr viele Menschen, die nicht grundsätzlich als immungeschwächt gelten, weil sie keine derartigen Medikamente nehmen und keine spezielle Störung in der Abwehrfunktion ihres Körpers festgestellt wurde, die aber dennoch häufig an Infekten erkranken. Diese Infektanfälligkeit zählte Dr. med. Max Otto Bruker zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Wieder andere Menschen erkranken nur selten an einer Infektion und dafür meistens in bestimmten Situationen, zum Beispiel kurz nachdem sie eine starke emotionale Belastungssituation, wie etwa eine Prüfungsphase, überstanden haben. Es gibt viele Formen und Schweregrade eines geschwächten Immunsystems – ein hohes Lebensalter alleine zählt übrigens nicht dazu. Doch dieser Zustand ist nicht festgesetzt, nichts, was etwa durch unsere Gene bestimmt ist oder woran wir nichts ändern können.

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, das eigene Immunsystem zu stärken. Im Grunde richten sich all diese Möglichkeiten danach, Einflüsse abzustellen, die unsere Abwehrkräfte schwächen. Dabei handelt es sich um Einflüsse aus dem ernährungsbedingten, dem lebensbedingten und dem umweltbedingten Bereich, gegen die wir, je nachdem, um was es sich handelt, mehr oder weniger unternehmen können.

Wir möchten uns in der nächsten Zeit diesem Thema intensiv widmen und Ihnen in regelmäßigen Abständen kleine Dinge vorstellen, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können, um Ihr Immunsystem zu stärken. Denn wir sind keiner Erkältungswelle hilflos ausgeliefert. Wir können viel tun, um uns selbst zu schützen, um unsere Gesundheit zu erhalten und den kommenden Wochen und Monaten hoffnungsvoll und gestärkt entgegen zu blicken.

## **Tipps Nr. 1: Das Herzstück der vitalstoffreichen Vollwertkost – Der Frischkornbrei**

„Infekte setzen mangelnde Abwehrkräfte des Organismus voraus. Diese ungenügende Infektabwehr kann ihrerseits wieder auf verschiedenen Umständen beruhen. Am häufigsten ist die herabgesetzte Widerstandskraft durch einen Mangel an Vitalstoffen in der Nahrung verursacht. Der indirekte Beweis dafür liegt in dem sicheren Erfolg der entsprechenden Behandlung: Jahrzehntlang bestehende Infektanfälligkeit, die bisher jeder Behandlung getrotzt hat, verschwindet, wenn auf Vollwertkost umgestellt wird. Die Vollwertige Ernährung ist die Grundlage der Behandlung.“  
Dr. med. Max Otto Bruker, Erkältungen müssen nicht sein, emu-Verlag

Eine vitalstoffreiche Vollwertkost stärkt das Immunsystem und reduziert dadurch das Risiko, an Infektionen, wie beispielsweise einem grippalen Infekt, zu erkranken. Als Tipp Nummer 1 zur Stärkung des Immunsystems möchten wir Ihnen deshalb das Herzstück der vitalstoffreichen Vollwertkost vorstellen: Den Frischkornbrei.

Viele Menschen wissen, dass sie durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wichtige Vitalstoffe zu sich nehmen können und integrieren diese deshalb fest in ihre Ernährungsgewohnheiten. Doch auch der Frischkornbrei sollte Bestandteil der täglichen Nahrung sein, denn im Gegensatz zum Vollkornbrot oder Vollkornnudeln besteht er aus unerhitztem Getreide. Dieses enthält eine Vielzahl an lebenswichtigen Vitalstoffen, insbesondere die Vitamine des B-Komplexes. Tatsächlich ist in keinem anderen Lebensmittel so viel Vitamin B1 auf so kleinem Raum enthalten, wie im Keim des Getreidekorns. Gemeinsam mit den anderen B-Vitaminen erfüllt das Vitamin B1 viele wichtige Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel und ist für unseren Körper deshalb unverzichtbar. Da es nicht hitzestabil ist, also durch Kochen oder Backen zerstört werden kann, ist es sinnvoll, täglich eine kleine Menge Getreide in Frischkostqualität zu sich zu nehmen, also unerhitzt und keimfähig. Dr. med. Max Otto Bruker hat dafür ein Rezept für einen Frischkornbrei kreiert, in dem drei Löffel rohes Getreide mit anderen wertvollen Lebensmitteln kombiniert werden. Er bildet die perfekte Grundlage für den Tag, kann aber zu jeder beliebigen Tageszeit genossen werden.

### **Zutaten**

- 3 EL keimfähiges Getreide
- ½ Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- Nüsse
- Obst der Saison
- 1–2 EL Sahne

### **Zubereitung**

Das Getreide direkt vor der Zubereitung frisch schroten, mit ungekochtem Leitungswasser zu einem Brei verrühren und 5 bis 12 Stunden quellen lassen. Die Wassermenge sollte so bemessen werden, dass nach der Quellzeit kein Wasser weggegossen werden muss. Nach dem Quellen geriebenen Apfel und Zitronensaft unterrühren. Die Sahne geschlagen auf den Brei geben und danach mit Obst der Saison und Nüssen garnieren.

Variation: Der Frischkornbrei kann auch mit frisch geflocktem Hafer genossen werden. Hierbei entfällt die Quellzeit.

Wir wünschen einen guten Appetit!

## **Tipp Nr. 2: Das Wechselunterschenkelbad**

Neben einer gesunden Ernährung gibt es verschiedene wertvolle Methoden aus dem Bereich der Naturheilkunde, die helfen, das Immunsystem zu stärken, um Infekten vorzubeugen. Unser Tipp Nummer 2 zur Stärkung des Immunsystems ist daher das Wechselunterschenkelbad nach Sebastian Kneipp. Es kann jeden Tag und zu jeder beliebigen Tageszeit angewendet werden und hilft bei chronisch kalten Füßen, bei schmerzhaften Periodenstörungen, beginnendem Infekt mit Kopfschmerzen, Husten und Schnupfen, Blutanschoppungen, Asthma, sowie bei Herzschmerz mit Blutandrang und Herzrhythmusstörungen.

„Jedermann, nicht nur der Infektanfällige, sollte täglich mindestens ein Mal seine Haut einem kurzen Kaltreiz aussetzen.“ Dr. med. Max Otto Bruker

Bei einem beginnenden Infekt kann man vom Pol (Fuß) her gut einwirken auf den entgegengesetzten Pol (Kopf). Das heißt: Über die Unterschenkel erfolgt eine ableitende Maßnahme. Man merkt bereits während des Wechselunterschenkelbades, dass der Kopf freier wird.

### **Durchführung**

Zwei kniehohe Behälter besorgen, in die beide Unterschenkel bis unterhalb des Knies bequem hinein passen. Eine Wanne mit heißem Wasser füllen (39 – 41 °C), die zweite Wanne mit sehr kaltem Wasser. Je kälter es ist, umso besser die Wirkung.

Beide Beine 10 Minuten in das heiße Wasser stellen, danach 10 Sekunden in das kalte Wasser.

Dann noch einmal 10 Minuten in das warme Wasser zurück und danach wieder 10 Sekunden ins kalte Wasser.

Beim zweiten Wechsel genügen auch 5 Minuten warm und 10 Sekunden kalt. Wir plädieren dafür, den längeren Vorgang zu wählen. In der Ruhe liegt die Kraft – und die brauchen wir alle bei den derzeitigen Corona-Meldungen.

Das Wasser wird nach dem Bad an den Beinen mit beiden Händen lediglich abgestreift, die Füße gut abtrocknen, dann Strümpfe und Schuhe anziehen und zügig gehen oder – als Notbehelf – in warmem Raum aufhalten.

Jetzt macht der Organismus gegen den kurzen Kaltreiz eine aktive Wärme.

Quelle: »Naturheilkunde« von Dr. med. M. O Bruker / Ilse Gutjahr (emu-Verlag)

### **Tipp Nr. 3: Frischkost – Der wichtigste Bestandteil der vitalstoffreichen Vollwertkost**

Gemeinsam mit dem Frischkornbrei, der auch zur Frischkost zählt, ist sie der wichtigste Bestandteil der vitalstoffreichen Vollwertkost. Dr. med. Max Otto Bruker sagte dazu:

„Das Verhältnis des Frischkostanteils zur Gesamtnahrungsmenge ist abhängig von dem Grad des Gesundheitswunsches des Einzelnen. Je mehr Frischkost, umso größer ist die vorbeugende und heilende Wirkung.“

Der hohe Stellenwert der Frischkost erklärt sich dadurch, dass Lebensmittel durch Verarbeitungsschritte Vitalstoffe verlieren können. Durch das Erhitzen werden zum Beispiel verschiedene Vitamine, aber auch einige Aromastoffe und die Eigenfermente der Lebensmittel zerstört. Prof. Dr. Werner Kollath bezeichnete deshalb Frischkost als Lebensmittel, im Gegensatz zu den durch Erhitzung, Konservierung oder Präparierung veränderten Nahrungsmitteln.

Da uns Lebensmittel eine größere Bandbreite an lebenswichtigen Vitalstoffen liefern als Nahrungsmittel, ist es wichtig, einen Teil der täglichen Nahrung als Frischkost zu verzehren. Würde ein Mensch über viele Jahre immer nur erhitzte und anderweitig (stark) verarbeitete Nahrungsmittel zu sich nehmen, würde sich ein Mangel an den Vitalstoffen einstellen, die weniger stabil sind. Dadurch kann es zu der Entwicklung einer oder mehrerer ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten kommen, zu denen auch eine mangelnde Infektabwehr zählt.

Wir empfehlen deshalb, der Frischkost genug Raum in der täglichen Ernährung einzuräumen. Dr. med. Max Otto Bruker riet, die Frischkost zu etwa zwei Dritteln aus Gemüse und zu einem Drittel aus Obst zusammenzusetzen. Zusätzlich ist es sinnvoll, mindestens zwei unter der Erde gewachsene Gemüse- und Salatsorten mit zwei über der Erde gewachsenen zu kombinieren.

Dazu ein Auszug aus der kleinen Broschüre

„Gezielt Gesund Bleiben – Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost“:

### **Vorschläge für Frischkostzubereitungen**

#### **Unter der Erde gewachsene Gemüsesorten**

**Schwarzwurzeln:** fein gerieben, vermischt mit süßer Sahne und Kokosraspeln.

**Möhren:** gerieben, mit geriebenen Äpfeln, Nüssen, Zitrone oder als Salat mit fein geschnittener Zwiebel, Öl, Zitrone, Schnittlauch, Petersilie vermischt.

**Rote Bete:** fein gerieben mit Äpfeln, Zitrone, Schmand, Nüssen.

**Sellerie:** fein gerieben mit Nüssen, süßer Sahne.

**Steckrüben:** fein gerieben mit Sahne, Zitrone, Öl, grüner Petersilie.

**Rettich oder Radieschen:** mit grüner Petersilie oder Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauch, Öl, Pfeffer.

**Pastinaken:** fein gerieben, Zitrone, süße Sahne, geriebene Nüsse oder wie beim Möhrensalat.

**Topinambur:** grob reiben, etwas Öl und Nüsse.

#### **Über der Erde gewachsene Gemüsesorten**

**Kohlrabi:** mit Öl, grüner Petersilie oder mit süßer Sahne und geriebenen Nüssen.

**Blumenkohl:** fein gerieben mit süßer Sahne, geriebenen Nüssen oder Kokosraspeln.

**Weißkohl:** fein gewiegt, mit Öl, Zitrone oder Obstessig, Schnittlauch, Petersilie, schwarzem Pfeffer oder Kümmel.

**Rotkohl:** fein gewiegt, mit Öl, Zitrone, Äpfeln, Nelken

**Gurken:** mit Schale in feine Scheiben schneiden, mit Schmand oder Öl

**Blattsalat und Endivien:** etwas zerschnitten, mit Sahne, Öl, Zitrone, Obstessig, grünen Kräutern.

**Feldsalat:** Öl oder Sahne, Obstessig oder Zitrone.

**Spinat:** in feine Streifen geschnitten, vermischt mit Öl, Zitrone, Zwiebeln.

**Sauerkraut:** etwas schneiden, vermischen mit fein geschnittenen Zwiebeln, geraffeltem Apfel, Öl, Kümmel, Porree, geriebenem Meerrettich.

**Tomaten:** Öl, Zwiebel, Obstessig.

## **Eine Salatsoße, die zu (fast) allen Salaten schmeckt**

### **Zutaten**

2 Becher Schmand  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl, kaltgepresst  
1 Esslöffel Obstessig  
1 Ms Kräutersalz  
1 Teelöffel Senf  
viel fein gehackte Kräuter: Kerbel, Kresse oder Petersilie, Maggikraut

### **Zubereitung**

Alles mit dem Schneebesen verrühren und mit Wasser (3 bis 4 Esslöffel) vermischen, so dass eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Curry, Paprika, Senf, Tomatenmark oder anderen Gewürzen abschmecken. Wer mag, kann 1 Teelöffel Honig hinzugeben.

### **Tipp Nr. 4: Sonnenbäder**

„Nichts wirkt intensiver und tiefgreifender auf den Körper als ein Sonnenbad. Die höchste Sonne ist ein wunderbares Heilmittel. Das wussten schon die alten Ärzte früherer Zeit. Von ihnen können wir lernen.“ Dr. med. Max Otto Bruker

Dr. Bruker sah auch Sonnenbäder als wichtigen Baustein zur Gesunderhaltung an. Er empfahl seinen Patienten, regelmäßig möglichst unbekleidet Zeit in der Sonne zu verbringen. Dabei sollten keine Sonnencremes verwendet werden, sondern die Zeit in der Sonne so dosiert werden, dass kein Sonnenbrand entsteht. In dem Buch „Naturheilkunde – Richtige und erfolgreiche Anwendung zu Hause“ schreiben er und seine Co-Autorin Ilse Gutjahr-Jung:

„Sonne wirkt als hervorragende Verhütung von Rachitis, aber auch als Heilmittel bei vorhandener Rachitis. Dies war ja früher die ‚Arme-Leute-Krankheit‘, hervorgerufen durch feuchte, muffige, lichtlose Wohnungen und unzureichende Nahrung. Rachitis ist eine Stoffwechselstörung. Die in der Haut befindliche Vorstufe des Vitamin D, das Ergosterin, kann dann nicht in Vitamin D umgewandelt werden. Daraus resultiert wiederum eine nicht ausreichende Auswertung der in der Nahrung befindlichen Mineralien, besonders des Calciums. Der störungsfreie Ablauf im Calciumstoffwechsel ist an das Vorhandensein von Vitamin D gebunden. Da das Vitamin D ultraviolett bestrahltes Ergosterin ist und die Sonne ultraviolette Strahlen aussendet, sind Sonnenbäder von besonderer Bedeutung. Durch richtig dosierte Sonnenbäder wird die Vitamin-D-Bildung gefördert und Calcium in die Knochen eingelagert.

### **Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch die Anfälligkeit für Infekte verringert wird durch regelmäßige Einwirkung des Sonnenlichts.“**

Dabei ist es wichtig zu betonen, dass Sonnenbäder zu jeder Jahreszeit genommen werden können. Durch regelmäßigen Aufenthalt an der frischen Luft, mit Kontakt der Haut zu Sonnenlicht, kann in Kombination mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost ein Vitamin-D-Mangel verhindert werden. Da Vitamin D ein Hormon ist, das sensibel in verschiedene Stoffwechselvorgänge des Körpers eingebettet ist, empfehlen wir keine Einnahme von Vitamin-D-Präparaten ohne ärztliche Rücksprache. Sowohl ein Mangel als auch eine Überdosis an Vitamin D können zu Störungen des Körpers führen. Eine übermäßige Zufuhr kann beispielsweise Herzrhythmusstörungen, Bewusstseinsstörungen oder Nierensteinbildung verursachen. Durch einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil erhält der Körper eine Vitamin-D-Versorgung in der richtigen Menge.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der Sonne.

## **Tipp Nr. 5: Waldspaziergänge**

„Kein Arzt kann es mit der frischen Luft aufnehmen“ Mahatma Gandhi

Eine sehr effiziente Maßnahme zur Gesundheitsförderung ist ein regelmäßiger Waldspaziergang. Es konnte gezeigt werden, dass der Aufenthalt im Wald sich auf viele Ebenen positiv auswirkt. In der aktuellen Zeit ist der anregende Effekt auf das menschliche Immunsystem besonders spannend. So lässt sich zum Beispiel durch Waldkontakt die Konzentration an natürlichen Killerzellen und deren Aktivität signifikant steigern. Natürliche Killerzellen sind weiße Blutkörperchen und Teil der körpereigenen Immunabwehr. Ihre Wirkung richtet sich vor allem gegen Zellen, die von Viren befallen sind und gegen entartete Zellen (Tumorzellen). Verantwortlich für die Steigerung der Zahl an natürlichen Killerzellen und deren Aktivität ist auf den Kontakt mit Terpenen im Wald zurückzuführen. Terpene sind eine sehr große Gruppe an chemischen Verbindungen und bilden den Hauptbestandteil von ätherischen Pflanzenölen. Insbesondere im Wald ist eine hohe Konzentration an Terpenen messbar.

Neben der Auswirkung auf das Immunsystem, bewirkt ein Aufenthalt im Wald eine Entspannungsförderung und steigert das Level an Aufmerksamkeit und Konzentration. Sogar eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Reduktion psychosomatischer Beschwerden konnte nach regelmäßigem Aufenthalt im Wald nachgewiesen werden.

Insgesamt ist ein Waldspaziergang ein ganzheitlicher Beitrag zu unserer Gesundheit und man sollte folgendes nicht unterschätzen: Es macht Freude!

Autor: Jérôme Lay, Facharzt für Innere Medizin

## **Tipp Nr. 6: Zeit für Entschleunigung**

Unser Tipp Nummer 6 zur Stärkung des Immunsystems beleuchtet einen lebensbedingten Aspekt. Denn auch die Beschleunigung, Hektik und Zerstreutheit der heutigen Zeit können, unter anderem über das Ausschütten von Stresshormonen, zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Unser Gestalttherapeut und Philosoph Dr. Mathias Jung erklärt deshalb im heutigen Beitrag, wie gerade die erzwungene Isolation zu einer Zeit der Rückbesinnung und der heilsamen Entschleunigung werden kann.

### **Corona: Die Zeit ist mein Besitz!**

„Ich habe keine Zeit!“ Das ist der Schlachtruf der Moderne. Was ist mit der Zeit los? Selbst unsere Taschentücher heißen TEMPO-Taschentücher. Unser Alltag wird vom Terminkalender unserer Smartphones und Notebooks bestimmt. Wir haben keine Ruhe und Muße mehr. Burnout ist die epidemische seelische Erkrankung, melden die Krankenkassen. Beschleunigung heißt die Parole des Globalismus und seiner hemmungslosen Wachstumsideologie. Das Wochenmagazin DER SPIEGEL meldete bereits vor einem Jahrzehnt (29/2010): „Aufwachen, den Computer einschalten, neue Mails lesen. Stets erreichbar sein, übers Handy oder über das elektronische Postfach – es scheint, als habe der Mensch etwas Bedeutendes verloren: Die Fähigkeit zur Muße.“

Was ist aus Goethes Wort im westöstlichen Divan geworden:

„Mein Erbteil wie herrlich  
weit und breit.  
Die Zeit ist mein Besitz,  
mein Acker ist die Zeit.“

Seit Corona besitzen wir die Zeit – zwangsverordnet. Bietet das andererseits nicht die Chance, der allgegenwärtigen Raserei der Beschleunigung eine Philosophie der „Entschleunigung“ entgegenzusetzen: Atempausen für Gespräche und gemeinsame Spiele, Innehalten und Nachdenken, Zärtlichkeit und Eros. Der Philosoph und Bürgermeister von Bordeaux Michel de Montaigne (1533 - 1592) erkannte in seinen weltberühmten „Essays“ grundsätzlich: „Die Nützlichkeit des Lebens liegt nicht in der Länge, sondern liegt im Gebrauch. Mancher hat lange gelebt, der wenig gelebt hat. Geht deshalb achtsam mit dem Leben um, solange Ihr da seid. Ob Ihr genug gelebt habt, hängt von Eurem Willen ab, nicht von der Zahl der Jahre!“ Das, so scheint mir, ist die Frage von Tod und Leben und nicht das Grippevirus. Denn hier entscheidet sich die wahre Schicksalsfrage.

Was also in der Zeit der verordneten Quarantäne tun? Das weiß jeder von uns selbst: Einen Sonnenuntergang bewundern. Langsam barfuß durch das betaute Gras gehen. Den Garten bepflanzen. Sich versenken in ein Buch. Musik hören. Ein Wochenende im Bademantel verbringen. Ein Musikinstrument spielen. Gemeinsam singen. Malen, Ballspielen, Basteln. In der Sonne liegen. Endlich lange ausschlafen. Denn was man dem Schlaf raubt, holt sich die Krankheit zurück. Ein entspannendes Bad genießen. Meditieren. Tagebuch schreiben. Yoga üben. Freundinnen, Freunde, Geschwister, Eltern anrufen. Genussvoll vollwertig kochen. Kurz: sich Zeit lassen. Verliert man nicht die meiste Zeit genau damit, dass man Zeit gewinnen will? So ist ein Tempolimit auf den Autobahnen in Deutschland, im Gegensatz zur Schweiz, immer noch nicht durchsetzbar. Lieber nimmt die Politik Unfallzahlen in Kauf, welche die Corona-Toten um ein Mehrfaches übersteigen...

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir, Opfer unserer Hektik, nicht nützen. Halten wir es mit dem kritischen Theologen und von den Nazis ermordeten Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer:

„Da Zeit das kostbarste,  
weil unwiederbringlichste Gut ist,  
über das wir verfügen,  
beunruhigt uns bei jedem Rückblick  
der Gedanke etwa verlorener Zeit.

Verloren wäre die Zeit,  
in der wir nicht als Mensch gelebt,  
Erfahrungen gemacht,  
gelernt, geschaffen, genossen  
und gelitten hätten.“

Autor: Dr. Mathias Jung, Gestalttherapeut und Philosoph

## **Tipp Nr. 7: Vollkornprodukte**

Unser heutiger Tipp zur Stärkung des Immunsystems ist der Verzehr von Vollkornprodukten anstelle von Produkten aus Auszugsmehl. Während Auszugsmehle dadurch entstehen, dass vor dem Vermahlen des Getreides die Randschichten und der Keim des Getreidekorns entfernt werden, wird zur Gewinnung von Vollkornmehl das ganze Getreidekorn vermahlen. Da im Keim und in den Randschichten des Getreidekorns viele wichtige Vitalstoffe enthalten sind, haben Produkte aus Vollkornmehl eine Vielzahl an lebenswichtigen und gesundheitsfördernden Stoffen, während das Auszugsmehl ein nahezu totes Nahrungsmittel darstellt.

Die Idee, den Keim und die Randschichten des Getreidekorns vor dem Vermahlen zu entfernen, stammt aus einer Zeit, in der es als wichtiger Fortschritt galt, haltbare Konserven herstellen zu können. Während gemahlenes Vollkornmehl aufgrund des hohen Fettgehaltes des Keims bereits nach wenigen Wochen ranzig wird, ist Auszugsmehl lange haltbar und konnte deshalb zum Beispiel in Kriegszeiten mit erschwelter Nahrungsmittelversorgung über Jahre und Monate gelagert werden. Hinzu kommt, dass zu dieser Zeit noch die so genannte „alte Ernährungslehre“ galt, in der man nur die Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße kannte. Alle weiteren in Lebensmitteln enthaltenen Stoffe wurden als nicht notwendig für den Körper angesehen und demnach als „Ballast“ empfunden. Daher stammt auch der irreführende Begriff der „ballaststoffreichen Ernährung“, der selbst heute noch häufig verwendet wird. Aufgrund der damaligen Annahmen dachte man, ein Nahrungsmittel sei wertvoller, umso weniger „Ballast“ es enthielt und umso konzentrierter deshalb die Grundnährstoffe enthalten waren. Das führte dazu, dass das Auszugsmehl dem Vollkornmehl weitestgehend vorgezogen wurde.

Glücklicherweise ist inzwischen bekannt, dass die Vitalstoffe, die neben den Grundnährstoffen im Getreide enthalten sind, keineswegs ein „Ballast“ sind, sondern vielfältige Aufgaben im menschlichen Körper erfüllen und daher lebensnotwendig sind. Aus diesem Grund nutzte Dr. med. Max Otto Bruker entgegen vieler seiner Kollegen nicht den Begriff der „ballaststoffreichen Ernährung“, sondern prägte den Begriff der „vitalstoffreichen Vollwertkost“.

Das Vollkornbrot ist deshalb ein zentraler Bestandteil der vollwertigen Ernährung und dient der Gesunderhaltung des Körpers.

Vielleicht möchten Sie gerne mal ausprobieren, ein Vollkornbrot selbst zu backen. Wir haben dafür ein Rezept für ein schnelles Vollkorn-Dinkel-Brot für Sie.

### **Schnelles Vollkorn-Dinkel-Brot**

#### **Zutaten:**

400 g Dinkel  
100 g Buchweizen  
2 TL Salz  
2-3 EL Obstessig  
25 g Hefe  
½ Liter warmes Wasser  
je eine ¼ Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne

#### **Zubereitung:**

Dinkel und Buchweizen direkt vor der Zubereitung fein mahlen. Hefe in etwas warmem Wasser auflösen. Alle Zutaten in einer Rührschüssel gut verrühren. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben und direkt im Anschluss in den vorgeheizten Backofen stellen. Für ca. 1 Stunde bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.



## **Anmerkung:**

Wir haben dieses Rezept gewählt, da eine kurze Zubereitungszeit den Einstieg in das Brotbacken meist erleichtert. Diese wird hier durch eine relativ große Menge Hefe ermöglicht. Alternativ kann auch eine längere Teigführung mit einer geringeren Menge Hefe (1 - 10 g) gewählt werden. Dafür den Teig nach einer kürzeren ersten Ruhephase durchkneten und im Anschluss über Nacht oder einen ganzen Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Duft von frischgebackenem Vollkornbrot und einen guten Appetit!

## **Tipp Nr. 8: Ganzwaschungen – Kneipp-Anwendung**

Vorstellung einer weiteren Anwendung aus der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp durch Dr. med. Jürgen Birmanns:

### **Vorsorgliche Gesundheitspflege zu Hause – Ganzwaschung**

Für den Hausgebrauch sind besonders die »kleinen Abhärtungsübungen« empfehlenswert. Die Waschungen zählen zu den einfachsten Kneippanwendungen. Die Abwehrlage verbessert sich und die Widerstandskraft steigt.

Das Wasser für die Waschung soll so kalt wie möglich sein. Am besten nehmen Sie die Waschung morgens vor, wenn Sie noch Bettwärme haben. Sie benötigen dazu einen kleinen Eimer mit kaltem Wasser und einen grobporösen Leinenwaschhandschuh. Der Waschhandschuh soll gut durchfeuchtet, aber nicht tropfnass sein. Die Waschung wird zügig durchgeführt, jedoch ohne zu hasten. Eine Ganzwaschung dauert eine bis höchstens zwei Minuten. Merke: Nie eine kalte Waschung auf kalter Haut! Sie dürfen nicht frieren oder frösteln.

### **So wird's gemacht:**

Ganz entkleiden. Der Raum ist angenehm temperiert und zugfrei.

Den Waschhandschuh ins kalte Wasser eintauchen, dann gut ausdrücken. Die Waschung beginnt herzfern an der **rechten Hand**. Am **rechten Arm** außen hochfahren bis zur **Schulter**, an der Innenseite abwärts bis zum **Daumen**. Sodann den Waschhandschuh wenden bzw. die noch nicht benutzte Seite nach innen drehen. Nun die Unterseite des Armes hoch bis zur Achselhöhle, diese ebenfalls mit auswaschen.

Tuch eintauchen, ausdrücken und den **linken Arm** wie rechts waschen. Wiederum den Waschhandschuh neu eintauchen und auswinden.

Jetzt sind Hals, Brust, Leib und Rücken an der Reihe.

Im Anschluss an die Arme wird der **Hals** abgewaschen. Den Hals von rechts nach links umfahren. Mit einigen Längsstrichen **Brust**, **Seitenpartien** und **Bauch** abwaschen. Bei der Frau die liegende 3 durchführen oder in Achtertouren um die **Brust** fahren. Waschhandschuh wenden und die **Nackenregion** von rechts nach links waschen.

Für den **Rücken** ein nasses Leinentuch quer über den Rücken ziehen. Dabei fasst jede Hand ein Ende des Tuches.

Danach den **Unterkörper** waschen. Am **rechten Fuß** außen beginnen, über die Außenseite des **Unter- und Oberschenkels** bis zum Beckenkamm aufwärts, dann vorne, innen und zuletzt die Rückseite des Beins einschließlich Gesäß abreiben. Den Waschhandschuh zwischendurch wieder ins kalte Wasser tauchen und ausdrücken.

Am **linken Bein** verfährt man ebenso.

Zum Schluss **beide Fußsohlen**, zuerst die rechte, dann die linke, abwaschen.

Wenn Sie die Anwendung frühmorgens durchführen, sollten Sie danach nochmals, ohne sich abzutrocknen, ins warme Bett zurück. Der Schlaf wird nur kurz unterbrochen, er ist nach der Waschung tiefer und erholsamer als zuvor.

**Die Waschungen wirken immunstärkend, beruhigend, herzentlastend und wärmeregulierend.**

Kneipp ergänzt: »Eine Bemerkung muss ich zu der Ganzwaschung noch machen, und diese lautet: Alle Tage eine Ganzwaschung taugt nicht. Man gewöhnt dadurch den Körper zu sehr daran, und dann haben die Waschungen nicht mehr die vorzügliche Wirkung. Wird die Ganzwaschung bei einer Krankheit angewendet, so soll sie fortgesetzt werden, bis der Kranke vollständig gesund ist. Dann aber soll sie nur mehr jeden dritten oder vierten Tag stattfinden.«

Bei allen fieberhaften Erkrankungen ist die Serienwaschung anzuwenden, um einen Schweißausbruch zu erzielen. Insgesamt folgen 6 – 8 Wiederholungen. Dazu wird der Fiebernde stündlich kalt abgewaschen. Der Kranke sollte auf jeden Fall Bettruhe einhalten.

### **Tipp Nr. 9: Fabrikzucker vermeiden**

Nachdem wir vorgestern auf die Auszugsmehle eingegangen sind, dreht sich der heutige Tipp zur Stärkung des Immunsystems um einen weiteren Vertreter der raffinierten Kohlenhydrate, den Fabrikzucker, und dessen Rolle für die Entstehung von Infekten. Wir möchten dazu gerne Dr. med. Max Otto Bruker selbst zu Wort kommen lassen. In seinem Buch „Erkältungen müssen nicht sein“ schreibt er:

„Der wichtigste Faktor zur Steigerung der Abwehrkräfte ist daher die vollwertige Ernährung. Sie bildet die Basis der Behandlung. Ohne vitalstoffreiche Vollwertkost ist kein sicherer Erfolg zu erwarten, auch wenn alle anderen zusätzlich notwendigen Maßnahmen genau durchgeführt werden. Umgekehrt ist die beste Ernährung nicht imstande, die Folgen chronischer Wärmestauung zu verhüten oder die Widerstandsschwächung durch Lebensbelastungen aufzuheben. [...]

Der wichtigste Punkt ist die strikte Vermeidung der raffinierten Kohlenhydrate, d.h. des Fabrikzuckers und der Auszugsmehle.

Unter der Bezeichnung Fabrikzucker oder Industriezucker werden alle Zucker zusammengefasst, die durch fabrikatorische Methoden gewonnen sind. Was die schädliche Wirkung betrifft, so besteht kein wesentlicher Unterschied, ob es sich um Rohrzucker, d.h. dem gewöhnlichen, aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr gewonnenen Verbrauchszucker, braun oder weiß, oder um Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker, Ahornsirup, Rübensirup, Melasse, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Maltodextrin, Frutilosa u.a.m. handelt. Wesentlich ist nur, ob der Zucker industriell hergestellt ist oder nicht.

Alle Lebensmittel, die von Natur aus süß sind, wie z.B. süßes Obst, fallen selbstverständlich nicht unter die Rubrik der Fabrikzuckerarten, gemeint sind nur Speisen, die mit fabrikatorisch hergestelltem Zucker künstlich gesüßt sind. [...]

Der Verzehr raffinierter Kohlenhydrate, d.h. des Fabrikzuckers und der Auszugsmehle, spielt bei der Anfälligkeit für Viruserkrankungen, deren Anteil unter den banalen Infekten in letzter Zeit zuzunehmen scheint, eine wichtige Rolle. Vermutlich hängt diese Verschiebung u.a. mit der Eindämmung der rein bakteriellen Infektionen durch antibiotische Medikamente und Sulfonamide zusammen. Für die Kinderlähmung, die eine Viruserkrankung ist, hat Sandler in seinem interessanten Buch ‚Sonderernährung verhütet Kinderlähmung‘ nachgewiesen, dass die Vermeidung von Fabrikzucker und anderen isolierten Kohlenhydraten die Infektion mit dem Kinderlähmungsvirus zu verhüten vermag.

Eigene Beobachtungen über Jahrzehnte sprechen dafür, dass dieser Zusammenhang auch für andere Viruserkrankungen gilt, d.h. dass diese ebenfalls durch Vermeidung der isolierten Kohlenhydrate verhütbar sind.

Die Virusinfektion tritt nur ein, wenn der Blutzucker als Gegenmaßnahme auf zu raschen Blutzuckeranstieg vorübergehend unter die Norm absinkt.

Die häufigste Ursache für diese gegenregulatorische Unterzuckerung ist eben der Genuss von Süßigkeiten.“

## **Tipp Nr. 10: Natürliche Alternativen zu Fabrikzucker**

In unserem gestrigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems haben wir von den schädigenden Einflüssen des Fabrikzuckers berichtet. Da viele Menschen trotzdem ab und an gerne etwas Süßes essen, möchten wir heute Alternativen zum Fabrikzucker vorstellen. Wir empfehlen, zum Süßen von Speisen süße Früchte und Honig zu nutzen. Diese enthalten neben der chemischen Substanz „Zucker“ eine Vielzahl an Vitalstoffen, die für die Verstoffwechslung dieser Zucker notwendig sind. Natürlich ist es dabei wichtig, gerade beim Honig, auf dessen Qualität zu achten. Dipl. geogr. Martina Bang hat dazu für einen unserer Gesundheitsberater folgendes zusammengefasst:

„Gesundheitsbewusste Verbraucher bevorzugen den naturbelassenen, kaltgeschleuderten Honig, da nur er ein echtes Lebensmittel im Sinne der Kollathabelle darstellt. Die Natursüße besteht nämlich nicht nur aus einem Gemisch von bis zu 30 verschiedenen Zuckerarten, sondern enthält rund 180 nachgewiesene Vital- und Begleitstoffe, wie Vitamine, Fermente, organische Säuren, Aromastoffe und Mineralstoffe (u.a. Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor) sowie verschiedene antibiotische Wirkstoffe, die sogenannten Inhibine. Durch Erhitzung des Honigs, wie sie leider sehr viele Großvertreiber praktizieren, gehen viele dieser wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Mit der ebenfalls gängigen Praxis, durch Filterung Wachsreste aus dem Honig zu entfernen, gehen auch andere wertvolle Bestandteile, wie z. B. Pollen verloren. Erhitzung und Abfilterung garantieren einen Honig, der lange flüssig und haltbar bleibt; also einen »H-Honig« analog zur H-Milch!

Statt den importierten Übersee Honig zu erwerben, und dies gilt auch für viele eingeführte sog. Bio-Honige, ist es für uns Verbraucher empfehlenswert, zum Imker um die Ecke zu gehen. Hier kann man sich gleich vor Ort über Bienenhaltung, Honigbearbeitung und Maßnahmen der Bienengesundheit informieren. [...]

Trotz seines hohen Zuckergehaltes von 80 – 85 % ist der kaltgeschleuderte, unerhitzte Bienenhonig allen Fabrikzuckerarten weit überlegen. Er ist ein echtes Naturprodukt und lebendiges Lebensmittel. Ein Beweis dafür ist die Bienengesundheit und -fortpflanzungsfähigkeit über Jahrtausende hinweg – ausschließlich mit Fabrikzucker ernährt, geht ein Bienenstock innerhalb kürzester Zeit zugrunde. In der Naturküche wird Honig wie ein wertvolles »Gewürz« eingesetzt, das heißt zu besonderen Gelegenheiten, für Kuchen, Süßspeisen, Konfekt, Brotaufstriche, Salatsoßen und vieles mehr, jedoch nicht täglich, da Honig natürlich auch Karies erzeugen kann. Magen- und Darmempfindliche müssen ihn eventuell meiden (zumindest vorübergehend), da er Unverträglichkeiten hervorrufen kann.“

Eine weitere natürliche Alternative zum Fabrikzucker stellen, wie bereits geschrieben, süße Früchte dar. Doch auch hier sollte beachtet werden, dass diese möglichst frisch und wenig verarbeitet genossen werden sollten. Denn auch erhitztes oder getrocknetes Obst und Säfte können Unverträglichkeiten hervorrufen. Im Buch „Erkältungen müssen nicht sein“ von Dr. med. Max Otto Bruker heißt es dazu:

„Süße Säfte können dieselbe nachteilige Wirkung haben, da sie rasch resorbierbar sind. Da man außerdem mühelos in wenigen Minuten den Saft von 1 kg Früchten trinken kann, zu deren Verzehr in ursprünglicher Form man die vielfache Zeit benötigen würde, kommt eine plötzliche Überschwemmung mit Nährstoffen zustande, die unphysiologisch ist und eine Stress-Situation für den Körper bedeutet. Außerdem werden mit dem Saft nur die auspressbaren Teile des ursprünglichen Lebensmittels zugeführt, während wichtige Vitalstoffe in den Rückständen bleiben.“

Um es mit den Worten von Prof. Dr. Werner Kollath auszudrücken, lässt sich sagen:

„Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.“

## **Tipps Nr. 11: Hoffnung und Zuversicht**

Angst und Panik können sich sehr negativ auf das menschliche Immunsystem auswirken. Unser psychologischer Psychotherapeut Hassan El Khomri schreibt:

### **Lebenskrisen / Lebenschancen**

»Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist der gleiche, wie zwischen einem Blitz und einem Glühwürmchen.« Mark Twain

Wir werden regelrecht mit erschreckenden Nachrichten überschwemmt. Im Stundentakt wird uns mitgeteilt, wie schlimm das Corona-Virus ist und wie schnell es zu einer Ansteckung kommen kann. Die Anzahl der Tode wird stets nach oben korrigiert und im gleichen Atemzug erwähnt, dass ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen vom Virus stark gefährdet sind. Die Medien sind gleichgeschaltet und lassen keine abweichenden Meinungen zu.

Die Politik reagiert mit drastischen Maßnahmen. Die sozialen Kontakte werden sofort unterbunden und das öffentliche Leben lahmgelegt. Eine gespenstige Atmosphäre, die Menschen in Angst und Panik versetzt. Dies bedeutet für viele Menschen mehr Stress und insbesondere für die Gruppe von Menschen, die eigentlich unsere Unterstützung und Schutz braucht, nämlich die Älteren und Erkrankten.

Die Art und Weise, wie das Thema in der Öffentlichkeit angegangen wird, gefährdet den seelischen Frieden und wirft die Physiologie des Körpers dieser Menschen aus der Bahn. Die Folge ist eine zusätzliche Belastung ihres Immunsystems, das eigentlich gestärkt werden soll, um mit Infektionskrankheiten im Allgemeinen fertig zu werden. Insbesondere die soziale Isolation kann für viele Menschen extrem stressig und verstörend sein. Diese Atmosphäre der Angst begünstigt die Entstehung einer negativen Erwartungshaltung bei den Menschen, im Umgang mit der Infektion, insbesondere bei den Älteren und Erkrankten unter uns. Negative Erwartungshaltungen im Umgang mit Krankheiten und potentiellen Erkrankungen haben verheerende Folgen für die Betroffenen. Man spricht in der Medizin vom Nocebo-Effekt (der Patient erwartet eine Verschlechterung seiner Symptome und es kommt tatsächlich zu einer Verschlechterung der Symptome). Der positive Gegenspieler ist die positive Erwartungshaltung, nämlich der Placebo-Effekt (man erwartet eine Verbesserung der Symptome und es tritt tatsächlich eine Verbesserung auf).

Wie die Suggestionen unsere Physiologie beeinflussen, zeigt die Geschichte von Henry Beecher, dem Pionier der Placebo-Forschung: Henry Beecher war ein Chirurg der US-Army. Es ging ihm das Morphin aus, als er dabei war, einen schwer verwundeten Soldaten zu operieren. Die Schwester verabreichte dem Kranken trotzdem eine Spritze, die jedoch kein Morphin, sondern Kochsalzlösung enthielt. Der Soldat konnte sich beruhigen, und Henry Beecher konnte seine Operation fortführen. Das Geschehene hat Henry Beecher animiert, das Phänomen zu untersuchen, und so ist er der Pionier der Placebo-Forschung geworden. Die Suggestion und Vorstellungskraft des Menschen können zu einer Quelle der Gesundheit, aber auch zu einer Quelle der Krankheiten werden, je nachdem, welche Erwartungen wir bei dem Menschen erwecken.

Botschaften wie »Ältere gehören zu der Risikogruppe, Menschen mit Vorerkrankungen sind durch das Virus gefährdet«, die wir tagtäglich in allen Medien hören, haben fatale Folgen für die Betroffenen. In so einer emotionalen Ausnahmesituation wie unsere heutigen, können sie bei vielen von ihnen zur Entstehung von infektiösen Symptomen führen. Schlimmer jedoch, wenn die Betroffenen sich tatsächlich infizieren. Sie gehen von Anfang an mit negativer Erwartungshaltung in die Behandlung. Dies gefährdet ihre Heilungschancen. Dadurch leisten wir der Infektion Beihilfe und tragen unbeabsichtigt dazu bei, dass vielleicht Menschen sterben, die unter anderen Bedingungen (wenn positive Erwartungen aktiviert werden) überleben würden. Es besteht die Gefahr, auch wenn sich das Leben normalisiert und die Infektionsgefahren abgeklungen sind, dass Menschen mit Angststörungen, Depressionen oder Somatisierungsstörungen weiterhin unter den unerwünschten Wirkungen dieser gesellschaftlichen Atmosphäre leiden. Die Kommunikation, was Gesundheitsfragen angeht, muss überdacht werden, und dies betrifft sowohl Medien als auch Ärzte.

Gefragt ist ein positiver Kommunikationsstil, der darauf zielt, die inneren Heilungskräfte der Menschen zu mobilisieren und nicht zu schwächen. So eine Kommunikation vermittelt Hoffnung und gibt Zuversicht, so dass die Menschen diese Krise nicht nur bewältigen, sondern auch daran innerlich wachsen können. Dieses innere Wachstum brauchen wir, um auch andere zurzeit bestehenden Herausforderungen wie z. B. den Klimawandel zu bewältigen, und für die Etablierung von Gesellschaftsstrukturen, die den Menschen ihre Würde bewahren und helfen, seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

### **Tipp Nr. 12: Naturbelassene Fette**

Um die vitalstoffreiche Vollwertkost einfach und für jeden Menschen verständlich zu erklären, beschrieb Dr. med. Max Otto Bruker vier Speisen, die man in der täglichen Nahrung meiden sollte und vier Speisen, die man essen sollte. Drei dieser vier empfohlenen Lebens- und Nahrungsmittel haben wir in den letzten Tagen vorgestellt: Den Frischkornbrei, die Frischkost und das Vollkornbrot. Deshalb möchten wir in unserem heutigen Tipp Nummer 12 zur Stärkung des Immunsystems auf das Vierte im Bunde eingehen: Die naturbelassene Fette.

Darunter verstand Dr. med. Max Otto Bruker Butter, Sahne und unraffinierte, kaltgepresste Öle. Unter den zu meidenden Speisen nannte er dagegen raffinierte Fette, wie beispielsweise die Margarine oder gewöhnliche Öle. Daran ist deutlich zu erkennen, worum es bei dem Fett genauso wie bei jedem anderen Nahrungsmittel geht – nicht um die Menge, sondern um die Qualität.

Leider gibt es noch heute viele Ernährungsempfehlungen zur Vermeidung von „zu viel Fett“, doch dabei wird selten differenziert. Die Vorstellung, je mehr Fett ein Mensch essen würde, desto „fetter“ würde er werden, hält sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen. Dr. med. Max Otto Bruker stellte sich mit den Worten „Fett macht nicht fett (Fett)“ ganz deutlich gegen diese Annahmen. In seiner gleichnamigen Kleinschrift (EMU-Verlag) schrieb er: „Um diesen einfachen Sachverhalt dem einfachen Bürger klar zu machen, habe ich den Vergleich benützt, dass Fett ebensowenig Fett mache, wie sich Spinat als Spinat im Körper wiederfinde.“ Denn die Fettsucht entsteht wie auch die anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten nicht durch ein „zu viel“ an Nährstoffen, sondern durch einen Mangel an Vitalstoffen. In der Kleinschrift heißt es weiter:

„Die Krankheit Fettsucht aber entsteht nicht durch Fettverzehr. Dies kann nicht eindrücklich genug betont werden. Ein klassischer Beweis dafür ist, dass der Organismus bei einem Kranken mit Fettsucht das Fett auch bei überkalorischer Ernährung abbauen kann, wenn die Kost ausreichend Vitalstoffe enthält, um diesen Abbau vorzunehmen. Praktisch heißt dies, dass ein Patient mit 140 kg bei einer üblichen Reduktionskost mit 800 Kalorien relativ wenig abnimmt, aber bei einer Frischkost, die täglich 2000 – 3000 Kalorien enthält, rapide an Gewicht verliert. Aus dieser Beobachtung, die jeder täglich machen kann, geht hervor, dass nicht die Kalorien entscheidend sind, sondern die heilende vitalstoffreiche Frischkost. In über 40-jähriger klinischer exakter Beobachtung und Registrierung ist dieser Sachverhalt bei Tausenden von Patienten mit extremem Übergewicht nachgewiesen.“

Dr. Max Otto Bruker sah in dem weitestgehenden Verzicht auf fetthaltige Lebensmittel nicht nur eine unsinnige Maßnahme, sondern auch eine große Gefahr. Denn naturbelassene Fette enthalten verschiedene wichtige Vitalstoffe, wie etwa die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K sowie ungesättigte Fettsäuren. In seinem Standardwerk „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ (EMU-Verlag) schreibt er dazu: „Dieser Gehalt an fettlöslichen Vitaminen spielt eine wichtige Rolle; so wird z.B. bei der Behandlung der Fettsucht häufig der Fehler gemacht, dass zu wenig Fett und damit zu wenig fettlösliche Vitamine gegessen werden, wodurch sich die Fettsucht immer mehr verschlimmert.“

Ein Mangel an diesen Vitalstoffen führt jedoch nicht nur zu einer Verstärkung der Fettsucht, sondern in Kombination mit weiteren Elementen einer hoch verarbeiteten Zivilisationskost auch zu den anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, zu denen unter anderem die Infektanfälligkeit zählt. Genießen Sie also besonders in dieser ungewöhnlichen Zeit die leckere Salatsoße über der täglichen Frischkost, die Butter auf dem Vollkornbrot und die Sahne in Ihrem Frischkornbrei.

## **Tipp Nr. 13: Knieguss**

Eine weitere bewährte Anwendung aus der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp ist der kalte Knieguss, den wir Ihnen als Tipp Nummer 13 zur Stärkung des Immunsystems vorstellen möchten. Dr. med. Max Otto Bruker empfiehlt ihn zur „Abhärtung“ und Kräftigung, aber auch zur Ableitung bei Kopfschmerzen, bei rheumatischen Beschwerden, Multipler Sklerose, Gicht und Schmerzen in den Beinen. In seinem Buch „Naturheilkunde – Richtige und erfolgreiche Anwendung zu Hause“ (Dr. med. Max Otto Bruker/Ilse Gutjahr, emu-Verlag) beschreibt er den Knieguss als Steigerung des Wechselunterschenkelbades.

Die Durchführung ist darin folgendermaßen erläutert: „Bei warmer Ausgangslage beginnt man am rechten Fuß. Der Wasserstrahl aus dem etwa  $\frac{3}{4}$  Zoll (ca. 3 cm) starken Schlauch wird, am rechten herzfernen Fuß beginnend, langsam bis zum Knie hochgeführt, umkreist das Knie, sodass Wasser den Unterschenkel mantelförmig umschließt. Dasselbe mit dem linken Unterschenkel ausführen. Dauer: 1-2 Minuten. Das Wasser wird von den Beinen mit bloßen Händen abgestreift, die Füße jedoch gut abgetrocknet. Anschließend in warmem Raum aufhalten oder zügig gehen.“

In seinem Buch „Erkältungen müssen nicht sein“ (emu-Verlag) schreibt Dr. Bruker:

„Häufig leiden Menschen, die zu Schnupfen und anderen Schleimhautentzündungen neigen, gleichzeitig an kalten Füßen. Dies könnte zu der Annahme verleiten, dass das Wesentliche für die Entstehung einer ‚Erkältung‘ doch die Kälte sei. Der chronische Kaltfuß ist aber nicht die Ursache der Infektanfälligkeit, sondern bereits ein Symptom des gestörten Gleichgewichts im Wärmehaushalt. Zwischen den Füßen und dem Kopf bestehen interessante Beziehungen derart, dass häufig ein heißer Kopf mit kalten Füßen und umgekehrt warme Füße mit kühlem Kopf kombiniert sind. [...]

Diese innere Beziehung kann man sich bei der Behandlung zunutze machen, indem man die Kreislaufstörungen zu beseitigen versucht. Am besten eigenen sich hierzu kurze Kaltwasseranwendungen an dem unteren Körperpol in Form von Kneippschen Knie- oder Schenkelgüssen oder als Wechselunterschenkelbäder.

Das wirksame Prinzip dabei ist der kurze Kaltreiz. Da aber grundsätzlich eine kalte Anwendung nie an einem kalten, sondern immer nur an einem warmen Körperteil erfolgen darf, ergibt sich von selbst, dass bei kalten Füßen vorher eine künstliche Anwärmung erfolgen muss. Der kurze Kaltreiz durch Übergießung der warmen Glieder mit kaltem Wasser oder durch kurzes Eintauchen in kaltes Wasser wird vom Körper mit vermehrter Durchblutung beantwortet.

Bessere Durchblutung ist aber gleichbedeutend mit erhöhter Durchwärmung.“

Es lohnt sich sehr, diese und andere Kneipp'sche Anwendungen nicht nur zur Behandlung von Erkrankungen einzusetzen, sondern insbesondere zur Prävention. Denn letztendlich ist und bleibt doch Prävention die beste Medizin!

## **Tipp Nr. 14: Luftbäder**

Im Rahmen unserer Reihe zur Stärkung des Immunsystems haben wir bereits Sonnenbäder und Waldspaziergänge vorgestellt. In beiden ist auch unser heutiger Tipp enthalten: Die Luftbäder. Denn ein Spaziergang, der Aufenthalt an der frischen Luft oder auch einfach nur das regelmäßige Lüften, halten noch mehr für uns bereit, als die positiven Auswirkungen von Sonne und Wald. Leider wird gerade die Haut als größtes Organ des menschlichen Körpers häufig unterschätzt, doch sie erfüllt viele wichtige Funktionen. Im Buch „Naturheilkunde – Richtige und erfolgreiche Anwendung zu Hause“ (Dr. med. Max Otto Bruker/Ilse Gutjahr, emu-Verlag) heißt es:

„Luftbäder in jeder Form sind kostenlose und gesunde Naturheilanwendungen. Immerhin ist unsere Haut das flächenmäßig größte Organ. Die Haut begrenzt uns nicht nur, sondern sie ist Kontaktorgan. Sie schützt das Körpergewebe vor schädlichen Einflüssen von außen, wie Druck, Stoß, Hitze, Kälte. Die Haut ist das wichtigste Organ zur Regelung des Wärmeausgleichs. Sie ist an der Kreislaufregulierung beteiligt. Über die Haut- nicht nur über die Lunge – atmen wir. Verbrennungen dritten Grades sind so gefährlich, weil die Hautatmung behindert ist. Streicht man den Körper zum Beispiel mit einer nicht atmungsaktiven Farbe oder Bronze ein, besteht die Gefahr des Ersticken. [...] Warum vernachlässigen wir also zu Unrecht unsere Haut? Die falsch verstandene und von der Kosmetikindustrie beworbene Körperpflege mit Salben, Tinkturen und chemischen Präparaten sollte man ihr nicht antun. Jedes Zuschmieren auf Dauer ist widernatürlich, behindert die Haut an der Atmung und beeinträchtigt letztendlich auch das Stoffwechselfgeschehen. [...] Luftbäder wirken tonisierend, kräftigend, abhärtend, beruhigend, erfrischend. Sie tun rundum gut. Wir gehen natürlich davon aus, dass Sie zu jeder Jahreszeit bei geöffnetem Fenster schlafen! Wenn dies bisher nicht der Fall ist, fangen Sie sofort damit an!“

Vielleicht ist gerade diese besondere Zeit des eingeschränkten Kontakts für alle die, die es nicht schon machen, ein guter Moment, um einen kleinen Kosmetika-Auslass-Versuch zu starten. Unsere Haut braucht keine Cremes um jung und gesund zu bleiben. Altern wird sie, das können und sollten wir nicht aufhalten, sonst könnte sie unseren Mitmenschen nie die Geschichte eines gelebten Lebens erzählen. Und die Gesundheit gewinnt unsere Haut nicht durch künstliche Produkte von außen, sondern insbesondere von innen, indem wir ihr mit reichlich Frischkost und einer vollwertigen Ernährung eine gute Versorgung garantieren.

Genießen Sie also die frische, frühlingshafte Luft mit ihrer kostenfreien, heilsamen Wirkung.

## **Tipp Nr. 15: Gesunder Schlaf**

„An der Qualität des Schlafes ist der augenblickliche Stand der Gesundheit ablesbar; der Schlaf ist ein Spiegel des Gesamtbefindens, nicht aber seine Ursache.“ Dr. med. Max Otto Bruker (Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen; emu-Verlag)

Wir möchten als Tipp Nummer 15 zur Stärkung des Immunsystems gerne auf den Schlaf eingehen. Ein gestörter Schlaf ist an sich keine Ursache für eine Schwächung des Immunsystems, sondern kann selbst ein Symptom zugrundeliegender Störungen sein. Doch gemeinsam mit einem gesunden Ernährungs- und Lebensstil kann ausreichender und erholsamer Schlaf auch einen wesentlichen Beitrag zu unserem Wohlbefinden und zur Stärkung unserer Abwehrkräfte leisten.

Schlafstörungen können Ursachen aus dem ernährungs-, dem lebens- oder dem umweltbedingten Bereich haben, wobei häufig auch eine Kombination verschiedener Faktoren vorliegt. Während sich Schlafstörungen aus dem lebensbedingten Bereich meist als Einschlafstörungen zeigen, äußern sich Schlafstörungen aus dem ernährungsbedingten Bereich meist in Form von Durchschlafstörungen oder einer Schlafverkürzung.

„Schlaf ist eine Gnade und der Ausdruck eines Geborgenheitsgefühls in dieser Welt. Eine Störung des Schlafes ist also ein Hinweis auf das Fehlen dieser Geborgenheit.“ Dr. med. Max Otto Bruker (Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht; emu-Verlag)

Aktuell gibt es viele Faktoren, die den Schlaf stören können: Die Tagesstruktur vieler Menschen gerät völlig durcheinander, viele Möglichkeiten für Bewegung, wie etwa Mannschaftssportarten, sind verboten, und einigen Menschen bereitet die aktuelle Situation mit ihrer Ungewissheit und ihren vielfältigen Auswirkungen Kopfzerbrechen.

Gerade in einer solch turbulenten Zeit ist es wichtig, den eigenen Rhythmus nicht zu verlieren, oder ihn wiederzufinden. Sollten Sie Schlafprobleme haben und beispielsweise im Homeoffice arbeiten, bietet es sich an, Arbeit und Freizeit möglichst klar voneinander zu trennen. Falls möglich räumlich, wenn das nicht geht, dann zumindest zeitlich. Es ist hilfreich, unterschiedliche Bedingungen für Aktivität und Ruhe zu schaffen, damit es unserem Kopf leichter fällt, auf Entspannung „umschalten“. Vielen Menschen hilft es auch, immer ähnliche Zeiten für das Arbeiten und das Schlafen einzuplanen, um einen Rhythmus aufrechtzuerhalten, der normalerweise durch den beruflichen Alltag vorgegeben wäre. Falls man davon profitiert, kann man sich solche „Rahmenbedingungen“ sehr gut selbst definieren. Zudem ist es hilfreich, sich, soweit es die aktuellen Maßnahmen zulassen, ausreichend an der frischen Luft aufzuhalten und genug Bewegung in den Alltag zu integrieren. Auch das Schlafzimmer sollte immer gut gelüftet und nicht zu stark geheizt sein. Außerdem ist es natürlich wichtig, Aufputzmittel, wie Bohnenkaffee und andere coffeinhaltige Getränke, Alkohol, Nikotin, aber auch schwarzen und grünen Tee, zu meiden. Sollten Sie trotzdem Schwierigkeiten haben, abends zur Ruhe zu kommen, empfehlen wir vor dem Schlafengehen das Wassertreten nach Sebastian Kneipp. Dafür wird kaltes Wasser in eine Kneipp-Wanne eingelassen und darin im Storchengang auf der Stelle gegangen, das heißt man hebt die Füße abwechselnd vollständig aus dem Wasser. Die Anwendung sollte etwa 1/4 bis 2 Minuten durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Füße davor und danach durch Bewegung oder die Bettwärme gut gewärmt werden.

Wir wünschen Ihnen, dass diese Zeit der Isolation vielleicht auch gewissermaßen zu einer Zeit der Entspannung und Regeneration werden kann.

### **Tipp Nr. 16: Saunieren**

„Jeder kann in die Sauna gehen, der in die Sauna gehen kann.“ Dr. med. Max Otto Bruker

Unser heutiger Tipp zur Stärkung des Immunsystems ist das Saunieren. Für die meisten handelt es sich dabei eher um einen kleinen Ausblick auf die Zeit nach Ausgangssperre, Kontaktverbot und geschlossenen Geschäften. Alle, die auch in der aktuellen Situation Zugang zu einer Sauna haben, können natürlich auch jetzt sehr gut davon Gebrauch machen.

In Kombination mit einer gesunden Ernährungsweise ist das Saunieren eine sehr gute Methode zur Prävention von Infekten. Ein wichtiger Effekt ist dabei die Abgabe von Feuchtigkeit über die Haut, also das Schwitzen. Deshalb empfiehlt es sich, eher in trockene Saunen zu gehen, als in Dampfbäder oder Saunen mit häufigen Aufgüssen. Nur wenn die Luft nicht bereits durch Dampf gesättigt ist, kann der Körper gut Flüssigkeit abgeben und damit durch die entstehende Verdunstungskälte sehr warme Temperaturen tolerieren, ohne dass es zu einer Belastung des Kreislaufs kommt.

In seinem Buch „Erkältungen müssen nicht sein“ (emu-Verlag) schreibt Dr. med. Max Otto Bruker:

„Zur Vorbeugung gegen Infekte ist auch der wöchentliche Besuch der Sauna sehr geeignet. Für Menschen, die leicht in Schweiß geraten und deshalb sich leicht „erkälten“, ist die Sauna ein hervorragendes Mittel. Das künstliche Schwitzen in der Sauna bewirkt, dass das lästige, von selbst auftretende Schwitzen geringer wird oder aufhört. So empfehlenswert die Sauna zur unterstützenden, langfristigen Behandlung der Infektanfälligkeit ist, so ungeeignet ist sie während eines Infektes, vor allem wenn Fieber besteht. In diesem Fall ist ein kalt angelegter Wickel, in dem es zum Schwitzen kommen kann, die hilfreichere Maßnahme.“



Sollte also kein akuter Infekt bestehen, sind regelmäßige Saunabesuche sehr empfehlenswert. Vor dem Saunieren selbst sollte lediglich eine kurze reinigende Dusche erfolgen, nach welcher der Körper gut abgetrocknet wird. In der Sauna empfiehlt es sich dann eine liegende Position einzunehmen, damit der Körper einer gleichmäßigen Wärme ausgesetzt ist. Vor dem Verlassen können Sie sich aufsetzen und noch einige Minuten im Sitzen verweilen. Was die Länge des Aufenthaltes in der Sauna angeht, ist es sehr wichtig, sich nicht nach vorgegebenen Zeiten oder anderen Saunabesuchern auszurichten, sondern nach dem persönlichen Empfinden. Im Anschluss sollte eine Abkühlung durch ein kaltes Tauchbad oder einen kalten Guss erfolgen.

Eine sehr gute Erklärung zum Thema Saunieren finden Sie im Buch  
„Naturheilkunde – Richtige und erfolgreiche Anwendung zu Hause“ (emu-Verlag)  
von Dr. med. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr-Jung.

In der Hoffnung, dass dieser bald möglich sein wird, wünschen wir Ihnen viel Freude bei Ihrem nächsten Saunabesuch.

## **Schlussbemerkungen:**

Wir möchten unsere Reihe zum Thema „Stärkung des Immunsystems“ heute abschließen. Das Thema bleibt unserer Meinung nach weiterhin das wichtigste in der ganzen Diskussion um Infektionskrankheiten, und wir denken, dass die 16 Tipps, die wir in den letzten Tagen veröffentlicht haben, einige Anreize geben, die jeder gut in seinen Alltag integrieren kann.

Als wir die Reihe begonnen haben, beklagten wir, dass die Stärkung des Immunsystems in der öffentlichen Diskussion zur Corona-Krise so gut wie keinen Raum einnimmt. Leider konnten wir hierbei noch immer keine Veränderung wahrnehmen. Wir finden das sehr schade, denn nach wie vor entscheidet in erster Linie die Lage unserer Abwehrkräfte darüber, ob uns ein Krankheitserreger krank machen kann.

Ständig wird darüber gesprochen, dass es darum geht, die „Risikogruppe“ zu schützen, doch nirgends wird erläutert, was einzelne Menschen dafür tun können, um keiner Risikogruppe anzugehören. Es gibt beispielsweise eine große Gruppe von Patienten, deren Immunsystem durch Medikamente dauerhaft geschwächt wird. Bei ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit könnten diese stattdessen auch ursächlich behandelt werden. Und auch wenn es darum geht, wie gesunde Menschen Personen der „Risikogruppe“ schützen können, werden weiterhin nur seuchenhygienische Maßnahmen genannt. Doch indem wir unsere Abwehrkräfte stärken, schützen wir uns nicht nur davor, bei einem Kontakt mit dem Coronavirus Krankheitssymptome zu entwickeln, sondern auch davor, selbst ansteckend zu werden und den Erreger dadurch an Menschen mit geschwächtem Immunsystem heranzutragen.

In unseren Augen liegt der Fokus der öffentlichen Diskussion und auch der zahlreichen Maßnahmen nach wie vor falsch. Wir hoffen sehr, dass Kontaktverbote und Ausgangsbeschränkungen sobald wie möglich aufgehoben werden. Bis dahin wünschen wir Ihnen, dass Sie es schaffen, trotz all der Einschränkungen und angstmachenden Meldungen, Ruhe zu bewahren und für sich selbst einen gesunden Lebensstil aufrecht zu erhalten. Denn auch wenn durch die aktuelle Berichterstattung dieser Eindruck erweckt wird: Wir sind keinem Virus hilflos ausgeliefert. Im Gegenteil, wir können viel für uns und die Menschen in unserem Umfeld tun. Es liegt in unseren Händen, unsere Gesundheit aktiv im Rahmen des Möglichen aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen. Unsere besten Helfer dafür sind die vitalstoffreiche Vollwertkost, Sonne und Luft, der Wald und die faszinierende Wirkung des Wassers. Und auch daran sieht man, dass die Corona-Krise kein Ausdruck eines „Angriffs“ der Natur auf die Menschen ist, sondern dass uns die Natur die besten Grundlagen bietet, um gestärkt und zufrieden durch unser Leben mit all seinen schönen, aber auch schwierigen Zeiten zu gehen.

**[www.gesundheitsberater.de/tag/immunsystem-staerken](http://www.gesundheitsberater.de/tag/immunsystem-staerken)**

**Zusammengestellt von Gudrun Bernhardt  
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB  
KNEIPP-Beraterin GGB und Fastenbegleiterin GGB  
Telefon: 0381 - 769 96 45  
E-Mail: [gudbernhardt@web.de](mailto:gudbernhardt@web.de)  
**www.gesundheitstreff-rostock.de****

Stand: März 2020