



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

Druck: COULEURS Print & More, Köln – gedruckt in Slowenien

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

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
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/plassenbuchverlage
www.instagram.com/plassen_buchverlage

INHALT

Einleitung	7	020. Praktizieren Sie Tai-Chi	33
001. Lernen Sie, Pilze zu lieben	8	021. Achten Sie auf die Gartemperatur	34
002. Singen Sie nach Herzenslust	9	022. Lachen Sie	35
003. Tanken Sie ein wenig Mittagssonne	10	023. Seien Sie kein Warmduscher	36
004. Knoblauchatem, na und?	11	024. Umweltbewusstsein entwickeln	37
005. Bringen Sie sich morgens in Schwung	13	025. Schließen Sie den Mund	39
006. Kultivieren Sie Ihr Qi	14	026. Mehr Magensäure	40
007. Vermeiden Sie nachts helles Licht	15	027. Probieren Sie Akupunktur oder Akupressur	41
008. Essen Sie Beeren	16	028. Schütten Sie die Mundspülung weg	43
009. Suchen Sie nach einem tieferen Sinn	17	029. Umdenken bei Antibiotika ..	44
010. Stellen Sie Ihre Vorannahmen infrage	18	030. Bringen Sie Ruhe rein	45
011. Machen Sie Yoga	20	031. Praktizieren Sie die Wim-Hof-Methode	46
012. Trinken Sie einen Ginger-Shot	21	032. Kontrollieren Sie Ihr Körperfett	47
013. Akzeptieren Sie Ihre Immunreaktion	22	033. Reduzieren Sie Entzündungen	49
014. Erden Sie sich	24	034. Machen Sie einen Waldspaziergang	50
015. Entspannung vor dem Zubettgehen	25	035. Bringen Sie mehr Würze ins Leben	51
016. Üben Sie sich in Dankbarkeit	26	036. Verbessern Sie Ihren Tiefschlaf	52
017. Überwachen Sie Ihr Immun- system mithilfe der HRV	28	037. Überwachen Sie Ihre Immunesundheit	53
018. Reduzieren Sie raffinierte Kohlenhydrate und Zucker ..	29	038. Lassen Sie los	54
019. Fasten Sie, um Ihr Immun- system zu stärken	31	039. Probiotische Nahrungs- ergänzungsmittel	55

040. Jeden Tag ein Tänzchen	56	068. Beten Sie	91
041. Reduzieren Sie Elektrosmog	57	069. Praktizieren Sie Achtsamkeit	92
042. Achten Sie auf Ihr Lymphsystem	59	070. Spielen Sie ein Musikinstrument	93
043. Bekämpfen Sie Depressionen	60	071. Mehr Magnesium	94
044. Hören Sie Musik	61	072. Umarmen Sie Ihre Liebsten	96
045. Vergeben Sie anderen	62	073. Vergessen Sie Mäßigung ...	97
046. Mehr Vitamin D	63	074. Freunden Sie sich mit den Jahreszeiten an	98
047. Ein sicheres soziales Umfeld, das Sie unterstützt	65	075. Treiben Sie täglich Sport	100
048. Schlafen Sie mehr	66	076. Lächeln Sie mehr	101
049. Unterstützen Sie Ihre Mitochondrien	67	077. Knabbern Sie Kreuzblütler- gemüse	102
050. Lindern Sie Angstzustände	69	078. Geben Sie das Rauchen auf	103
051. Lieben Sie	70	079. Vorsicht vor 5G	105
052. Schaffen Sie Selbstvertrauen	71	080. Nehmen Sie Echinacea gegen virale Infektionen	107
053. Atmen Sie durch die Nase ..	72	081. Probieren Sie mal Kolostrum	108
054. Arbeiten Sie mit Ihrer Wut ...	73	082. Lieben Sie sich selbst	109
055. Essen Sie Vollwertkost	74	083. Ein sinnerfülltes Leben im Dienst am Nächsten	111
056. Gehen Sie unter Menschen	76	084. Immer mit der Ruhe.....	112
057. Sorgen Sie für genug Selen	77	085. Essen Sie genug Ballaststoffe	113
058. Steigern Sie die Menge des EZ-Wassers in Ihrem Körper	79	086. Emotionen durch Schreiben ausdrücken	115
059. Achten Sie auf genug Eisen	80	087. EFT – klopfen Sie sich gesund	117
060. Überwachen Sie Ihren Ernährungszustand	81	088. Weniger Alkohol trinken	118
061. Meditieren Sie regelmäßig ..	82	089. Bewegen Sie sich mehr – viel mehr	119
062. Weniger Koffein	83	090. Essen Sie Fisch	120
063. Heilen Sie Kindheitstraumata	84	091. Werden Sie kreativ	122
064. Kontrollieren Sie Ihren Zinkspiegel	86	092. Mikroben sind Ihre Freunde	123
065. Trauen Sie Ihrem psycholo- gischen Immunsystem	87	093. Vergeben Sie sich selbst ...	124
066. Probieren Sie verschiedene Fastenmethoden aus	88	094. Verwenden Sie Kokosöl	125
067. Vollkorn – möglichst naturbelassen	90		

095. Erkältung *und* Fieber
 aushungern 126
096. Saubere Luft 128
097. Minimieren Sie Chemie
 im Essen 129
098. Vorsicht beim Fliegen 130
099. Filtern Sie Ihr Wasser 132
100. Benutzen Sie andere Reini-
 gungs- und Pflegeprodukte 134
101. Schalten Sie den
 Fernseher aus 135
102. Essen Sie die Speise
 der Götter 136
103. Sorgen Sie im richtigen
 Moment für blaues Licht 137
104. Gehen Sie in die Sauna 138
105. Bekämpfen Sie Erkältungen
 und Allergien mit Bocksdorn 140
106. Machen Sie sich mit der Schu-
 mann-Resonanz vertraut 141
107. Trinken Sie grünen Tee 143
108. Weinen Sie 144
109. Seien Sie selbstlos 145
110. Probieren Sie es mal mit
 Lactoferrin 146
111. Unterstützen Sie Ihr
 Mikrobiom 148
112. Reduzieren Sie Schwermetalle 150
113. Trinken Sie unbehandelten
 Kakao 152
114. Heilen Sie PTBS 153
115. Pflegen Sie das
 Immunsystem Ihres Gehirns 155
116. Vermeiden Sie säurebildende
 Lebensmittel 156
117. Investieren Sie in Ihre
 Gesundheit 157
118. Nehmen Sie Vitamin C 158
119. Trinken Sie mehr Wasser ... 159
120. Pflegen Sie Ihre Haut 160
121. Schütteln Sie es ab 161
122. Achten Sie auf Mondzyklen 162
123. Essen Sie naturbelassenen
 Honig 163
124. Nehmen Sie täglich Chlorella 164
125. Boosten Sie Ihren
 Melatoninspiegel 165
126. Bringen Sie Schwung in
 Ihr Work-out 167
127. Aktivieren Sie Autophagie 169
128. Nehmen Sie Borstige
 Taigawurzel 171
129. Die richtigen Kräuter
 verwenden 173
130. Medizinische Astrologie 174
131. Den Menstruationszyklus
 verstehen 175
132. Achten Sie auf die Sonne ... 177
133. Trinken Sie Kokoswasser ... 179
134. Essen Sie Bio 180
135. Machen Sie einen
 Verdauungsspaziergang 182
136. Achten Sie auf die
 großen Acht 183
137. Friede und Harmonie für
 Ihr Immunsystem 185
138. Praktizieren Sie intermittie-
 rende hypoxische Atmung .. 187
139. Händewaschen,
 aber mit Verstand 188
140. Rotlicht 189
141. Entzündungshemmende
 Ernährung 190
142. Heilen Sie Ihren Darm 191

- | | | | |
|--|-----|---|-----|
| 143. Nutzen Sie die Schlafbeere zur Stärkung des Immunsystems | 194 | 166. Sorgen Sie für genug Vitamin A | 225 |
| 144. Lassen Sie entzündungsfördernde Fette weg | 195 | 167. Kräftigen Sie den Vagusnerv | 227 |
| 145. Reduzieren Sie oxidativen Stress | 197 | 168. Für einen gesunden Kupferspiegel sorgen | 228 |
| 146. Ein Freund, dem Sie vertrauen | 199 | 169. Machen Sie langsam | 229 |
| 147. Nutzen Sie diese Öle zur Unterstützung des Immunsystems | 200 | 170. Lassen Sie Sprossen wachsen | 230 |
| 148. Eisenmangel beheben | 202 | 171. Steigern Sie den Glutathion-Spiegel | 231 |
| 149. Kümmern Sie sich um ein Haustier | 204 | 172. Schützen Sie sich vor Viren mit asiatischem Ginseng | 233 |
| 150. Gesunde Vorbilder | 205 | 173. Machen Sie ein Nickerchen | 235 |
| 151. Praktizieren Sie Pranayama | 206 | 174. Essen Sie mehr Obst und Gemüse | 237 |
| 152. Heilende Klänge | 208 | 175. Genießen Sie fermentierte Nahrung | 239 |
| 153. Gehen Sie raus und gärtnern Sie | 209 | 176. Bestäuben Sie das Immunsystem | 241 |
| 154. Experimentieren Sie mit Magnetfeldtherapie | 210 | 177. Essen Sie mehr Rohkost | 242 |
| 155. Ein integrierter Ansatz | 211 | 178. Ermitteln Sie genetische Mutationen | 243 |
| 156. Essen Sie weniger Fleisch | 212 | 179. Eliminieren Sie negative Lebensmittelreaktionen | 244 |
| 157. Übernehmen Sie die Verantwortung | 214 | 180. Nutzen Sie Propolis für ein starkes Immunsystem | 246 |
| 158. Probieren Sie CBD-Öl | 215 | 181. Nutzen Sie pflanzliche Fette | 247 |
| 159. Klären Sie nicht körperliche Ursachen einer Immunschwäche | 216 | 182. Lindern Sie die Winterdepression | 248 |
| 160. Nehmen Sie Spirulina | 217 | 183. Glutathion als Nahrungsergänzungsmittel | 249 |
| 161. Minimieren Sie die schädlichen Effekte von WLAN und Handys | 218 | 184. Lösen Sie sich von Scham .. | 251 |
| 162. Geben Sie dem Spirituellen Nahrung | 220 | 185. Ein befriedigendes Sexleben | 253 |
| 163. Nutzen Sie Acetylcystein ... | 221 | 186. Reduzieren Sie die Auswirkungen von Stress ... | 254 |
| 164. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-E-Spiegel | 223 | 187. Steigern Sie Ihre Lebensenergie | 255 |
| 165. Mannschaftssport | 224 | | |

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.

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.

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 Oxytocinpiegel 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.

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.

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.

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.

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.

STELLEN SIE IHRE VORANNAHMEN INFRAGE

Sie fragen sich vielleicht, was es mit Ihrem Immunsystem zu tun hat, wenn man die eigenen Vorannahmen in Zweifel zieht – nun, es ist sogar entscheidend!

Sie handeln Tag für Tag in Übereinstimmung mit Ihren Glaubenssätzen. Diese bestimmen Ihre Angewohnheiten und Ihr Verhalten, also was Sie essen, wie viel Sport Sie treiben, wie viel Sie schlafen und so weiter. Und auch wenn diese Vorannahmen über Ihr Leben und die Welt um Sie herum für Sie selbst sehr real und wahr erscheinen mögen, ist jeder Glaubenssatz das Ergebnis persönlicher Erfahrung und/oder dem, was Sie von anderen gelernt haben. Das meiste davon geschieht unterbewusst. Wir haben alle jede Menge Glaubenssätze, die nicht auf harten Fakten beruhen.

Während des Tages werden Sie von Hunderten Milliarden Bits an Informationen *pro* Sekunde bombardiert. Das ist offensichtlich überwältigend. Um also die geistige Gesundheit zu bewahren, gibt es einen Teil Ihres Gehirns, das sogenannte aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem, welches den Großteil dieser Informationen filtert, verzerrt oder löscht, sodass nur 2.000 Bits übrig bleiben. Diese 2.000, die es auswählt, sind diejenigen, die mit Ihren aktuellen Glaubenssätzen am ehesten übereinstimmen. Kurz gesagt, was Sie vom Leben erfahren, ist nicht etwas, das Ihnen einfach zustößt, sondern Sie erschaffen es durch Ihre Glaubenssätze.

Aber was, wenn ein Teil dessen, was Sie für wahr halten, nicht stimmt? Und was, wenn diese Vorannahmen nicht nur falsch sind, sondern Ihnen schaden? Deswegen ist es wichtig, regelmäßig das, was Sie für Ihre Gesundheit für relevant halten, zu reflektieren und infrage zu stellen. Einige der Glaubenssätze, die Sie haben, und die daraus entstehenden Erfahrungen könnten Sie davon abhalten, die Veränderungen vorzunehmen, die Ihre Gesundheit und die Ihres Immunsystems bedeutend verändern könnten. Zum Beispiel:

- Verdienen Sie Liebe, Gesundheit oder Glück?
- Was glauben Sie zu brauchen, um glücklich oder erfolgreich zu sein?
- Was glauben Sie über sich selbst und Ihren Körper?

Die Glaubenssätze, die Sie in diesen Bereichen haben, und viele andere beeinflussen Ihre Handlungen, die entweder Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem fördern oder negativ beeinflussen. Wenn Sie zum Beispiel glauben, dass Sie kein Glück verdient haben, kann das dazu führen, dass man sich nicht genug um sich selbst kümmert und ungesunde Angewohnheiten entwickelt. Der Glaube, dass Sie eine Menge Geld verdienen müssen, um glücklich zu sein, kann dazu führen, dass Sie all Ihre Zeit mit Arbeit verbringen und Ihr Wohlergehen dabei vernachlässigen.

Führen Sie eine offene und ehrliche Unterhaltung mit sich selbst über das, was Sie glauben. Ermitteln Sie, ob diese Glaubenssätze Ihnen wirklich helfen oder ob es an der Zeit ist, sie infrage zu stellen. Das zu tun, kann vielleicht das Wichtigste sein, was Sie für die Gesundheit Ihres Immunsystems tun können.

Sie können damit anfangen, einige der Glaubenssätze aufzudecken, die Ihre Immunesundheit beeinflussen, indem Sie einfache Aussagen treffen wie: „Ich _____ nicht, weil _____.“ Überlegen Sie sich nun, ob dieses Verhalten für Ihre Immunesundheit förderlich ist. Schreiben Sie die Antworten auf, die Ihnen als Erstes einfallen, wenn Sie Ihre Filter beiseitelassen.

MACHEN SIE YOGA

Yoga hat zahllose Auswirkungen auf die Gesundheit – viele verbessern sie und die Funktion des Immunsystems. Dazu gehören:

- die Beruhigung und Entspannung des Nervensystems (Stressreduktion),
- die Minderung chronischer Entzündungen,
- eine bessere Funktion des Lymphsystems,
- eine Kräftigung der Lunge,
- die Freisetzung von Toxinen und Schleim, die sich in lebenswichtigen Organen ansammeln,
- die Verbesserung des Pranaflusses (Lebensenergie).

In einer Untersuchung, die die entzündungshemmenden und immunmodulierenden Wirkungen des Yoga betrachtete, stellte man fest, dass Yoga in diesem Bereich sehr viele positive Wirkungen hat, was es besonders relevant für diejenigen macht, die an Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen leiden. Forscher kamen außerdem zum Schluss, dass Yoga die Funktion von Immunzellen verbesserte, die sich auf der Magenschleimhaut und im Atemtrakt befinden. Auch wenn es mehrere Formen von Yoga gibt, haben die meisten Forscher das Hatha-Yoga betrachtet, das sich auf bestimmte Körperhaltungen konzentrierte, die für gewisse Zeit eingenommen werden.

Um den vollen Nutzen des Yoga zu entfalten, versuchen Sie, es so auszuüben, wie es gedacht war: Es sollte eine Philosophie sein und nicht nur ein Work-out. Die Stellungen (Asanas), mit denen Sie vielleicht vertraut sind, sind nur ein Zweig von Yoga. In seiner reinsten Form beinhaltet Yoga Meditation, Ernährung, Atmung (Pranayama), Mantras, Mudras und noch mehr. Um den größten Nutzen daraus zu ziehen, sollten Sie so viel wie möglich davon miteinander verbinden. Allerdings ist die beste Yogaübung diejenige, die Sie auch regelmäßig praktizieren, also finden Sie einen Weg, der Ihnen am meisten zusagt, und machen Sie sich damit vertraut, so wie es Ihnen richtig erscheint und in Ihrem eigenen Tempo.

Viele Stellungen werden Ihrem Immunsystem nützen, aber eine mit dem größten Nutzen ist Shavasana (Totenhaltung). Sie erfordert die völlige Entspannung des Körpers und Geistes (Gedanken). Machen Sie sich mit dieser Haltung online vertraut und wie man sie im Rahmen des Hatha-Yoga auf täglicher Basis praktiziert. Vielleicht finden Sie auch einen Yogakurs in Ihrer Gegend.

TRINKEN SIE EINEN GINGER-SHOT

Ingwer enthält viele gesundheitsfördernde Substanzen mit beeindruckend klingenden Namen wie Gingerol, Paradol, Shogaol oder Zingeron. Die Namen dieser Bestandteile sind nicht wirklich wichtig; wichtig sind die Wirkungen. Es wurde nachgewiesen, dass diese Inhaltsstoffe die Leber schützen, den Körper vor oxidativem Stress schützen (Schäden durch freie Radikale) und antikarzinogen, antimikrobiell, entzündungshemmend und antiallergisch wirken. Mit anderen Worten bedeutet es, dass Ihr Immunsystem besser funktioniert, Sie weniger Entzündungen haben und Ihr Immunsystem in seiner Aufgabe unterstützt wird, Sie vor schädlichen Mikroben und Krebszellen zu schützen.

In einer Studie wurde gezeigt, dass Ingwer Entzündungen in der Lunge (eine häufige Quelle für Infektionen der Atemwege) lindern kann, die durch das Immunsystem verursacht werden. Nachgewiesenermaßen mindert es zudem asthmatische Symptome, hemmt die Schleimproduktion und reduziert insgesamt Entzündungen in der Lunge.

Ingwer wurde auch aufgrund seiner möglichen positiven Wirkung auf die Verdauung untersucht. Ein Großteil dieser Forschung hat sich auf die Fähigkeit der Wurzel konzentriert, Übelkeit zu lindern, und einige Untersuchungen ergaben, dass es dabei so effektiv ist wie Medikamente – jedoch keine unerwünschten Nebenwirkungen hat.

Darüber hinaus wies man nach, dass Ingwer beim Abnehmen helfen kann und beim Regulieren des Blutzuckers, was beides ebenfalls das Immunsystem fördert. Das Großartige an der Ingwerwurzel ist, dass sie so vielseitig ist: Man kann sie beim Kochen verwenden, dem Tee hinzufügen, sie als „Shot“ trinken oder als Nahrungsergänzungsmittel konsumieren.

AKZEPTIEREN SIE DIE IMMUNREAKTION

Die natürliche Reaktion Ihres Körpers auf eine Infektion kann Fieber (erhöhte Körpertemperatur) beinhalten, Entzündungen (das Anschwellen und die Rötung von Gewebe), Erschöpfung, schlechte Laune, Durchfall, Husten und Schnupfen. Diese Symptome werden oft als die unangenehme Seite der Infektion betrachtet; aber das sind sie nicht: Sie sind die Konsequenz des Kampfes des Immunsystems gegen eine Infektion.

Die Lösung der modernen Medizin für Infektionen ist es zu versuchen, diese Symptome durch Medikamente zu bekämpfen. Und auch wenn einem das hilft, sich besser zu fühlen und besser den Alltag zu bewältigen, tut es nichts, um Ihren Körper beim Kampf gegen die Infektion zu unterstützen. Tatsächlich ignorieren Sie damit die körpereigene Intelligenz. Diese Reaktionen sind die Folge davon, dass das Immunsystem eine Infektion bekämpft, wieso sollte man sie also verhindern? Indem man diese Symptome unterdrückt, zieht man tatsächlich die Bremse, wenn es darum geht, von selbst zu heilen und sich wieder zu erholen.

Der berühmte Philosoph Hippokrates sagte einst: „Gebt mir ein Fieber und ich kann jede Krankheit heilen.“ Die Erhöhung der Körpertemperatur (Fieber) wird ausgelöst von Botenstoffen des Immunsystems, den sogenannten Pyrogenen, die einen Teil des Immunsystems aktivieren. Das Fieber unterstützt das Immunsystem dabei, das Virus oder das Bakterium effektiver zu bekämpfen, indem es eine weniger günstige Umgebung dafür schafft.

Durchfall ist zum Beispiel der Versuch des Körpers, eine Infektion des Verdauungstrakts zu beseitigen, und wenn man ihn unterdrückt, kann man die Infektion sehr verschlimmern und die Immunreaktion verstärken, was zu einer Intensivierung der Krankheitssymptome führt. Und die Erschöpfung und schlechte Stimmung, die man verspürt, wenn man krank ist, soll einen bremsen und dazu bringen, dass man sich ausruht und sich isoliert, um die Verbreitung der Infektion zu verhindern. Der Histaminausstoß und die daraus resultierende tiefende Nase, das Niesen oder Anschwellen sind dafür da, um die Blutversorgung zum entsprechenden Bereich zu erhöhen und durchlässiger zu machen, damit Immunzellen an die Infektion/das Allergen herankommen und den Eindringling bekämpfen können.

Eine Entzündung ist häufig eine Reaktion, um Reparaturvorgänge zu fördern und den Immunzellen zu signalisieren, dass sie an den Ort der Infektion oder Verletzung kommen. Eine akute Entzündung, die von einer Wunde oder Infektion ausgelöst wird, ist völlig normal und sollte nicht unterdrückt werden, außer sie gerät außer Kontrolle. (Chronische Entzündungen sind etwas anderes und müssen behandelt werden, um daraus resultierende Probleme zu vermeiden.)

Es ist besser, auf den Körper zu hören und seine natürliche Immunreaktion zu unterstützen, indem man die angemessenen Nährstoffe und Kräuter zuführt. Es gibt natürlich Ausnahmen, und ein Übermaß einer bestimmten Reaktion (zum Beispiel ein Fieber über 39 Grad Celsius oder eine allergische Reaktion) kann in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein, aber meistens ist das nicht der Fall.

ERDEN SIE SICH

Eine wichtige, aber weniger verstandene Komponente der Gesundheit ist Ihre eigene Verbindung mit der Erde. Sowohl der menschliche Körper als auch die Erde sind elektrisch: Sie haben eine entweder vorherrschende positive oder negative Ladung. Und die Balance der elektrischen Ladung des Körpers spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Wenn sie sich vom natürlichen Zustand entfernt, kann das Gesundheitsprobleme verursachen. Bis vor Kurzem wurde die elektrische Balance des Körpers stets dadurch gewahrt, dass er eine Verbindung zur Erde hatte, aber die Entwicklung moderner Gebäude, Straßen, Bodenbeläge und von Schuhen mit Gummisohlen hat zu einem bedeutenden Verlust dieser Verbindung gesorgt. Diese Unterbrechung zusammen mit vielen anderen Aspekten des modernen Lebens hat zu unnatürlichen Pegeln an positiver Ladung gesorgt, die sich im Körper ansammelt.

Weil die Ladung der Erde zum Negativen neigt, kann man, indem man sich mit ihr verbindet, die vermehrte positive elektrische Ladung durch den modernen Lebensstil entladen und neutralisieren. Das ist bekannt als „Erdung“. Studien zeigen, sich zu erden kann ...

- die Funktion des Immunsystems regulieren,
- den Stresspegel (Cortisol) senken,
- Schäden durch freie Radikale mindern (oxidativer Stress),
- diverse Beschwerden lindern wie Autoimmunerkrankungen, Schmerzen, Entzündungen, Depression, Erschöpfung, Angstzustände oder schlechten Schlaf.

Erden erreicht man durch Hautkontakt mit der Erde, indem man entweder barfuß darüber geht oder auf dem Boden liegt. Damit das funktioniert, muss es auf einer elektrisch leitfähigen Oberfläche geschehen wie Ackerboden, Gras, Sand oder Beton. Für eine optimale Wirkung sollten Sie das Erden jeden Tag für 30 Minuten praktizieren. Man kann nichts falsch machen, wenn man einfach mal rausgeht und sich mit der Erde verbindet.

ENTSPANNUNG VOR DEM ZUBETTGEHEN

Ihr Schlaf und die Gesundheit Ihres Immunsystems sind zutiefst verbunden. Leidet das eine, dann geht es dem anderen wahrscheinlich auch nicht so gut. Ein Hauptgrund dafür ist, dass sowohl der Schlaf als auch das Immunsystem in weiten Teilen vom parasympathischen Nervensystem gesteuert werden. Das ist der Zweig des Nervensystems, der für Entspannung, Verdauung und Erholung zuständig ist. Wenn Ihr Nervensystem vom anderen Zweig stark stimuliert wird, dem sympathischen Zweig des Nervensystems (verursacht durch Stress oder ungesunde Angewohnheiten), dann wird Ihr parasympathisches System gehemmt und Ihr Schlaf und Immunsystem werden beeinträchtigt.

Das Hormon Melatonin verbindet ebenfalls den Schlaf mit dem Immunsystem. Man bezeichnet es meistens als das Schlafhormon, denn es wird für einen tiefen Schlaf benötigt, aber es ist auch ein wichtiges Antioxidans und hilft dabei, die Immunfunktionen zu regulieren.

Eine weitere Verbindung zwischen Schlaf und der Immungesundheit entsteht durch Entzündungen. Entzündungen sind eine Folge davon, dass das Immunsystem auf den Plan gerufen wird. Sie können das Einschlafen verhindern. Das erklärt, wieso Menschen mit Autoimmunerkrankungen häufig Probleme mit dem Schlaf haben und wieso eine Krankheit das Einschlafen erschweren kann. Schlaf hilft andererseits dabei, die Immunfunktionen zu regulieren (und damit potenziell Entzündungen zu reduzieren) und unterstützt die Reparatur von beschädigtem Gewebe.

Alles für einen gesunden Schlaf zu tun, trägt eine Menge dazu bei, die Gesundheit Ihres Immunsystems zu verbessern. Es gibt viele Angewohnheiten, die Ihnen dabei helfen können, aber eine, die Sie sofort ausprobieren können, ist, sich vor dem Zubettgehen mindestens eine halbe Stunde zu gönnen, um sich zu entspannen (durch Lesen, Tagebuchschreiben, Meditieren und so weiter). Das wird Ihr Nervensystem herunterfahren, die Aktivität des Parasympathikus erhöhen und den Ausstoß von Melatonin unterstützen (das Hormon, das Ihren Schlaf-wach-Rhythmus reguliert).