

Im Zusammenhang mit den angeordneten Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus bzw. zur Abflachung der Infektionskurve ist es wichtig zu begreifen, dass die körpereigene Immunabwehr keine unveränderliche Größe ist, sondern in ihrer Funktionalität stark von unserem Lebensstil abhängig ist. Es geht darum, die Immunabwehr positiv zu beeinflussen. Studien belegen, dass die Antikörperantwort nach einer Impfung durch Üben von Achtsamkeitsmeditation stärker und wirkungsvoller ausfällt. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemtechniken, Yoga oder Tai Chi helfen auch dabei, Ängste und Sorgen zu reduzieren und die Zuversicht zu stärken. Ebenso gibt es eine Vielzahl von Untersuchungen, die einen Einfluss von Heilpflanzen, ätherischen Ölen und Mikronährstoffen in der Nahrung auf die antivirale Abwehrkraft zeigen. Die Immunabwehr kann durch den Aufenthalt in frischer Luft, besonders im Wald, aufgrund der zusätzlichen Wirkung der ätherischen Öle des Waldes, der Phytonzide, unterstützt werden. Ich empfehle auch die Kneipp-Therapie mit ihren klassisch abhärten-

den Maßnahmen, beispielsweise den kalten und wechselwarmen Güssen oder heißen und kalten Bädern. Und nicht zuletzt ist natürlich auch Bewegung und eine das Immunsystem stärkende Ernährung wichtig. Für die Ernährung gilt, dass Ballaststoffe die für die Immunfunktion sehr wichtigen Darmbakterien unterstützen, also sollten Vollkornprodukte, Leinsamen, Haferflocken, Kleie und Gemüse reichlich verzehrt werden. Studien zeigten auch, dass der Verzehr von mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst zu einer stärkeren Antikörperbildung, also einer Verbesserung der Abwehrkraft führt.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

*Institut für Sozialmedizin,
Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Chefarzt Abteilung Naturheilkunde
Immanuel Krankenhaus Berlin,
Standort Berlin-Wannsee*



Das Corona (CoVid-19) Virus bedroht unsere Gesundheit und fordert uns insbesondere zu präventiven Maßnahmen auf. Die weltweite Pandemie ändert nicht nur unsere Lebensgewohnheiten, sie wird aus meiner Sicht unser Leben und unsere Gesellschaft in Zukunft nachhaltig verändern. Aktuell ist die Zeit der Virologen, der Infektiologen, der Intensivmediziner, aber auch der Epidemiologen. Immer noch wissen wir viel zu wenig über das Virus, das unser Leben in diesen Tagen nachhaltig verändert. Wir alle hoffen auf eine Impfung, aber deren Entwicklung und Testung wird noch einige Zeit in Anspruch nehmen. Aber wir wissen, dass wir uns über die Vorschläge der Virologen, insbesondere was den Schutz vor einer Ansteckung betrifft, die unbedingt befolgt werden sollten, auch auf natürliche, naturheilkundliche Ressourcen verlassen können, die unser Immunsystem stärken und die Resilienz, unsere körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen. Darunter gehören alle naturheilkundlichen Therapieverfahren, zu aller Erst eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige Bewegung (ggf. auch moderate Sportaktivität) an frischer Luft z. B. im Wald oder Parks – in diesen Zeiten alleine oder mit einem Familienmitglied, und Entspannungsübungen, wie Autogenes Training, Qi Gong oder Yoga. Nachhaltig können wir unser Immunsystem natürlich auch

mit Wasseranwendungen nach Kneipp aktivieren, z.B. wechselwarme Güsse, Wassertreten fördern. Auch Heilpflanzen haben immunstärkende und z.T. auch antivirale Wirkung. Noch wichtiger ist aus meiner Sicht die aktuelle Situation positiv und optimistisch anzugehen, Ängste oder Sorgen sollten wir nicht die Oberhand gewinnen lassen. Bleiben Sie auch in dieser bewegungseingeschränkten Situation sozial aktiv, dazu bieten die digitalen Medien die Möglichkeit mit der Familie, mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Nutzen Sie diesen sozialen Support, in dem Sie andere unterstützen, auch anderen helfen, gemeinsam sind wir stark. Auf unserer Hochschulambulanz Website finden Sie einige Vorschläge, die wir mit vielen Experten u.a. der Charité gemeinsam entwickelt haben, viel Freude beim Lesen und noch mehr bei der Umsetzung: https://hochschulambulanz-naturheilkunde.charite.de/ueber_die_klinik/aktuelles/.

Univ. Prof. Dr. med. Benno Brinkhaus

Leiter Projektbereich Komplementäre und Integrative Medizin die Hochschulambulanz Naturheilkunde am Standort Mitte, stellvertretender Direktor des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité - Universitätsmedizin Berlin



Wichtigste ist

Aus aktuellem Anlass

In Zeiten viraler Infektionen ist unser Immunsystem mehr denn je gefragt. Zahlreiche Inhaltsstoffe unserer Nahrung beeinflussen die Qualität und Funktionsfähigkeit der körpereigenen Abwehrkräfte. Hierzu zählen beispielsweise die Vitamine E, B₆, C und Folat sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink und Selen. Alle sind in unterschiedlichem Maße essenziell für die Bildung und Aktivität verschiedener Immunzellen, beispielweise der T-Lymphozyten. Auch bioaktive Substanzen wie die sekundären Pflanzenstoffe, Milchsäure aus fermentierten Lebensmitteln sowie Ballaststoffe wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Eine besondere Funktion kommt dem intestinalen Mikrobiom, früher auch Darmflora genannt, zu. Insbesondere eine ballaststoffreiche Ernährung beeinflusst die Bakterienzusammensetzung in unserem Darm und deren Stoffwechsellaktivität positiv. „Günstige“ Bakterien trainieren so unser Immun-

system. Studien zeigen, dass Vegetarier und Veganer eine größere Bakterienvielfalt und oft eine günstigere Zusammensetzung des Mikrobioms aufweisen als Mischköstler. Neben den empfohlenen hygienischen Maßnahmen, wie häufiges Händewaschen, ist die Stärkung unseres Immunsystems aktuell das Beste, was wir selbst tun können, um unsere Abwehrkräfte zu stärken. Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen ist dafür eine der wichtigsten Grundlagen.

Prof. Dr. Markus Keller

Professur für Vegane Ernährung an der Fachhochschule des Mittelstands und Geschäftsführer des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (Ifane)



Kinder stellen die gesündeste Bevölkerungsgruppe dar. Nicht nur die aktuelle COVID-19 Erkrankungswelle bereitet ihnen keine Probleme, sie überwinden auch andere Virusinfekte in der Regel schneller und besser als alte Menschen, da sie enorme Regenerationskräfte und noch keine Alterserkrankungen haben. Dies sollte jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass in den ersten frühen Lebensjahren Grundlagen für die spätere körperliche und seelische Gesundheit gelegt werden sollten, von denen sie dann ein Leben lang profitieren können.

In dieser prägenden Phase der frühen Kindheit bieten sich eine Vielzahl von Chancen, einiges richtig zu machen. Die Kneipp-schen Lebensstilempfehlungen und Therapien sind hierbei wertvolle Anregungen und Hilfestellungen, Kinder von Anfang an gesund aufwachsen zu lassen. Dabei liegt das Geheimnis darin, Kinder für eine gesunde, selbstbestimmte und autonome Lebensweise zu begeistern. Wir wissen aus wissenschaftlichen Untersuchungen, dass die Wirkung der Kneipp-Empfehlungen wie z. B. Bewegung, Ernährung und ein gesunder Lebensrhythmus in der Prävention noch effektiver sind als in der Therapie. Insofern kann man nicht früh genug anfangen in einer Lebensphase, in der sich Gewohnheiten ausbilden. Richtig vermittelt ist z. B. eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung,

zu Hause zubereitet, eine Bereicherung für Kinder und die Tiefkühlpizza dagegen nur ein trauriger Schatten einer angemessenen Ernährung. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus mit ausreichend Schlaf, digitale Auszeiten, regelmäßige komplexe Bewegung, der Spaziergang im Wald oder regelmäßiges Immuntraining durch die Kneipp-Anwendungen können spielerisch in den Alltag von Kindern integriert werden.

Viele der Kneipp-Empfehlungen können problemlos in den Tagesablauf von Kindern integriert werden, wie es in rund 450 vom Kneipp-Bund anerkannten Kindergärten in Deutschland täglich geschieht. Werden die Kneipp-schen Lebensstilempfehlungen früh im Kindesalter zu positiv besetzten Gewohnheiten, so können sie als eine wirkungsvolle aktive Krankheitsprophylaxe gegen eine Vielzahl akuter und chronischer Erkrankungen bis in das hohe Alter wirken und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Prof. Dr. med. Georg Seifert

Professor für Naturheilkunde und Integrative Medizin in der Kinderheilkunde an der Charité in Berlin sowie an der Universität von Sao Paulo



... weil Gesundheit das

In diesen Zeiten der Corona-Pandemie, in denen wir ständig bedrohliche Bilder von überfüllten Intensivstationen sehen, haben sich Überlegungen zur Prävention auf die Einhaltung der Abstandsregeln und der Ausgangsbeschränkung reduziert. Vorsorgemedizin, insbesondere die Naturheilverfahren/ Kneipptherapie, bieten jedoch entscheidend mehr, nicht nur in diesen besonderen Zeiten. Wir wissen inzwischen, dass eine Infektion mit SARS-CoV-2 in der überwiegenden Anzahl der Fälle nicht lebensbedrohlich verläuft, ja sogar unbemerkt bleiben kann.

Bei den meisten Infizierten funktionieren die Mechanismen unserer angeborenen Immunantwort. In unserem Nasenschleim findet sich z. B. Immunglobulin A (IgA), das Viren und Bakterien bindet und so ein Eindringen in das Gewebe verhindern kann. An vorderster Front stehen auch unsere natürlichen Killerzellen und Fresszellen, die von Viren befallene Zellen schnell beseitigen. Die Schleimhäute dürfen freilich nicht austrocknen und Rauchen geht gar nicht. Dagegen können warme Fußbäder nachweislich die Konzentration von sekretorischen IgA steigern. Allgemein verbessern Kneippanwendungen auf unspezifische Weise unsere Abwehrfunktionen generell. Auch in diesen Zeiten sollten wir uns viel an der frischen Luft bewegen, wenn möglich dort, wo die Feinstaubbelastung gering ist, z. B. in Parks oder im Wald. Bewegung verbessert bekanntlich nicht nur unsere Herz-Kreislauffunktion, sondern in der gegenwärtigen Situation besonders wichtig, unsere Lungenfunktion.

Üben Sie die Bauchatmung. Menschen, die hier Vorschädigungen haben, sind besonders gefährdet, eine schwere Lungenentzündung zu bekommen. Studien haben gezeigt, dass ein Aufenthalt im Wald die Anzahl und die Aktivität von natürlichen Killerzellen steigert und Stress reduziert. Unsere Psyche, das Gehirn und das Immunsystem sind eng miteinander verbunden, das lehrt uns die Psychoneuroimmunologie. Diese Verbindung trägt entscheidend zu unserem Schutz bei. Dauerhafter Stress schädigt unsere natürliche Abwehr, macht uns anfälliger und stört Heilungsprozesse.

Entspannungsübungen und Meditation bewirken das Gegenteil. Menschen mit einem positiven emotionalen Persönlichkeitsprofil erkranken seltener und werden schneller wieder gesund. Nicht Vitaminpillen oder sonstige teure Nahrungsergänzungsmittel, sondern eine saisonale, abwechslungsreiche Ernährung im Rahmen der Naturheilverfahren, insbesondere der Kneipptherapie, bieten gerade nach neuesten Erkenntnissen der Forschung zahlreiche Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit oder auch zu einer schnelleren Genesung im Falle einer Krankheit.

Prof. Dr. med. Eberhard Volger

Wissenschaftlicher Leiter der Akademie der Ärztesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztesbund e. V.



Wichtigste ist