



Newsletter

Thema: Stärkung des Immunsystems

Mit Power in den Herbst

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor Bakterien und Viren. In der kalten Jahreszeit hat es besonders viel zu tun. Die Erreger von Husten, Schnupfen und grippalen Infekten sind auf dem Vormarsch.

Ein intaktes Abwehrsystem erkennt Krankheitserreger schnell und beseitigt sie zuverlässig!

Da unser Immunsystem noch vielen weiteren Belastungsfaktoren ausgesetzt ist, wie z.B. Stress, rauchen, falsche Ernährung und Umweltschadstoffe, ist es besonders jetzt sinnvoll dieses entsprechend zu unterstützen. Neben den therapeutischen Maßnahmen, die ich in meiner Praxis anbiete, gibt es viele kleine Hilfsmittel mit denen man sich selbst helfen kann.

Beginnen Sie jetzt ihr Immunsystem zu stärken

Abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung: Essen sie täglich mindestens 3 Portionen Obst und/oder Gemüse. Rohes enthält mehr Vitamine als Gekochtes.

Viel Trinken: Trinken Sie reichlich reines Wasser. Dies benötigt der Körper zur Befeuchtung der Schleimhäute sowie zum Entschlacken über das Lymphsystem.

Regelmäßige moderate Bewegung im Freien: Spaziergänge, Walken, Radfahren etc. aktivieren den Stoffwechsel, fördern die Sauerstoffaufnahme, regen den Lymphfluss an und entgiften den Körper.

Geregelter Schlaf: Sorgen sie für ausreichenden und geregelten Schlaf. Im Schlaf regeneriert der Körper.

Entspannung: Bauen sie Überforderungssituationen ab und gönnen sich eine Auszeit. Hierzu reichen bereits kleine tägliche Ruheinseln, wie z.B. Musikhören, Stille genießen oder mild-warme duftende Bäder.

Räume regelmäßig lüften: Sorgen Sie für Luftaustausch und damit für mehr Sauerstoff in ihnen Wohn- und Büroräumen. Führen Sie dazu mehrmals täglich Stoßlüftungen durch.

Wechselbäder: Wechselduschen oder Wechselfußbäder steigern die Regulationsfähigkeit des Körpers auf unterschiedliche Temperaturreize.

Nasenspülung: Eine Nasenspülung mit warmem Salzwasser befeuchtet die Nasenschleimhaut. Eine intakte Schleimhaut wehrt bereits frühzeitig Erreger ab.

Welche Therapieformen helfen zusätzlich?

Zur Stärkung des Immunsystems biete ich in meiner Praxis folgende Therapieformen an. Die Auswahl der Maßnahmen erfolgt immer erst nach einem persönlichen Gespräch.

Eigenbluttherapie

Bei der Eigenbluttherapie werden wenige Milliliter Blut des Patienten entnommen, mit einem passenden homöopathischen Medikament vermischt und in den Gesäßmuskel gespritzt. Die Eigenbluttherapie stimuliert das Immunsystem und übt eine positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden aus.

Akupunktmassage nach Penzel

Mit der Akupunktmassage will man den Energiefluss in den Meridianen beeinflussen. Besitzt der Körper einen ausgeglichenen Energiezustand, kann er auf äußere Störungen besser reagieren. Bei der Akupunktmassage werden keine Nadeln gesetzt. Mit Hilfe eines Metallstäbchens wird der Verlauf von Meridianen sowie einzelne Akupunkturpunkte bearbeitet. Besonderes Augenmerk wird in diesem Zusammenhang auch auf die Behandlung von Störfeldern wie z.B. Narben gelegt.

Schröpfen

Beim Schröpfen werden Gläser mit Unterdruck auf die Haut aufgesetzt. Dadurch wird die Durchblutung gesteigert und das Lymphsystem angeregt. Die dabei entstehenden kleinen Mikroblutungen wirken ähnlich stärkend auf das Immunsystem wie eine Eigenblutbehandlung.

Darmsanierung

Ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems befindet sich im Darm. Eine Fehlbesiedlung des Darms mit Bakterien verursacht nicht nur Verdauungsprobleme - der Darm wird durchlässiger für Fremdstoffe. Dies belastet das Immunsystem zusätzlich. Das Darmmilieu kann durch Zuführung von „guten“ Bakterien sowie bestimmten Mineralstoffen verbessert werden.

Medikamente

Die Homöopathie und Pflanzenheilkunde bietet zahlreiche Arzneimittel, die sich ebenso zur Stärkung des Immunsystems eignen, wie Vitamin- und Mineralprodukte.

Ich berate Sie gerne persönlich! Rufen Sie mich an!