

# Starkes Immunsystem

**Der beste Schutz bei allen Infektionen ist ein starkes Immunsystem.**

Aus dieser Tatsache leiten sich alle weiteren Maßnahmen ab.

Was können Sie also unternehmen, um Ihre körpereigene Abwehr zu verbessern?

Bitte beachten Sie, dass alle angeführten Punkte eingehalten werden.

- 1. Ihr Immunsystem braucht Ruhe**, damit es seine Arbeiten gründlich und umfassend erledigen kann. Daher: Unterlassen Sie derzeit alles, was nicht unbedingt nötig ist. **Jede Art von Stress schwächt Ihren Körper!** Informieren Sie sich auf [www.lebestressfit.com](http://www.lebestressfit.com). Besonders **Angst, Panik und Sorgen machen Stress und schwächen Ihr Immunsystem**. Derzeit werden viele Befürchtungen durch die Medien erzeugt. Mein Tipp: Eine Nachrichtensendung pro Tag genügt!
- 2. Erholsame Nachtruhe und ausreichend Schlaf** sind jetzt besonders wichtig. Verbannen Sie technische Geräte aus Ihrem Schlafzimmer.
- 3. Machen Sie viel Bewegung in frischer Luft**. Ideal sind lange Spaziergänge in Wäldern. Ihre Lunge braucht eine gute Durchlüftung und eine tiefe Atmung. Gehen Sie zumindest öfter auf den Balkon oder in Ihren Privatgarten. Achtung: Zu langer Aufenthalt in geschlossenen Räumen macht Lagerkoller und dadurch entsteht unsinniger Stress! Also raus in die Natur!
- 4. Meiden Sie Menschenansammlungen und Körperkontakte mit Unbekannten.**

5. **Die beste Ernährung liefert uns eine frische Rohkost mit biologischem Gemüse und Obst.** Verzichten Sie auf degenerierte, konservierte Nahrungsmittel und Naschereien. Essen Sie bei Virus – Epidemien auch keine Eier. Essen Sie weniger als sonst. Leichte Kost ist viel sinnvoller als üppige Völlereien. Übrigens: Jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, sich von schädlichen Gewohnheiten wie Rauchen, Naschen, Alkohol usw. zu befreien...
6. Trinken Sie **viel Wasser**, mindestens 2 – 3 Liter täglich!
7. Ihr Körper braucht jetzt besonders viel **Vitamin C** und **Vitamin D3**, ebenso **Magnesium, Zink, Mangan** und **Selen**.  
Sie erhalten diese wichtigen Stoffe in allen Apotheken und Drogerien.
8. Sehr empfehlenswert ist **frischgepresster Saft aus Stangensellerie**.  
Trinken Sie ihn morgens nüchtern, völlig pur ohne Zusätze.  
Frühstücken Sie dann erst 30 Minuten später.
9. Achten Sie auf **täglichen Stuhlgang**.  
Verstopfung erschwert die Körperabwehr.
10. Nehmen Sie derzeit nur **lebensnotwendige Medikamente** ein. Finger weg von unnötiger Chemie! Achtung: **Keine Antibiotika bei Virusinfektionen**. Antibiotika schädigen die Darmbakterien und verschlimmern die Situation. Suchen Sie eine passende homöopathische Arznei aus meinem Beitrag ***Kleine Homöopathische Taschenapotheke***  
<https://www.gerhardweiland.at/homoeopathische-taschenapotheke/>  
Homöopathie half schon bei vielen Epidemien, sogar bei Ruhr und Cholera.

**11.**Schaffen Sie für sich und für Ihre Mitbewohner ein **angenehmes Klima voll Zuversicht und Heiterkeit**. Erzählen Sie Witze und lustige Begebenheiten. Suchen Sie sich im Fernsehen ein Programm aus, das eine gute Stimmung erzeugt.

Cabaret – Sendungen sind sehr wohltuend für unser Gemüt – und für unsere gesamte Verfassung. Schalten Sie eine Musik ein, wo Sie mitsingen können. **Singen** hebt die Laune und stärkt die Lungen.

**12.**Halten Sie **Abstand von Schwarzmalereien und düsteren Prognosen**.

Fragen Sie sich wiederholt: Wie will ich diese Epidemie, diese Krise überstehen? Worauf freue ich mich heute schon, wenn alles wieder vorbei ist?

**13.**Für unverbesserliche Skeptiker und Pessimisten: Was ist, wenn ich dieses Virus dennoch bekomme und krank werde? **Dann helfe ich meinem Körper mit allen Möglichkeiten, damit ich rasch wieder gesund werde.**

**14.**Machen Sie täglich morgens die **Thymus – Powerübung**: Klopfen Sie im 3er Rhythmus mehrmals sanft auf Ihr Brustbein und rufen Sie dabei laut ha ha ha. Dies stärkt Ihre körpereigenen Killerzellen.

