



# Inhalt

Über dieses Buch ..... 8

## Kapitel 1

**Alle Systeme startklar!** ..... 10

- Ihre erstaunlichen Abwehrkräfte • Gerüstet für den Kampf
- Blick hinter die Kulissen • Was alles passieren kann
- Impfstoffe: eine gezielte Abwehr • Vermeidbare Unruhefitter
- Wie Sie etwas ändern können

## Kapitel 2

**Wunder der Ernährung** ..... 38

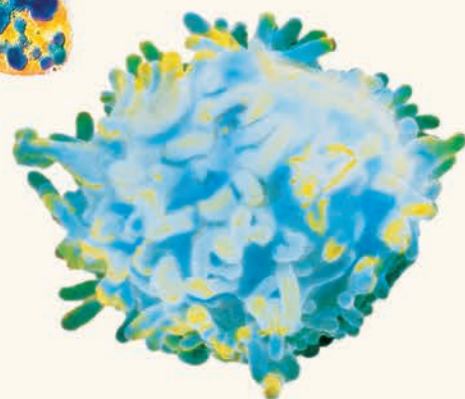
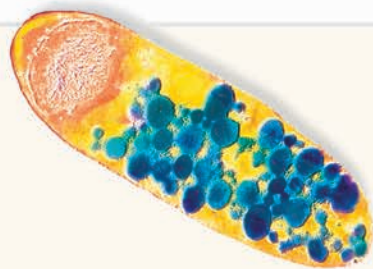
- Du bist, was du isst • Abwehrkraft durch Lebensmittel
- Das Gewicht • Das 7-Tage-Fitness-Menü • Smoothies für die Abwehr
- Wasser – das geheime Elixier • Vorräte richtig anlegen • Ergänzungspräparate • Gesundes Essvergnügen

## Kapitel 3

**Die Naturapotheke** ..... 86

- Immunstimulierende Pflanzen • Wie Heilpflanzen wirken
- Tee – ein Schluck Gesundheit • Die heilende Kraft der Düfte
- Naturheilmittel gegen Trübsal • Was ist Homöopathie?
- Mehr Sie Ihr Gesundheitswissen





#### Kapitel 4

### Energie durch Bewegung .....114

- Riesenschritt zum Wohlbefinden • Schwitzen tut bei Krankheit gut
- Aller Anfang ist schwer • Bewegung stärkt die Abwehr • Den Körper in Schwung bringen • Walking macht Spaß • Wählen Sie Ihren Lieblingssport • Bewegung als Lebensmotto

#### Kapitel 5

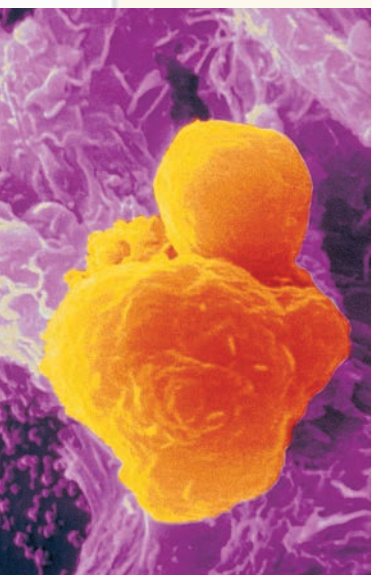
### Die Kraft des Schlafes .....154

- Die Geheimwaffe Ihres Körpers • Besser schlafen, länger leben
- Die Vorzüge eines Nickerchens • Wenn Sie keinen Schlaf finden
- 14 Tipps für einen guten Schlaf • Ein Paradies zum Schlafen
- Wann ist ein Arztbesuch nötig? • Voller Energie aufwachen

#### Kapitel 6

### Immunität und Psyche .....186

- Risikofaktor Stress • Innenansichten • Entspannen • Wie wichtig sind Freunde? • 14-mal Ruhe schaffen • Stressfrei ohne Genussmittel
- Innere Einstellung • Wie viel Einfluss hat der Beruf? • Erneuern Sie Ihre Reserven • Mehr Liebe, längeres Leben



#### Kapitel 7

### Gesunde Umwelt .....230

- Sorgen Sie sich krank? • Gefahren im Alltag • Gesundes Wohnen
- Versteckte Keime • Das ABC des Händewaschens • Gesundheit aus dem Kochtopf • Saubere Küche • Gefahren aus der Nahrung • Allergien auf dem Vormarsch • Optimale Krebsvorsorge

#### Anhang

### Zu guter Letzt .....280

- Ihr Arzt und Sie • Immunerkrankungen und Tests • Gestörte Abwehrkräfte
- Untersuchungsmethoden

### Register .....292

### Bildnachweis .....302

### Impressum .....304



# Über dieses Buch

**W**enn wir an all die Organe und Systeme denken, die uns am Leben erhalten, übersehen wir oft das Immunsystem.

Ohne dieses komplexe, weit verzweigte Netzwerk aus spezialisierten Zellen und Geweben würden alle Körperfunktionen zusammenbrechen.

Wie fügt sich das Immunsystem in so grundlegende Körperfunktionen wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel ein? Da seine Hauptakteure, die weißen Blutkörperchen, im Körper verteilt und nicht wie Organe an einem bestimmten Platz verankert sind, fällt die Antwort nicht leicht. Außerdem erfüllt es eine Menge verschiedenster Funktionen, von denen viele noch ungeklärt sind.

Daher überrascht es nicht, dass die Vorstellung eines beeinflussbaren Immunsystems recht neu ist. Bis vor nicht allzu langer Zeit ging man noch davon aus, dass es Sache des Zufall sei, ob der Kontakt mit einem bestimmten Krankheitserreger oder einem

giftigen Stoff zur Erkrankung führt oder nicht. Mittlerweile deutet vieles darauf hin, dass jeder von uns etwas für die Stärkung des eigenen Immunsystems unternehmen kann. Sowohl die Ernährung als auch körperliche Bewegung und die Schlafgewohnheiten – ja, sogar unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen die Funktion unseres Immunsystems.

## Was wir für das Immunsystem tun können

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Vorteile neuester Erkenntnisse zu nutzen und sie zur Steigerung der natürlichen Widerstandskräfte gegen Krankheiten und Infektionen einzusetzen. Die einzelnen Kapitel fassen die aktuellsten Forschungsergebnisse zur Förderung der Immunität im Hinblick auf Ernährung, Heilpflanzen, körperliche Aktivität, Schlaf, mentale Einstellung und Risikominderung zusammen. Zahlreiche Tipps und praktische Anleitungen zeigen, wie Sie diese Informationen im Alltag umsetzen können. So finden Sie einen leckeren wöchentlichen Menüplan (einschließlich Re-

zepte) mit immunstärkenden Nahrungsmitteln, eine ausführliche Beschreibung von Heilpflanzen, die die Immunität steigern, und einen für alle Leistungsstufen geeigneten Fitnessplan, der den Körper in Schwung bringt.

Die Erforschung der Funktionsweise unseres Immunsystems begann vor knapp vier Jahrzehnten, als die medizinische Fachwelt in den 1980er-Jahren die Bedeutung dieses hoch entwickelten Abwehrnetzwerks für den Körper erkannte.

In den 1950er-Jahren war es z. B. noch üblich, Kindern, die sich häufig erkälteten, die Rachenmandeln zu entfernen; heute wissen wir, dass die Mandeln zu den ersten Abwehrmechanismen bei Atemwegserkrankung gehören. Ebenso verschrieben Ärzte vor noch gar nicht langer Zeit bei einer Halsentzündung Antibiotika – inzwischen wissen wir, dass die übermäßige Antibiotikaeinnahme dem Immunsystem schadet, indem sie uns durch Abtötung schwacher Mikroorganismen, bei gleichzeitiger Schonung der starken Erreger wesentlich krankheitsanfälliger macht.

## Das Immunsystem schonen

Der Vergleich des Immunsystems mit einem Auto ist dabei zutreffend. Genauso wie manche Fahrzeuge über 100.000 km ohne größere Pannen, so ist auch das Immunsystem mancher Personen in der Lage, Jahr um Jahr die optimale Leistung zu erbringen. So wie glückliche Besitzer eines zuverlässigen Autos nur wenig Geld für Reparaturen ausgeben, so werden auch die Personen mit einem kräftigen Immunsystem nur selten krank.

Aber auch bei relativ neuen Fahrzeugen können Probleme auftreten; die Ursache sind nicht selten mangelnde Routinewartungen – Öl- und Luftfilterwechsel, Überprüfung der Flüssigkeitsstände und andere Instandhaltungsmaßnahmen. Das Gleiche

gilt für Menschen, die anscheinend immer krank sind: Sie ernähren sich nicht richtig, schlafen zu wenig und vernachlässigen Vorsorgeuntersuchungen. Mit anderen Worten: Sie kümmern sich nicht um die „Wartung“ ihres Körpers.

Führt man den Vergleich zwischen Fahrzeug und Immunsystem weiter, so können Gaspedal und Bremsen mit den Faktoren verglichen werden, die Reaktionen des Immunsystems erzeugen bzw. verhindern. Ein zu starkes und plötzliches Durchdrücken des Gaspedals kann dazu führen, dass das Auto gefährlich nach vorn schießt. Genauso kann ein gereiztes Immunsystem auf harmlose Getreidepollen überreagieren und zu Allergien führen. Im Gegenzug kann hartes Ausbremsen des Immunsystems dieses träge machen. Wenn das humane Immunschwächevirus (HIV) oder die Behandlung einer Krebserkrankung die körpereigene Abwehr bremst, können sich in der Folge teilweise schwere entzündliche Infektionen entwickeln, weil die Antwort unseres Immunsystems zu schwach ist.

Andererseits hat sich unser Immunsystem im Laufe der Evolution zu einem komplexen Netzwerk entwickelt, sodass etwa eine Auffrischungsimpfung oder eine rasche Gabe von Medikamenten keine Patentlösung für alle Beschwerden ist. Aber wir können unserem Wunsch nach Wohlbefinden nachkommen, indem wir den Anleitungen dieses Buches folgen. Zwar gibt es nicht die immer währende Gesundheit, doch steht uns im Alltag eine Reihe von Mitteln zur Verfügung, die uns durch Stärkung des Immunsystems zu körperlicher und geistiger Fitness verhelfen.

Die Herausgeber





Mengen Zitronenschale auch das Hautkrebsrisiko um rund 34 % gesenkt werden.

◆ **Lassen Sie Zitrusfrüchte für sich arbeiten!** Da der Körper Vitamin C nicht speichern kann – Überschüsse werden über den Urin ausgeschieden –, sollten Sie jeden Tag eine Extradosis davon zu sich nehmen, indem Sie z. B. unbehandelte Zitruschale in Getränke geben.

## Möhren

Möhren und andere tief orangefarbene Gemüsearten bzw. Früchte wie Mango, Cantaloupe-Melone und Süßkartoffeln enthalten reichlich Karotinoide,

### NÄHRSTOFF-GLOSSAR

#### Antioxidanzien

Substanzen zum Schutz vor freien Radikalen (Moleküle, die unsere Zellen angreifen und deren DNS schädigen)

#### Essenzielle Fettsäuren

Dienen dem Aufbau und der Reparatur von Zellmembranen und zur Herstellung von Prostaglandinen. Essenzielle Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

#### Isoflavone

Fördern die Wirkung der körpereigenen Östrogene (hauptsächlich in Soja enthalten).

#### Sekundäre Pflanzenstoffe

Pflanzliche Moleküle, die Krankheiten vorbeugen oder deren Heilung fördern (Bioaktivstoffe)

#### Essenzielle Nährstoffe

Substanzen, die zur Lebenserhaltung unerlässlich sind, z. B. Ascorbinsäure und Betacarotin, das pflanzliche Vitamin C bzw. A

**LENTINAN, das in Shiitake-Pilzen enthalten ist, gibt es auch als Extrakt.**

von denen der Körper einige in Vitamin A umwandelt. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Vitamin A die Entstehung und die Schwere von Infektionskrankheiten mindert, indem es die Schleimhäute gesund erhält. Zudem fördert Vitamin A die Bildung von Antikörpern und weißen Blutkörperchen.

Menschen mit hohem Betacarotin-Spiegel bekommen weniger oft Krebs und Herzkrankheiten, wie Studien zeigen. Dabei kam es allerdings zu einem Missverständnis, als es hieß, die Einnahme von Betacarotin verstärke das Lungenkrebsrisiko bei Rauchern. Nachdem sich jedoch herausgestellt hatte, dass die Teilnehmer gleichzeitig Raucher *und* starke Trinker waren, wurden diese Ergebnisse wieder korrigiert.

◆ **Der Beweis** Wie Studien belegen, lässt sich mit der täglichen Zufuhr von 15–60 mg Karotinoiden die Immunkraft vor allem von älteren Menschen stärken. In einer anderen Untersuchung zeigte sich, dass nach einjähriger täglicher Aufnahme von 16 mg Karotinoiden das Auftreten und die Schwere von Infektionskrankheiten bei älteren Menschen um 50 % vermindert wurde. Untersuchungen ergaben außerdem, dass sich bei Männern, die 25 Jahre lang täglich 6 mg Betacarotin aßen (das entspricht einer halben Möhre), das Sterberisiko generell um 28 % sank, bzw. dass Männer, die 12 Jahre lang täglich 50 mg Betacarotin zu sich nahmen, eine deutlich erhöhte NK-Zellaktivität aufwiesen.

◆ **Lassen Sie Möhren für sich arbeiten!** Um genügend Betacarotin aufzunehmen, sollten Sie täglich 200 g gegarte Möhren mit etwas Fett essen.

## Shiitake-Pilze

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehören Shiitake-Pilze seit Jahrtausenden zu den wichtigsten „Zutaten“ in Küche und Medizin, da sie das Immunsystem durch die Aktivierung

## Bioaktivstoffe gegen Krankheiten

„Iss dein Gemüse!“ – diesen Spruch kennt wohl jeder aus seiner Kindheit, und er hat durchaus seine Berechtigung, denn die Hinweise mehren sich, dass die Bioaktivstoffe in Obst und Gemüse zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen. Inzwischen hat die Wissenschaft damit begonnen, diese Substanzen genauer zu untersuchen, und dabei zeigen sich immer wieder erstaunliche Resultate.

BIOAKTIVSTOFF	WIRKUNG	GUTE QUELLE
ELLAGSÄURE	Bekannt als Hemmstoff von Tumoren in Lunge, Leber, Haut und Speiseröhre; hat eventuell weitere Krebs hemmende Eigenschaften.	Beeren, u. a. Heidel- und Erdbeeren
EPIGALLOCATECHIN-3-GALLAT	Bewirkt die Abtötung tierischer und menschlicher Krebszellen.	Grüner Tee
FRUCTOOLIGO-SACCHARIDE	Schützen den Dickdarm, indem sie das Wachstum nützlicher Bakterien fördern bzw. schädlicher Bakterien hemmen; können eine Antibiotika- und Chemotherapie unterstützen.	Topinambur
GENISTEIN	Scheint das Risiko von Dickdarm-, Brust- und Eierstockkrebs zu senken, indem es die Östrogen-Wirkung reduziert.	Hülsenfrüchte, Sojamilch, Tofu
INDOL-3-METHANOL	Blockiert einige Brustkrebsarten, indem es die Reaktion der Zellen auf den Östrogen-Einfluss verändert.	Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl
ISOTHIOCYANATE	Regt die Produktion von Enzymen an, die möglicherweise die Entstehung von Krebs blockieren.	Brunnenkresse
LENTINAN	Stimuliert die Immunkräfte; wird in Japan bei der Behandlung von Krebs- und HIV-Patienten eingesetzt.	Shiitake-Pilze
LIMONEN	Hemmt ein wichtiges Protein, das das Wachstum von Krebszellen fördert; hat sich als wertvoll bei der Vorbeugung von Brust-, Leber- und Lungenkrebs erwiesen.	Zitruschale, Minze, Kumquats, Kümmel- und Selleriesamen
LYCOPIN	Bekämpft freie Radikale im Körper und hemmt erwiesenermaßen die DNS-Oxidation, die verschiedene Krebserkrankungen auslösen kann.	Tomaten (vor allem Saft), Wassermelone, rosa Grapefruit
QUERCETIN	Hemmt das Wachstum der Bakterien, die die Hauptursache für Magengeschwüre sind; schützt außerdem vor Grauem Star.	Erbsen, Tomaten, Äpfel, Beeren, blaue Trauben
SAPONINE	Fördern die Abtötung krankheitserregender Protozoen im Verdauungstrakt; scheinen den Cholesterinspiegel zu senken.	Sojabohnen
STEVIOSID	Kalorienfreier Süßstoff, der durch Minderung des Verlangens nach Süßigkeiten die Gewichtsabnahme unterstützt; wird aus einem Zuckermolekül der Stevia-Blätter hergestellt, einer latein-amerikanischen Chrysanthemenart.	Ergänzungspräparat
SULFORAPHAN	Fördert die Entgiftungsenzyme des Phase-II-Systems, das gesunde Zellen vor Krankheiten schützt.	Brokkoli, Blumen- u. Grünkohl
ZINGERON	Deaktiviert freie Radikale, die Schäden am Gewebe und Entzündungen verursachen können.	Ingwer

# 14 Tipps für einen guten Schlaf

**H**aben Sie letzte Nacht gut geschlafen? Oder sind Sie müde und zerschlagen aufgewacht und wissen nicht, ob Sie überhaupt geschlafen haben? Ein erholsamer Schlaf will gut vorbereitet sein.

Ob Sie nun ein Morgenmuffel oder ein Frühaufsteher sind – mit diesen 14 Tipps werden Sie leichter einschlafen.

**1. Halten Sie sich an einen Zeitplan.** Versuchen Sie, jeden Morgen um die gleiche Zeit aufzustehen, egal, wie gut Sie geschlafen haben. Schlafmangel an den Wochenenden nachzuholen, erschwert das Aufstehen am Montag. Versuchen Sie auch, abends zur festen Zeit ins Bett zu gehen.

**2. Suchen Sie die Sonne.** Forschungsergebnisse geben Anlass zu der Vermutung, dass wir alle jeden Tag mindestens 2 Stunden Sonnenlicht benötigen, damit unsere biologische Uhr nicht aus dem Takt kommt. Untersuchungen zeigen aber, dass die meisten älteren und sogar viele junge Menschen dieses Quantum nicht erreichen. Männer bekommen im Schnitt 90 Minuten Sonnenlicht pro Tag, Frauen 45 Minuten – und ältere Menschen in Heimen sogar oft nur armselige 2 Minuten.

**SONNENLICHT ist wichtig für die Regulation des Schlafzyklus.**



**3. Bewegen Sie sich.** **EIN HEISSES BAD am Abend führt schnell ins Land der Träume.** Körperliches Training kurz vor dem Einschlafen tut nicht gut. Doch etwas früher verhilft Sport zur nötigen Bettschwere. Eine Studie ergab, dass Personen, die dreimal wöchentlich 40 Minuten liefen oder flott gingen, längere Tiefschlafphasen hatten als inaktive Menschen.

**4. Essen Sie früh.** Beenden Sie Ihr Abendessen gegen 18.30 Uhr, damit die Verdauung abgeschlossen ist, wenn Sie zu Bett gehen. So vermeiden Sie Sodbrennen, das nachts auftreten kann.

**5. Gönnen Sie sich ein heißes Bad.** Sich 1,5 Stunden vor dem Schlafengehen in einem heißen Bad zu entspannen erhöht die Körperkerntemperatur und sorgt danach für Abkühlung – ein biologisches Schlafsignal. Untersuchungen bei Frauen zwischen 60 und 80 Jahren, die unter Schlaflosigkeit litten, ergaben: Ein Bad mit 40 °C führte zu mehr erholsamer Tiefschlafphasen.

**6. Entwickeln Sie ein Ritual.** **ANGENEHME MUSIK lässt Sie sanft in den Schlaf gleiten.** Folgen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen einem bestimmten Ritual, und Sie schlummern schnell ein. Spielen Sie stets die gleiche Musik oder schreiben Sie Tagebuch und (natürlich) putzen Sie sich die Zähne.

**7. Gehen Sie rechtzeitig zu Bett.** Ihr Körper ist darauf programmiert, zwischen 22 Uhr und 6 Uhr zu schlafen. Haben Sie die Gewohnheit, viel später aufzustehen? Versuchen Sie, mehrere Tage lang kontinuierlich immer ein paar Minuten früher aufzustehen. Bald werden Sie früher einschlafen.

**8. Trinken Sie abends weniger.** Trinken Sie etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr, damit Sie nachts nicht zur Toilette müssen.

**9. Kein Nikotin.** Tabak ist in vielerlei Hinsicht gesundheitsschädlich, und die stimulierende Wirkung des Nikotins fördert Schlaflosigkeit. Wer dennoch raucht, sollte mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Zigarette anzünden.

**10. Ziehen Sie Socken und Handschuhe an.** Dies erweitert die Blutgefäße in Händen und Füßen – laut Schweizer Forschern ein Türöffner in das Reich der Träume. Das Blut fließt durch die erweiterten Gefäße direkt unter der Hautoberfläche und kühlt dort ab. Das senkt die Körpertemperatur, und der Schlaf stellt sich bald ein.

**11. Kühle tut gut.** Es ist verständlich, dass Sie sich in einem kühlen Zimmer gern mit einer Heizdecke wärmen würden. Lassen Sie es bleiben! Das stört den Tiefschlaf, da es den nötigen Temperaturabfall im Körper verhindert. Decken Sie sich besser gut zu, um nicht zu frieren. Stellen Sie die Heizdecke an, um das Bettzeug anzuwärmen, aber schalten Sie sie aus, bevor Sie ins Bett gehen.



**12. Vermeiden Sie, sich hin- und herzuwälzen.** Forschungen zeigen, dass Sie um so unruhiger schlafen, je länger Sie wach im Bett liegen. Wenn Sie nach etwa 20 Minuten immer noch wach sind, stehen Sie besser auf, lesen Sie ein entspannendes Buch, nähen Sie oder hören Sie sanfte Musik. Studien haben gezeigt, dass sanfte Instrumentalmusik bei älteren Personen zu schnellerem Einschlafen und einem längeren Schlaf verhilft.

**13. Nehmen Sie etwas Baldrian.** Diese bewährte Heilpflanze verkürzt die Einschlafzeit und verbessert zugleich die Schlafqualität. Kaufen Sie einen standardisierten Baldrianextrakt, befolgen Sie die Dosierungsangaben und nehmen Sie die Baldriantropfen 30–45 Minuten vor dem Schlafengehen ein, aber nicht zusammen mit anderen schlaffördernden oder stimmungsaufhellenden Mitteln wie Diazepam oder Amitriptylin. Bei sehr wenigen Menschen kann Baldrian auch stimulierend wirken.

**14. Konzentrieren Sie sich auf das Wachbleiben.** Statt sich wie möglicherweise üblich von einer Seite auf die andere zu drehen, auf die Uhr zu starren und um Schlaf zu ringen, sollten Sie sich mit offenen Augen darauf konzentrieren, wach zu bleiben. Nach kurzer Zeit werden Ihnen die Augen zufallen.