

## Immunstark gegen Corona, Influenza & Co. – 20 Tipps

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir mit Corona oder irgendeinem anderen Virus in Kontakt kommen! Aber ob uns ein Virus schadet oder nicht und wenn, dann in welchem Umfang, das entscheidet sich in unserem Immunsystem!

Der Großteil der Infizierten merkt fast gar nicht, dass er mit Corona infiziert ist, oder nur mit leichten Erkältungssymptomen! Das sind die Immunstarken! Deshalb lassen Sie uns jetzt und in Zukunft alles für starke Abwehrkräfte und einen kerngesunden Körper tun:

### Trinktipps

Täglich 1 – 2 Liter stilles Wasser, Kräutertees, Gemüsesäfte usw. unterstützen unser Immunsystem mit einem ausgeglichenen Wasserhaushalt, einer dann besseren Durchblutung, einem optimierten Stoffwechsel und abwehrstarken Schleimhäuten – gerade bei trockener Heizungsluft.

1. Morgens direkt nach dem Aufstehen mit mindestens einem großen Glas stillem Wasser mit einem Sprüher MiraVera starten.
2. Morgens 1 – 2 Tassen Grünen Tee enthält neben Koffein auch Flavonoide sowie Polyphenole und stärkt somit das Immunsystem. In asiatischen Ländern gilt er als Lebenselixier.
3. Nach dem Motto: „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“ haben sich Kräutertees über Jahrhunderte bei Entzündungen, Atemwegserkrankungen, Erkältung, Husten, Fieber, grippalen Infekten u.a. bestens bewährt. Der 7x7 KräuterTee enthält mit seinen 49 Kräutern auch solche, die bei bakteriellen oder viralen Infekten hilfreich sind.

### Ernährungstipps

4. Reichlich verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter und Obst in guter Qualität auf den Tisch. Ideal: Täglich 3 Portionen Gemüse & Co. sowie 2 Portionen Obst.
5. Möglichst bunte Farben auf den Teller, denn gelbes, oranges, rotes und tiefgrünes Gemüse und Obst sind reich an bewährten Vitaminen (Vitamin C), Mineralstoffen (Zink) und sekundären Pflanzenstoffen (Beta-Carotin u.a.).  
**Vitamin C** wirkt entzündungshemmend und antibakteriell und stärkt ganz natürlich unser Immunsystem. Reichlich Vitamin C steckt z. B. in Paprika, Brokkoli, Kohl, Kiwi, Zitrone und Orange.  
**Zink** steckt in tierischen Lebensmitteln wie Rindfleisch, Käse und Eigelb. Pflanzliche Quellen sind Buchweizen, Kürbiskerne, Leinsamenschrot, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.  
**Beeren** sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die gesundheitsfördernde und antimikrobielle Wirkungen haben. Beispielsweise wirkt Anthocyan entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte. Je dunkler die Beeren, desto größer ist der gesunde Farbstoffanteil.
6. Blütenpollen, die Kraftnahrung der Jungbienen, stärkt auch die menschlichen Abwehrkräfte. Das Produkt WurzelKraft, das pflanzliche Feingranulat, enthält neben hochwertigen Blütenpollen über 100 Pflanzen in optimaler Bioverfügbarkeit. 3 – 6 TL täglich stellen uns ein einzigartiges Wirkspektrum an Vitalstoffen in optimaler Bioverfügbarkeit für ein starkes Immunsystem und optimale Leistungsfähigkeit zur Verfügung.

7. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma in der Küche verwenden.
8. Die Omega-3-Fettsäuren EPA\* und DHA\*\* haben eine immunstärkende, antientzündliche Wirkung und kommen in unserer heutigen industriellen Ernährung viel zu wenig auf den Tisch. Sie sind in fetthaltigen Fischen von guter Qualität (Hering, Lachs, Makrele) und natürlichem Fischöl bzw. veganem Algenöl (z. B. von NORSAN) enthalten.
9. Essentielle Aminosäuren spielen eine bedeutende Rolle für ein gut funktionierendes Immunsystem. Um die Säurelast, die besonders tierische Lebensmittel wie Schweinefleisch mit sich bringen, gering zu halten, sollte mehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß auf den Tisch. Eine gute biologische Wertigkeit haben glutenfreie Pflanzen wie Amarant, Quinoa, Buchweizen, Hirse und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Hanf und Lupinen.  
Tipp: Erhöhung der biologischen Wertigkeit in einer Mahlzeit durch ideale Kombinationen z. B. Kartoffel u. Ei oder Getreide u. Hülsenfrüchte.
10. Probiotika, z. B. aus dem Reformhaus oder der Apotheke, stärken besonders unser wichtiges Immunorgan, den Darm. Sie zeichnen sich durch eine besonders hohe Vielzahl an verschiedenen speziellen probiotischen Bakterien aus, die nachweislich die Darmmikrobiota positiv beeinflussen. Dies ist besonders wichtig parallel zu bzw. nach einer Antibiotikatherapie.
11. Ballaststoffe (mind. 30 g pro Tag) unterstützen unsere Verdauung und ernähren die guten Darmkeime unserer Mikrobiota. Beides stärkt unser Immunsystem.
12. Fasten stärkt die Immunabwehr und entlastet den Darm. Ein guter Start ist das bewährte Intervallfasten (16:8-Methode).
13. **Meiden Sie bitte:** Fastfood, Fertigprodukte, Weißmehl, Süßigkeiten, Knabbereien, entzündungsfördernde Fette wie Sonnenblumenöl, Soft- und Energydrinks, Schweinefleisch, Mikrowelle, Alkohol, Rauchen, Stress, Schlafmangel usw. Das sind alles Faktoren, die unser Immunsystem und unsere Leistungsfähigkeit schwächen.

### Tipps aus der Naturheilkunde

14. Heiße und kalte Wechselduschen durchführen oder die „Light-Version“: Heißes und kaltes Fußbad im Wechsel – am besten basisch! So geht's: 2 Schüsseln, die eine mit kaltem und die andere mit ca. 38° warmem Wasser füllen, in beide Schüsseln 1 TL Meine Base geben. Abwechselnd 15 Sekunden kalt und 3 Minuten warm baden, dreimal wiederholen und kalt beenden.
15. Basisches Gurgeln oder Inhalationen mit MeineBase und 1 Sprüher MiraVera haben sich bestens bewährt, bei Grippe und auch bei Corona.
16. Basische Voll- und Fußbäder, basische Hals- Leber- und Nierenwickel
17. Raus in die Natur (ideal: 10 000 Schritte/ Tag): Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiges Ganzkörpertraining (2 – 3 x pro Woche) in einem qualifizierten Fitnessstudio.
18. Regelmäßige 15 – 30-minütige Sonnenbäder genießen und ggf. Vitamin D substituieren. Vitamin D ist wesentlich für eine gute Immunabwehr. Lassen Sie Ihren Vitamin D-Status (25-OH D) unbedingt testen!
19. Gerade zu Beginn einer Grippe und bei Verstopfung hat sich ein Einlauf bewährt, den sie ganz einfach zu Hause durchführen können.
20. Gezielte Entspannung und ausreichend Schlaf sorgen für eine gute Regeneration.

Bleiben Sie gesund! Ihr Jentschura-Team