

Mach dich immun

Ratgeber für starke Abwehrkräfte



Ein starkes Immunsystem

*war selten so wichtig
wie heute.*

In Zeiten von sich ausbreitenden Virus-Erkrankungen stellen sich immer mehr Menschen die Frage, wie sie ihre Abwehrkräfte stärken und ihr Immunsystem unterstützen können. Wir haben gute Neuigkeiten für Sie: Sie können einiges tun, um langfristig Ihre Gesundheit zu bewahren. Fitnesstraining ist – allem voran – die Nummer 1, wenn Sie Ihren Abwehrkräften etwas Gutes tun wollen, aber auch eine ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf, möglichst wenig Stress und viel Zeit mit Freunden tragen einen großen Teil zu Ihrer Gesundheit bei.

Wir zeigen Ihnen in dieser Broschüre ganz konkret und alltagstauglich, wie Sie mit kleinen Schritten einen großen Beitrag zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte leisten können – und zwar auf allen Ebenen: körperlich, mental und in Ihrer unmittelbaren Umgebung! Auf diese Weise machen Sie nicht nur Ihr Immunsystem fit gegen Erreger und Viren, sondern minimieren auch gleichzeitig die Gefahr, Keime und andere Störfaktoren aus Ihrer Umgebung aufzunehmen. Gesundheit von innen und außen – weil doppelt besser wirkt!

Die Inhalte wurden von mehreren Experten aus Medizin, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Sportpsychologie zusammengestellt.

Ein starkes Immunsystem 4-5 	6-9 Körperliche Fitness 	10-11 Ausgewogene Ernährung 	Gesunde Darmflora 12-13
14-15 Genügend trinken 	Entspannung und Stressabbau 16-17 	18-19 Erholsamer Schlaf 	20-21 Sonnenlicht & Frischluft
22-23 Richtige Hygiene 	24-25 Lachen und soziale Kontakte 	Du hast es in der Hand 26 	Dein Wochenplan 27

Haftungsausschluss und allgemeine Hinweise:

Die Inhalte in dieser Broschüre wurden von verschiedenen Autoren nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt sowie sorgfältig geprüft. Die Broschüre ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine individuelle Beratung durch einen Fitnesstrainer, Ernährungsberater oder Mentaltrainer.

Herausgeber: ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München, Tel +49 (0)89 45098130

© Copyright by ACISO Fitness & Health GmbH, 28.05.2020. Die Verwendung von Inhalten ist nur mit vorheriger Genehmigung von ACISO Fitness & Health GmbH gestattet.



GÜNTHER GRASSE

Dipl.-Physiotherapeut, Master of Rehabilitation Sciences, Chiropraktiker, Heilpraktiker, Begründer des Pro Health Konzept „Therapie und Fitness“

Unser Immunsystem hat verschiedene Aktionsspektren, mit denen es Viren bekämpfen kann. Um uns gegen Influenza-Viren und Corona-Viren zu schützen, sollten wir auch an unsere biologische körpereigene Immunabwehr denken und diese stärken.

Was man alles dafür tun kann, erfahren Sie in komprimierter Form in dieser Broschüre.

Einen entscheidenden Einfluss auf unsere Abwehrkräfte hat das aktive Muskeltraining. Denn dabei werden sogenannte Myokine ausgeschüttet. Diese Muskelhormone sind wahre Alleskönner. Sie stellen die Immunzellen scharf und transportieren die Antikörper an den Ort des Geschehens.

Unsere Empfehlung:

Lassen Sie sich dabei unterstützen und trainieren Sie unter gezielter Anleitung in einem gesundheitlich ausgerichteten Fitnessclub. Unser Team vom Pro Health Club erstellt für Sie einen individuell auf Ihre Konstitution abgestimmten Trainingsplan und vermittelt Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag.

*Bleiben Sie fit und gesund,
Günther Grasse*

Vorwort

ph
PRO HEALTH
INSTITUT & CLUB

Gutschein

FIT UND VITAL 5-Wochen Programm

5 WOCHEN NUR 79 € für ein starkes Immunsystem, eine gute Figur sowie weniger Rücken- und Gelenkprobleme! Mach dich fit für Alltag, Beruf und Freizeit.

INKLUSIVE

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| ✓ Eingangs Check-Up | ✓ Cardio-Bereich | ✓ Indoor Bikes IG7 |
| ✓ Inbody Messung | ✓ Technogym Kraftgeräte | ✓ Outdoor-Trainingsfläche |
| ✓ individuellem Trainingsplan | ✓ Freihantel- und Functional-Area | ✓ Wellnessbereich |
| ✓ Feedbackgespräch | ✓ Flexx-Zirkel | ✓ Online-Trainingsportal |
| ✓ Ernährungs-Tipps | ✓ Milon-Zirkel | MyHomeFitness für zuhause |
| ✓ über 50 Gruppenkurse | ✓ Power Plate | ✓ u.v.m. |

Angebot gültig bis 31. März 2021.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein Beratungsgespräch mit einem unserer Trainingsexperten unter Telefon: 089 / 461 33 50

Das Immun-system

Die körpereigene Apotheke



UND ÜBRIGENS:

Das ist Vitali. Viren und Bazillen gehören zu seiner Leibspeise. Er wird Sie in dieser Broschüre begleiten und hat immer einen Extra-Tipp parat. ☺

Unsere körpereigene Abwehr schützt uns mit einem raffinierten System vor schädlichen Einflüssen. Wichtige Abwehr-Bollwerke sind unsere Haut, die Schleimhäute sowie Körperflüssigkeiten (z.B. Magensaft, Speichel, Tränenflüssigkeit). Überwindet ein Keim diese Bollwerke, wird unser Immunsystem aktiv. Das Lymphsystem mit den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) spielt dabei die Hauptrolle.

Zuerst werden die Immunzellen der sogenannten unspezifischen Abwehr aktiv: Fresszellen, Killerzellen und chemische Botenstoffe. Diese bekämpfen alles, was für den Körper fremd oder schädlich ist. Sie werden dabei unterstützt von den Zellen der spezifischen Abwehr (B- und T-Zellen). Diese können bestimmte Erreger identifizieren und ganz gezielt bekämpfen, z.B. mit Antikörpern, die genau gegen diesen einen Erreger produziert werden. Das spezifische Immunsystem kann sich an Eindringlinge erinnern und deshalb bei einer erneuten Infektion schnell reagieren.

Die Wissenschaftler sind sich einig, dass körperliche Fitness eines der wichtigsten Faktoren für starke Abwehrkräfte ist. Menschen mit Übergewicht, zu wenig Muskulatur oder Bewegungsmangelercheinungen sind deutlich mehr gefährdet als körperlich fitte und aktive Menschen.





Körperliche Fitness

Der Immun-Booster Nummer 1

Sie wollen Ihr Immunsystem auf Hochtouren bringen? Dann kommen Sie in Bewegung. Zielgerichtetes Fitnesstraining ist laut zahlreichen wissenschaftlichen Studien eine zentrale Säule, auf die Sie Ihre starken Abwehrkräfte stützen können. Ganz abgesehen von vielen anderen positiven Effekten regelmäßigen Trainings auf Ihren Körper, stärkt Fitnesstraining Ihr Immunsystem nachhaltig und langfristig. Wichtig ist, dass Sie ausgewogen trainieren und verschiedene Fitnesskomponenten miteinander kombinieren. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Elemente eines ausgewogenen Trainings und ihre jeweiligen Vorteile vor.

1. Gezieltes Krafttraining

Krafttraining zur Stärkung der Muskeln ist eine echte Geheimwaffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger. Der moderate Reiz des Muskeltrainings setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper. Die Muskulatur fungiert sozusagen als Kommunikationsorgan für die Abwehr-Botenstoffe. Zudem wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen unerwünschte Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig wird.

Eine weitere positive Auswirkung von Krafttraining auf den Körper ist der Erhalt der Muskelmasse, die sich mit zunehmendem Alter normalerweise selbstständig abbaut. Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den Vorteil, dass der Stoffwechsel richtig ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen. Dadurch haben Sie immer eine leistungsfähige und frische Armee an Immunzellen im Kampf gegen jegliche Art von Erregern auf Ihrer Seite.



2. Ausdauertraining

Cardio-Training, also eine länger andauernde mittlere Belastung, stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System. Dies ist auch für Ihr Immunsystem von großer Bedeutung. Wird nämlich Ihr Herzmuskel gestärkt, wird Ihr Blut schneller durch den Körper gepumpt. Im Blut befinden sich viele wichtige Abwehrzellen und von ihnen gebildete Abwehrkörper. Mit einem gestärkten Herzmuskel kommen diese Zellen schneller an den Stellen im Körper an, wo sie gerade benötigt werden, um Eindringlinge abzuwehren oder zu bekämpfen.

Ausdauertraining regt außerdem die Bildung der körpereigenen Abwehrzellen, der weißen Blutkörperchen, an. Zusätzlich bauen Sie mit Ausdauertraining Stress ab. Die überschüssigen Stresshormone Adrenalin und Cortisol, die das Immunsystem schwächen und blockieren können, werden im Körper abgebaut und stattdessen wird die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin aktiviert.

Ihre täglichen Immunübungen



Ausgangsposition:

- ➔ Führen Sie mit einem Fuß einen Schritt nach vorn aus, so dass Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander, aber versetzt stehen. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere Bein gestreckt. Die Füße haben vollflächig Bodenkontakt.
- ➔ Bei aufrechtem Oberkörper sollten Sie bereits eine leichte Dehnung in der Hüfte des hinteren Beines spüren.

DER SCHRITT (MORGENS)

Mit dieser einfachen Muskel-Längen-Übung aktivieren Sie am Morgen den ganzen Körper: Ihr Lymphsystem, das Verdauungssystem, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und das Gehirn. Wertvoller Nebeneffekt: Durch das Öffnen der vorderen Muskelfasziens-Kette reduzieren Sie Rückenschmerzen bzw. beugen diesen vor.

Übungsausführung:

- ➔ Führen Sie die Arme gestreckt über Kopf und legen Sie eine Hand in die andere, Handflächen zeigen dabei nach vorn.
- ➔ Oberkörper und Kopf sind aufrecht, Blick nach vorn und die Schultern sind locker.
- ➔ Bewegen Sie nun den Oberkörper sowie die Arme weiter nach hinten, so dass die Aufdehnung der gesamten Körpervorderseite deutlich über die Arme, den Brustkorb, den Bauch, über die Leiste bis in den Oberschenkel auf der Seite des hinten stehenden Beines spürbar ist.
- ➔ Achten Sie darauf, dass Sie **nicht ins Hohlkreuz fallen!**
Tipp: Ggf. Bauchspannung aktivieren.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

DER AUSFALLSCHRITT (ABENDS)

Mit dieser einfachen Muskel-Kraft-Übung am Abend erhalten Sie nicht nur die Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur. Sie regen auch das Immunsystem an, in der Regenerationsphase über Nacht wichtige Immunzellen zu bilden. So wachen Sie morgens doppelt gestärkt auf.

Ausgangsposition:

- ➔ Führen Sie mit einem Fuß einen Schritt nach vorn aus, so dass Ihre Füße hüftbreit auseinander, aber versetzt stehen.
- ➔ Der vordere Fuß hat Bodenkontakt. Die Ferse des hinteren Fußes ist angehoben.
- ➔ Der Oberkörper ist aufgerichtet.

Übungsausführung:

- ➔ Beugen und strecken Sie die Beine so lange, bis die Muskeln müde sind.
- ➔ Achten Sie dabei darauf, dass das vordere Knie über dem Knöchel bleibt. Ihre vordere Fußspitze können Sie immer sehen. Denken Sie auch an die Beugung des hinteren Beines.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Übung intensivieren: Halten Sie die Übung in der Beuge und wippen Sie leicht aus den Knien heraus, bis Sie müde werden.



3. Muskelfaszienlängentraining

Als Faszien bezeichnet man eine bindegewebsartige Collagen-Schicht, die unseren Körper wie ein Spannungsnetzwerk umgibt. Faszien sind einerseits dehnbar und gleichzeitig sehr reißfest, sie durchziehen unseren ganzen Körper. In Folge von körperlicher Inaktivität verlieren die Faszien ihre Elastizität und verkürzen und verkleben. Dadurch wird die Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers eingeschränkt.

Dehnen und strecken Sie Ihre Faszien regelmäßig, wenn Sie Ihr Immunsystem stärken wollen. Über diese Aktivität in Dehnung können ebenfalls Myokine und insbesondere die Faszien-Myokine (FGF) stimuliert werden. Aktiv gedehnte Muskeln und Faszien aktivieren nämlich das Lymphsystem des Körpers und die Lymphflüssigkeit transportiert nicht nur Abwehrstoffe durch den Körper, sondern sorgt auch dafür, dass der Körper entgiftet, entsäuert und entschlackt. Starke Faszien bilden außerdem eine natürliche Barriere gegen Fremdkörper und sorgen durch die Lösung hartnäckiger Verspannungen für eine Entspannung des gesamten Körpers.

Sie können mit Faszientraining auch Ihre Lungenfunktion verbessern. Neben der Lunge arbeiten

auch das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskulatur und die Rumpfmuskulatur bei unserem Atemvorgang mit. Aufgrund unserer hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten im Alltag sind diese Muskelgruppen bei den meisten Menschen verspannt und haben sich über die Jahre relativ verkürzt. Damit Ihre Lunge jedoch einwandfrei funktionieren kann und die Atemmuskulatur, die Atemhilfsmuskulatur und die inneren Faszien sich optimal entfalten können, ist ihre Dehnung und Stärkung sehr wichtig. Auf diese Weise erhöhen sich das Atemvolumen und die Leistungsfähigkeit der Lunge. Natürlich zielen alle hier genannten Tipps darauf ab, uns vor Erkrankungen zu schützen. Sollte es jedoch trotzdem dazu kommen, verläuft ein Infekt in der Regel deutlich harmloser und leichter, wenn Ihre Lunge gut funktioniert, dies bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Dehnungen im Bereich der vorderen Faszienkette lösen und lockern Verspannungen in der Beugemuskulatur, ziehen die Muskeln sanft in die Länge und sorgen so auch dafür, dass sich tiefes Ein- und Ausatmen wieder leicht und mühelos für Sie anfühlt. Die Beweglichkeit des gesamten Muskelapparats verbessert sich und Ihre Fitness im Alltag steigt.



FAZIT



Eine Kombination aus diesen drei Fitnesskomponenten ist Ihre stärkste Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger. Ihr Immunsystem wird aktiviert und gestärkt und arbeitet optimal für Sie!

Ausgewogen und natürlich

Wie Sie Ihr Immunsystem richtig füttern



Die Natur versorgt uns mit allen Zutaten, die wir für eine gesunde und kräftigende Ernährung brauchen. Wir stellen Ihnen die einzelnen Bausteine vor, die Ihr Körper für starke Abwehrkräfte braucht.

1. BAUSTEIN: EIWEISS

Eiweiß kommt bei der Ernährung eine besondere Rolle zu, denn alle unsere Zellen bestehen aus Eiweiß. Proteine sind also der Baustoff unserer Zellen. Nur wenn wir genug davon zu uns nehmen, hat der Körper

ausreichend „Material“, um gesunde und starke Zellen aufzubauen. Dies gilt natürlich auch für die Abwehrzellen des Immunsystems. Etwa die Hälfte der benötigten Proteine kann der Körper nicht selbst herstellen, sondern muss über die Nahrung zugeführt werden. Nehmen wir also zu wenig Proteine zu uns, bildet der Körper auch weniger leistungsfähige Immunzellen. Als Faustformel für die Tageszufuhr gilt: 1,5-2g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht! Integrieren Sie deshalb in jede Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel wie Magerquark, Eier, mager

Fleisch- und Fischprodukte und Hülsenfrüchte. Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihren täglichen Eiweißbedarf zu decken, ist auch ein hochwertiger Eiweißshake als Zwischenmahlzeit eine gute Alternative.

Übrigens hat eine ausreichende Proteinzufuhr noch einen entscheidenden Vorteil für Ihren Körper: Im Krankheitsfall baut der Körper Muskulatur ab, um aus den frei werdenden Proteinbausteinen Immunzellen zur Krankheitsbekämpfung aufzubauen. Nehmen Sie jedoch genug Proteine zu sich, bleibt Ihre Muskulatur auch während einer Erkrankung erhalten.

2. BAUSTEIN: OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse sind die besten Vitalstoff-Lieferanten, die wir uns vorstellen können. Vollgepackt mit Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen (z.B. Zink, Selen, Eisen, Kupfer) und zahlreichen Vitaminen (A, B12, C, D), bildet diese Lebensmittelgruppe die ideale Grundlage, um den Körper vollständig mit allem zu versorgen, was ihn stärkt und ihm Power gibt. Diese Vitalstoffe sind zu einem großen Teil essenziell, können also vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Umso wichtiger ist es, dass wir sie regelmäßig über die Nahrung aufnehmen. Einen geringen Mangel kann der Körper zwar eine gewisse Zeit kompensieren, aber langfristig ist er auf eine ausreichende Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Vor allem die Vitamine und Spurenelemente sind für ein gutes Immunsystem wichtig. Deshalb sollten Sie täglich ca. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst in Ihren Speiseplan integrieren. Bei Gemüse können Sie aber beherzt zugreifen und Ihre 3 Portionen gerne überschreiten. Ideale Vitalstoff-Lieferanten sind z.B. grüne Gemüsearten (wie Sellerie, Brokkoli, Kohl, Spinat), Zitrusfrüchte (Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Zitronen), Beeren (ideal: Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren), Aprikosen, Rhabarber, Karotten und Tomaten.

3. BAUSTEIN: GESUNDE FETTE

Fette sind ebenfalls ein wichtiger Baustein für unser Immunsystem, da die richtigen Fettsäuren Entzündungen im Körper bekämpfen, was im Krankheitsfall eine wichtige Aufgabe ist. Zudem sind diverse Fettsäuren essenziell, müssen also über die Nahrung aufgenommen werden. Wir unterscheiden zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren, die wir nur in Maßen verzehren sollten. Hervorzuheben ist hier das Kokosöl, das die gute mittelkettige Fettsäure Laurinsäure enthält, die Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen kann. Einfach ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl, Nüsse) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) sollten regelmäßig auf dem Speiseplan auftauchen, denn sie sind sehr gesund für das Herz-Kreislauf-System und die Bausteine unserer Zellwände. Allerdings genügen schon kleine Portionen, um den Bedarf des Körpers zu decken. Die Omega-Fettsäuren sind besonders aktiv im Kampf gegen Entzündungen und zugleich essenziell. Sie befinden sich vor allem in fettreichen Fischarten, Nüssen und in Leinöl.

4. BAUSTEIN: IMMUN-BOOSTER

So genannte Superfoods können dem Immunsystem nochmal einen Extra-Kick verpassen, da sie besonders vollgepackt sind mit wichtigen Vitalstoffen und stark entzündungshemmend wirken. Praktischerweise finden sich die antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkstoffe vor allem in Gewürzen und Kräutern, die sich ganz leicht in die tägliche Ernährung aufnehmen lassen und noch dazu sehr lecker schmecken. Verwenden Sie zum Würzen und Abschmecken salziger Gerichte künftig doch häufiger Knoblauch, Petersilie, Kurkuma, Meerrettich und Ingwer – diese Lebensmittel haben das Prädikat „Superfood“ mehr als verdient. Aber auch süße Gerichte oder Frühstückshaferflocken kann man ganz leicht in einen Immun-Booster verwandeln: Vanille, Zimt, echtes Kakaopulver und Chiasamen helfen Ihren Abwehrkräften so richtig auf die Sprünge.

DIE TOP 5 DER DONT'S:

Diese Genussstoffe schwächen Ihr Immunsystem: Zucker, Transfettsäuren, Geschmacksverstärker, Alkohol, Nikotin.



FAZIT



Die Power Ihres Immunsystems ist stark abhängig von Ihrer Ernährung. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Protein-Zufuhr, 5 Portionen Obst und Gemüse täglich und die Aufnahme von gesunden Fetten!

Die Darm- flora

Das Gehirn des Bauches



Die Tatsache, dass in unserem Magen-Darm-Trakt die Verdauung stattfindet, ist uns allen bekannt. Aber wussten Sie, dass im Darm auch ein großer Teil unseres Immunsystems sitzt? Über die Darmflora werden unsere Abwehrkräfte sogar hauptsächlich gesteuert, mehr als 60% aller Immunzellen sitzen an der Innenwand des Darms.

Der Darm ist sozusagen unser „Gehirn im Bauch“, denn er ist von Millionen Nervenzellen umschlossen. Wie eine gut organisierte Verkehrspolizei winkt er leicht Verdauliches durch bis zur Ausscheidung und lässt schwer Verdauliches länger liegen, damit es besser zersetzt werden kann. Schlechte Ernährung bringt dieses Transportschema schnell ins Wanken. Die Folgen sind: Bauchweh, Verstopfungen oder Durchfall. Früher galt der Darm lediglich als Transportschlauch für unsere Nahrung. Doch heute weiß man, dass mehr als die Hälfte aller Immunzellen unseres Abwehrsystems an der Dickdarmschleimhaut sitzt. Diese starke Armee aus Zellen wird von Milliarden von Bakterien verstärkt – unserer Darmflora. Sie sorgt dafür, dass Bakterien

und andere Störenfriede direkt wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Aber nur, wenn die Darmflora gesund ist, kann sie ihren Job richtig machen und mit ganzer Kraft gegen Eindringlinge von außen vorgehen.

Nach neuesten Erkenntnissen soll der Darm sogar starken Einfluss auf unsere Psyche haben.

Das Sprichwort: „Das liegt mir schwer im Magen“ ist keine Einbildung, denn mehrere Millionen Nervenzellen befinden sich im Darm. Das Zuführen von Darmbakterien in Form von probiotischen Joghurtprodukten kann die Darmflora unterstützen, gerade wenn sie durch Rauchen, schlechte Ernährung und Stress angegriffen ist. Auch Lebensmittel wie Käse, fermentiertes Gemüse (Sauerkraut), Kohl und Kefir und Gewürze wie Salbei und Thymian stärken die Darmflora und helfen ihr, stabil zu bleiben im Kampf gegen Bakterien, Viren etc.



SÄURE-BASEN-BALANCE

Der Magen ist das sauerste Körperteil des Menschen, um optimal arbeiten zu können, benötigt er jedoch einen basischen Ausgleich. Hierbei ist der pH-Wert der beste Indikator. Bei einem niedrigen pH-Wert (sauer) werden Basen aufgenommen und Säuren eliminiert. Bei einem zu hohem pH-Wert (basisch oder alkalisch) werden hingegen Säuren aufgenommen und Basen eliminiert. Ernährt man sich ausgewogen und gesund, mit wenig Alkohol und Nikotin, reguliert der Körper diese Balance automatisch, außerdem hilft, viel zu Wasser trinken, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.



FAZIT



Stärken Sie Ihre Darmflora, dann stärken Sie auch Ihr Immunsystem. Integrieren Sie probiotische Lebensmittel und kauen Sie Ihre Mahlzeiten gründlich und langsam. Denn je feiner der Speisebrei im Darm ankommt, desto leichter kann die Darmflora Sie vor Eindringlingen schützen!

GO with the FLOW

*Schlaues Trinken für
Ihre Gesundheit*



Ein ausgeglichener Wasserhaushalt spielt eine wesentliche Rolle bei der Stärkung Ihres Immunsystems. Das Wasser im Körper ist, ähnlich wie eine Autobahn, für den Transport wichtiger Nährstoffe an die richtigen Stellen im Körper verantwortlich und fungiert zeitgleich wie ein Türsteher, der schädliche und störende Substanzen aus dem Körper leitet. Dies führt dazu, dass das Immunsystem durch Wasserzufuhr maßgeblich entlastet werden kann. Somit spielt ein ausgeglichener Wasserhaushalt eine zentrale Rolle im Kampf gegen Infektionskrankheiten. Dies ist gerade in Zeiten von Corona fundamental wichtig.

Wasser ist nicht nur Transportmittel, sondern auch Lösungsmittel, Baustoff und Temperaturregler zugleich – es hält die Körpertemperatur nämlich konstant zwischen 36 und 37 Grad Celsius und verhindert so eine Überhitzung oder Unterkühlung.

Die empfohlene tägliche Menge der Wasserzufuhr liegt bei 2-3 Litern (ca. 30ml pro Kilo Körpergewicht). Im Sommer und generell bei heißen Temperaturen bzw. hoher körperlicher Anstrengung erhöht sich der Bedarf entsprechend.

Wem pures Wasser zu langweilig ist, „pimpt“ sein Wasser einfach mit ein paar Spritzern Zitrone, Ingwer oder einem Pfefferminzblatt, dies wirkt gleichzeitig entschlackend. Auch ungesüßter Tee und Saftschorlen zählen zu den gesunden Flüssigkeitslieferanten. Empfohlen wird jedoch lauwarmes Wasser, da der Körper kaltes Wasser erst aufheizen muss, was unnötige Körperenergie verbraucht.

Trinken Sie zu wenig, werden Ihre Muskeln und Gehirnzellen unzureichend versorgt und Ihre Konzentrationsfähigkeit sinkt. Zudem sind Müdigkeit, Schwindel, sowie Kopf- und Verdauungsbeschwerden unangenehme Nebenwirkungen des Wassermangels. Ihre Schleimhäute trocknen viel schneller aus und sind dadurch anfälliger für Viren und Bakterien.

Es ist wichtig, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Zu viel Wasser auf einmal, gerade vor dem Training, ist eher schädlich und kann auf den Magen schlagen.



FAZIT



Haben Sie immer eine Flasche Wasser griffbereit und in Sichtweite, um Ihren Wasserhaushalt nicht aus den Augen zu verlieren. Ein kleiner Schluck für Sie, aber ein großer für Ihre Gesundheit!

Stress lass' nach

*Entspannen für starke
Abwehrkräfte*



Wer hätte es gedacht? Neueste Studien zeigen: Stress, Ärger und Anspannung schwächen unser Immunsystem im selben Maß, wie es mangelnde Hygiene, zu wenig Schlaf, wenig Bewegung und schlechte Ernährung tun. Unser Kopf hat einen genauso großen Einfluss auf unser Immunsystem wie unser Körper. Deshalb ist es wichtig, auch auf diesem Gebiet eine „Mental-Hygiene“ zu betreiben. Gesundheit fängt eben im Kopf an.

Ängstliche, gestresste und einsame Menschen sind deutlich anfälliger für Infektionskrankheiten als Menschen, die gelassen und ausgeglichen sind. Gerade in der heutigen Zeit, in der unser Alltag meist sehr durchgetaktet ist und wir uns eigentlich im Dauerstress befinden, ist es wichtig, sich die Auswirkung dieses Lebensstils auch auf körperlicher Ebene klar zu machen. Fühlen wir uns gestresst, schaltet unser Körper in ein uraltes System, dass man als Überlebens-Modus bezeichnet. Dies ist ein Überbleibsel aus unserer Jäger- und Sammler-Zeit. Stress gab es damals vor allem, wenn wir vor einem Säbelzahn tiger flüchten mussten. Und das Fight-or-Flight-System war sozusagen unser Notfallprogramm. Ist es aktiviert, schüttet der Körper vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus, die uns ermöglichen, schnell und fokussiert auf die Gefahr zu reagieren, z.B. zu flüchten oder zu kämpfen.

Heutzutage bedrohen uns keine Säbelzahn tiger, sondern eher wütende Chefs, ellenlange To-Do-Listen und Termindruck. Die Hormonausschüttung jedoch bleibt dieselbe wie in der Steinzeit und die Folge ist eine starke Belastung für den

Körper, gerade wenn wir uns im ständigen Dauerstress befinden. Cortisol und Adrenalin bleiben nämlich im Körper, wenn sie nicht bewusst abgebaut werden, und schwächen unser Immunsystem nachhaltig, wir werden anfälliger für Krankheiten.

Umso wichtiger sind regelmäßige, bewusst gewählte Auszeiten, in denen wir die Stresshormone wieder abbauen können. Ideal hierfür ist jede Form von Bewegung, Meditation, Achtsamkeitsübungen, aber auch Yoga oder Atemgymnastik. Alles, was Sie entspannt und Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen, wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Stimmung aus, sondern stärkt nachweislich auch Ihre Abwehrkräfte. Grund genug, um einfach mal wieder in Ruhe tief durchzuatmen.

EXTRA-TIPP: Kalte Güsse, Wechselduschen und Saunieren sind ebenfalls absolute Immunbooster, denn die Wechsel zwischen Kälte und Wärme setzen starke Reize für die Abwehrkräfte. Zusätzlich sorgen sie dafür, dass sich der Körper entspannt, und tragen damit ihren Teil zum Stressabbau bei! Probieren Sie doch mal einen kalten Guss nach einer kuschelig-warmen Dusche aus – das macht wach, härtet ab und sorgt für gute Stimmung!



FAZIT



Um Ihren Körper von angestauten Stresshormonen zu befreien und damit Ihr Immunsystem zu stärken, gönnen Sie sich zur Entspannung regelmäßige Auszeiten!

Gesund schlafen will gelernt sein!

*Einfach umsetzbare
Tipps zur Optimierung
Ihrer Schlafqualität*



Wenn Sie wissen, wie, ist es erstaunlich einfach, Ihrem Schlaf deutlich mehr Qualität zu geben. Abgesehen von der empfohlenen Schlafdauer von 6-8 Stunden pro Nacht können Sie durch das Justieren kleiner Gewohnheiten einen großen Nutzen für Ihre Schlafqualität erzielen.

Ihr Schlaf wirkt sich stark auf Ihren Hormonhaushalt aus. Dabei steht die Zirbeldrüse, welche im Gehirn das wichtige Schlaf-, Schutz- und Reparaturhormon Melatonin produziert, im Mittelpunkt der körpereigenen Regeneration. Die Zirbeldrüse reagiert auf Licht und elektromagnetische Impulse und produziert nach dem Rhythmus der inneren Uhr (Tag und Nacht) das Hormon Melatonin. Um bei Ihrem Körper den „Start“-Knopf zu drücken und die Zirbeldrüse zu aktivieren, setzen Sie sich morgens am besten direkt 15-20 Minuten dem Tageslicht aus (z.B. mit einem Spaziergang zur Arbeit oder einem Tageslichtwecker).

Die Zirbeldrüse reagiert ebenfalls auf Magnetismus und Lichtreize. Deshalb gilt die Faustregel: Eine dunkle

Umgebung ohne technische Strahlungen fördert Schlaf, Heilungsvorgänge und Regeneration. Das heißt für Sie: Blaues Licht von Handy, Tablet, Fernseher etc. sollte für einen optimalen Schlafprozess vermieden werden, um die Hormonproduktion nicht zu beeinträchtigen. Verbannen Sie am besten ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen alle technischen Geräte aus Ihrem Schlafzimmer.

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Schlafen das Immunsystem nachweislich stärkt. Besonders macht sich das bei den sogenannten T-Zellen bemerkbar, die im Schlaf in unserem Körper „patrouillieren“ und nach Erregern suchen, an denen sie andocken können, um sie unschädlich zu machen. Je besser sich die T-Zellen an die kranken Zellen anhaften können (= Adhäsionsfähigkeit), desto höher ist die Chance, die Erreger auszuschalten. In besagter Studie wurde ebenfalls bewiesen, dass eine kürzere Schlafdauer eine schwächere Adhäsionsfähigkeit der T-Zellen bedingt. Dies bedeutet im Umkehrschluss: Mehr Schlaf macht Ihre T-Zellen viel effizienter.



DR. LUTZ GRAUMANN

Schlafexperte, Arzt für Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Chirotherapie. Sein neuestes Buch: „Regeneration, jeden Tag erholt, ausgeschlafen und erfolgreich“, riva Verlag 2020.

„Sie müssen nicht Ihr komplettes Leben auf den Kopf stellen, um besser zu schlafen. Oftmals reicht es aus, an kleinen Stellschraubchen zu drehen, um große Effekte zu erzielen. Lassen Sie doch einfach mal konsequent koffeinhaltige Getränke nach 14 Uhr weg.“



FAZIT



Achten Sie darauf, dass Sie unter der Woche mindestens 6 Stunden pro Nacht schlafen – am Wochenende gerne etwas mehr, damit Ihre T-Zellen effektiv arbeiten können, und sorgen Sie für ein möglichst störungsfreies Schlaf-Umfeld.

Heute schon getankt?

*Mit Frischluft und
Sonnenlicht läuft's besser.*

Gerade an grauen Tagen fällt es oft schwer, sich zu einem Spaziergang oder Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Für Ihr Immunsystem ist dies allerdings sehr wichtig, da in geschlossenen Räumen die Dichte an Krankheitserregern steigt. Außerdem trocknet die warme Luft in Innenräumen die Schleimhäute in Mund und Nase aus, so dass sie nicht mehr optimal funktionieren und Krankheitserreger sich schneller im Körper festsetzen können. Die schnelle Lösung, wenn Sie mal keine Zeit für einen Spaziergang haben: Regelmäßiges Stoßlüften! Bereits wenige Minuten reichen aus, wenn Sie Fenster und Türen öffnen, um frische Luft rein- und verbrauchte, virenreiche Luft rauszulassen.

Aber nicht nur frische Luft ist wichtig für Ihr Immunsystem, sondern auch das Sonnenlicht, das Sie bei Bewegung außerhalb Ihrer vier Wände tanken. Das wichtige Sonnenvitamin D wird vom Körper nämlich durch die Aufnahme von Sonnenstrahlen über die Haut gebildet. Diese UV-Strahlen regen die körpereigene Vitamin-D-Produktion an – und das ist essenziell für unseren Körper, da wir nur rund 20% unseres Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung abdecken können (eine Übersicht Vitamin-D-reicher Lebensmittel finden Sie auf Seite 11). Die entscheidenden 80% unseres Vitamin-D-Bedarfs müssen von unserem Körper über die Aufnahme von UV-Strahlen gebildet werden.

Schon ein Spaziergang von 15-30 Minuten täglich versorgt uns mit genügend UV-Strahlen, um die Vitamin-D-Produktion im Körper anzukurbeln und damit auch das Immunsystem zu aktivieren. Und lassen Sie sich nicht täuschen: Auch wenn es draußen bewölkt oder trüb ist, kann Ihre Haut noch ausreichend UV-Strahlen aufnehmen. Vitamin D sorgt übrigens nicht nur für starke Abwehrkräfte, sondern ist auch sonst ein echtes Glückshormon: Es hellt die Stimmung auf, mindert Stressgefühle, unterstützt Knochen und Muskeln und regt das Herz-Kreislauf-System an!



FAZIT



Tanken Sie täglich mindestens 15 Minuten Frischluft und Sonne! So bleiben Ihre Schleimhäute und Atemwege in Schuss und Sie bringen Ihre Vitamin-D-Produktion auf Hochtouren.



Achtung: It's Keim-Time

Hygienetipps für deinen Alltag

Die steigende Hygiene ist eine der Hauptgründe dafür, dass wir Menschen heutzutage eine durchschnittliche Lebenserwartung von ca. 83 Jahren haben, da sie vielen Krankheitserregern vorbeugen kann, indem sie den Keimen und Viren den Nährboden nimmt.

Deshalb ist es wichtig, Hygiene in den Alltag zu integrieren, da sie quasi als unsichtbarer Schutzschild fungiert.

Jedoch muss hier das Wort Verhältnismäßigkeit großgeschrieben werden. Denn wenn Sie Ihrem Schutzschild jegliche Arbeit abnehmen, wird er „faul“ und schwach und kann sich im Ernstfall gegen unerwünschte Eindringlinge nicht mehr durchsetzen. Darüber hinaus kann es zu hyperallergenen Reaktionen kommen, also zur Ausbildung von Allergien, wenn Sie Ihre Abwehrkräfte mit übertriebener Hygiene zu sehr verhätscheln. So ist zum Beispiel wissenschaftlich nachgewiesen worden, dass Kinder in allzu keimfreier Umwelt besonders anfällig für Allergien sind.

Das, was Sie jedoch tun sollten, ist, das Risiko sogenannter Kreuzinfektionen zu verringern. Darunter versteht man das Übertragen von Bakterien, Viren oder anderen Keimen von einem Nahrungsmittel oder Untergrund auf ein anderes Nahrungsmittel. Rund 25% aller fleischlichen Produkte können mit Salmonellen behaftet sein. Beim Braten werden diese für gewöhnlich abgetötet. Wer aber seine Hände bei der Verarbeitung nicht gründlich wäscht, überträgt diese Erreger leicht auf andere Lebensmittel oder Flächen. Tatsächlich ist die Küche der Raum, in dem sich die meisten Erreger, Keime, Viren und Bakterien tummeln.



Achten Sie deshalb in Ihrer Umgebung auf folgende Hygienemaßnahmen:

- Regelmäßiges Händewaschen
- Putz- und Spüllappen, Geschirrtücher, Spülbürsten, Handtücher häufig waschen (mind. bei 60 Grad) bzw. wechseln
- Den Kühlschrank regelmäßig putzen
- Ungespültes Geschirr nicht zu lange herumstehen lassen
- Abgenutzte Schneidebrettchen aussondern
- Keimherde wie die Toilette, Spüle und Dusche/ Wanne regelmäßig gründlich reinigen

Die angeblich antibakterielle Wirkung von Reinigungsmitteln wird bei genauer Überprüfung oft nicht erreicht. Das ist insofern gut, da Keime Teil unserer natürlichen Umwelt sind und unser Immunsystem stimulieren und trainieren. Zudem greifen aggressive Putzmittel die Haut sowie die Schleimhäute an und führen zu widerstandsfähigeren Erregern, die eine weitaus größere Gefahr für unsere Gesundheit darstellen. Außerdem schaden sie der Umwelt. Setzen Sie also lieber auf Sauberkeit mit sanften, ökologischen Putzmitteln, anstatt aggressive Reiniger einzusetzen.



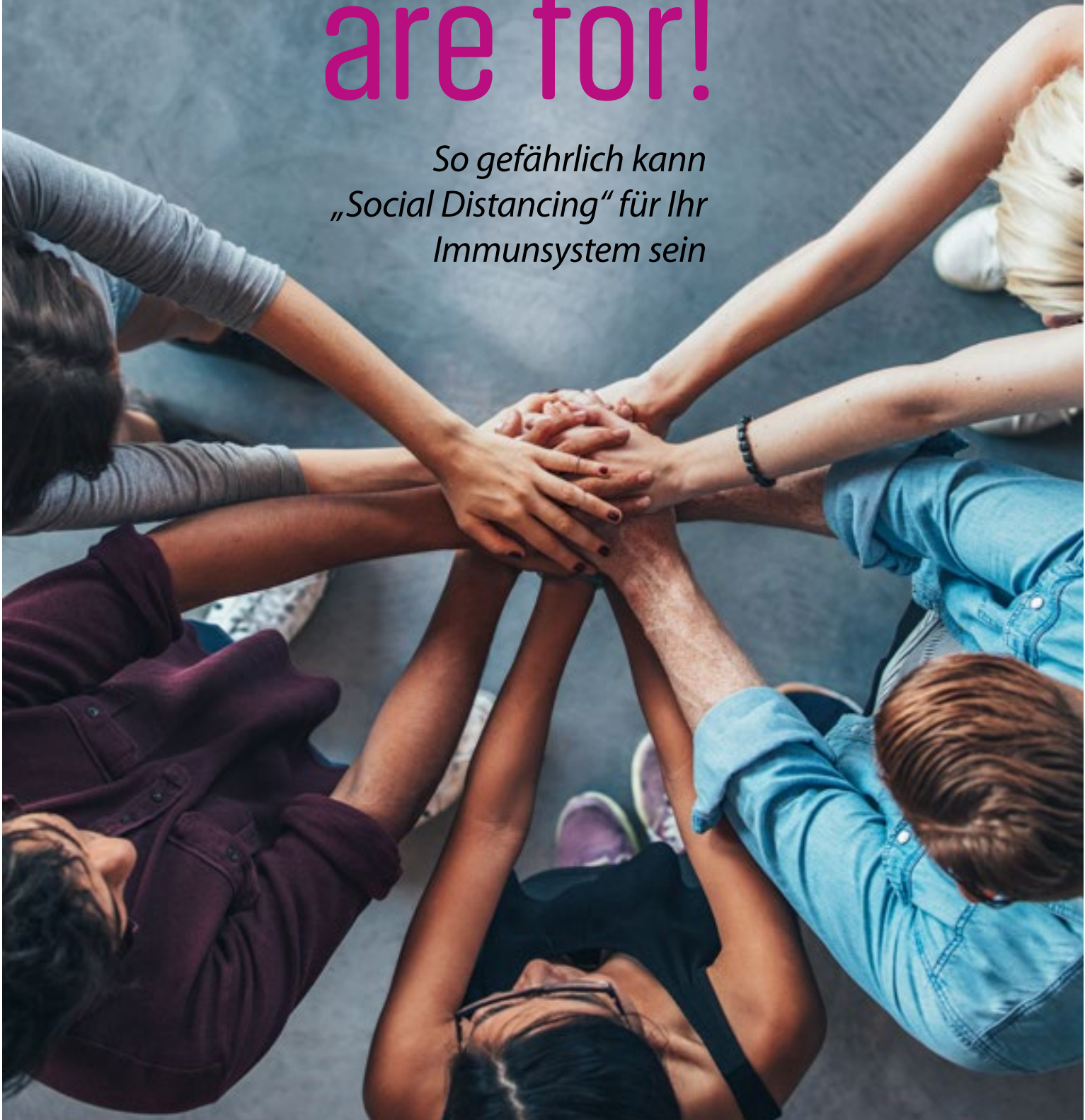
FAZIT



Hygienemaßnahmen mit Augenmaß unterstützen auf gesunde Weise Ihr Immunsystem, ohne es eklatant zu unterfordern.

That's what friends are for!

*So gefährlich kann
„Social Distancing“ für Ihr
Immunsystem sein*



Zusammen ist man nicht nur weniger alleine, sondern auch weniger krank. Einsame Menschen hingegen leben erwiesenermaßen ungesünder, lachen weniger und neigen auch häufiger dazu, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Zeit, dass wir der Familie, Freunden und Bekannten einen neuen Stellenwert beimessen.

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen, welches andere Menschen braucht wie die Luft zum Atmen. Wir brauchen Austausch, Nähe, Verständnis, gemeinsames Lachen und die Zuneigung anderer. Dies ist evolutionsbedingt fest in unseren neuronalen, hormonellen und genetischen Mechanismen verankert. Diese sorgen erst dafür, dass wir uns in Beziehungen, Gemeinschaften und Gesellschaften organisieren und strukturieren.

Leider fördert der technisierte Lebensstil moderner Gesellschaften eher eine Kultur von Einzelgängern und lässt soziale Strukturen bröckeln. Vor allem im Alter ist dies ein immer größer werdendes Problem. 15% bis 30% der Bevölkerung gelten als chronisch einsam.

Fakt ist, dass Einsamkeit das Immunsystem schwächt. Ohne enge soziale Kontakte kann der Spiegel des Stresshormons Adrenalin stark ansteigen. Auch das Stresshormon Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet, was

zu einem dauerhaft erhöhten Stresspegel führt, und zwar unabhängig von anderen äußeren Umständen. Man ist quasi grundlos im Dauerstress.

Und Stress schwächt wiederum das Immunsystem. Einsam schläft man auch schlechter und dadurch automatisch weniger. Und ein guter erholsamer Schlaf ist ja ebenfalls ein Grundpfeiler für ein starkes Immunsystem.

Also, umgeben Sie sich viel und oft mit Menschen, die Ihnen gut tun. Wer Freunde hat, erträgt Schmerz und Stress einfach besser. Nicht nur gefühlt, sondern wissenschaftlich belegt. Denn auf der einen Seite erhöht das Beisammensein und Lachen mit Ihren Liebsten in Ihrem Körper die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin, was Ihnen gute Laune macht. Und auf der anderen Seite senkt es die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Also eine doppelt positive Wirkung.

Soziale Medien wie Instagram, Facebook, Twitter etc. haben zwar das Wort „sozial“ im Namen, jedoch sind sie kein adäquater Ersatz für echte Begegnungen mit Menschen. Und ein „Smile-Emoji“ ersetzt auch kein echtes Lachen! Bitte erliegen Sie nicht dem Irrglauben, je mehr Follower, desto mehr Freunde. Es gibt schlicht und ergreifend keine bisher bekannte Alternative, die das Immunsystem so stabilisiert, wie in Gesellschaft der Menschen zu sein, die man liebt.



FAZIT



Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun, und haben Sie Spaß. Lachen und soziale Verbindungen sind immer noch die beste Medizin und Gold wert für Ihr Immunsystem!

Ihre Gesundheit

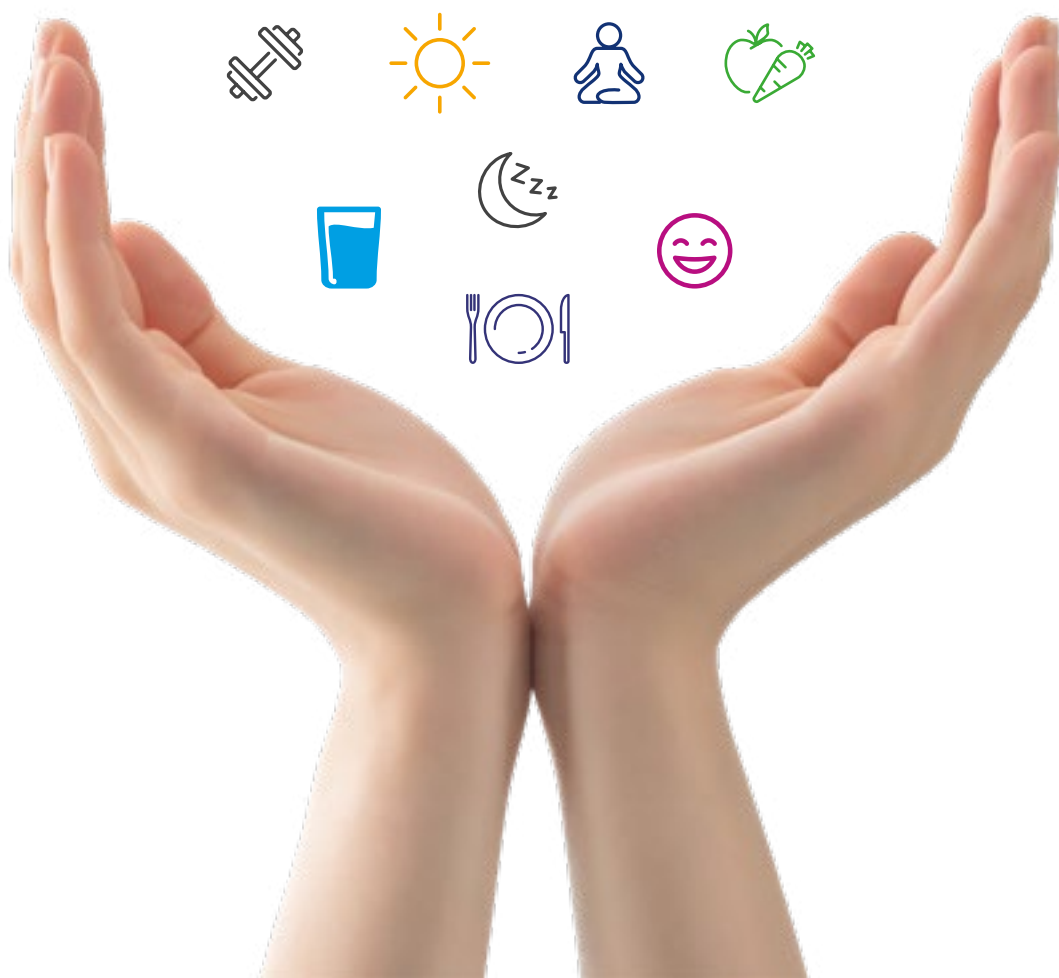
liegt in Ihren Händen.

Sie wissen nun, wie Sie Ihr Immunsystem mit Fitness, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf, richtiger Hygiene und Entspannung zur absoluten Höchstform bringen können.

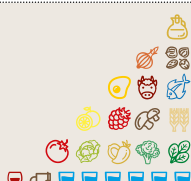
Am besten kommen Sie im Dienste Ihrer Gesundheit direkt ins Handeln.

Denn Wissen ist Macht, aber angewandtes Wissen ist noch weit mächtiger. Wir laden Sie ein, unsere Tipps fest in Ihren Alltag zu integrieren. Denn, wie Schopenhauer schon treffend sagte: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Bleiben Sie fit und gesund!



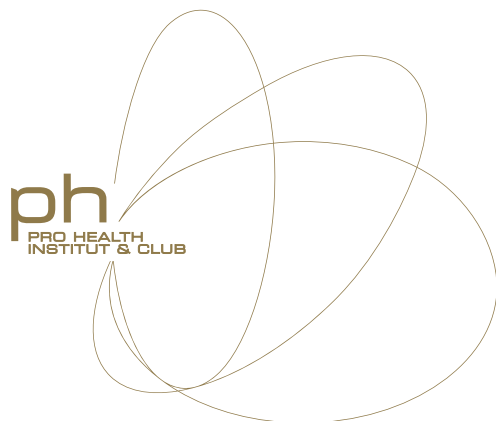
Checkliste – Meine ImmunFIT Woche

Was?	Ausgewogene Ernährung	Luft & Licht	Regeneration & Schlaf	Lache Stress weg!	Aktives Muskeltraining
Empfehlungen	  	1x täglich mind. 15 Minuten Luft & Licht tanken 	1x täglich 5-15 Minuten regenerieren  6-8 Stunden Schlaf 	2x täglich herzhaft lachen 	2x/Tag Immunübungen  2x/Woche Ganzkörper- Muskeltraining 
Montag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Dienstag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Mittwoch	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Donnerstag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Freitag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Samstag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten
Sonntag	 	☐ 15-30 Minuten Luft & Licht getankt	☐ 5-15 Minuten regeneriert ☐ 6-8 Stunden durchgeschlafen	☐ herzhaft gelacht ☐ herzhaft gelacht	Immunübung ☐ morgens: Der Schritt ☐ abends: Der Ausfall- schritt ☐ Aktives Muskel- training 30-60 Minuten



Bleiben Sie gesund.

Lust, uns auszuprobieren? Nutzen Sie den Gutschein auf Seite 3.



Wilhelm-Wagenfeld-Str. 4+6
80807 München
Telefon: 089 / 461 33 50
www.phc-muenchen.de

 [@prohealthclub](https://www.facebook.com/prohealthclub)

 [@prohealthclub_fitness](https://www.instagram.com/prohealthclub_fitness)

 [Pro Health Club](https://www.youtube.com/ProHealthClub)

