

Starke Immunabwehr ist jetzt oberste Priorität.

Hier sind unserer 6 wirkungsvollsten Tipps:

1. Schlaf

Wenn du gerade nicht reisen darfst oder im Homeoffice sitzt, gibt es keine Entschuldigung zu wenig zu bekommen. Wer gut und genug schläft bleibt fit. Schlaf ist die beste Medizin, denn sie unterstützt die Arbeit der T-Zellen, der Abwehrzellen des Immunsystems. Bereits 3 Stunden Schlafmangel kann das Immunsystem schwächen und das Erkältungsrisiko erhöhen. Wie du die deinen Schlaf verbessern kannst, liest du in unserem ausführlichen Blogpost: [21 Tipps für super Schlaf](#).



2. Darmgesundheit

Dein Immunsystem kann mit jedem Virus umgehen, solange du eine gut funktionierende Darmflora hast. Viele Studien zeigen, dass eine vielfältige und gesunde Darmflora die erste Verteidigungslinie gegen jeden Virus- oder Bakterienangriff darstellt. Einige deiner Darmbakterien bilden Vitamin K und kurzkettige Fettsäuren, die für die Erhaltung und den Schutz der Darmschleimhaut und die Stärkung der Immunzellen wichtig sind. Vermeide daher in nächster Zeit Alkohol, zu viel Zucker, ungesunde Fette wie in Margarine, Fertigprodukten, Chips und frittiertem. Auch zu vermeiden sind Lebensmittel-Zusatzstoffe und Pestizide (kaufe stattdessen mehr frisches und bio), Hormonpräparate (wie orale Kontrazeptiva) und lass dich nicht zu sehr stressen. Nimm auf keinen Fall Antibiotika gegen Viruserkrankungen, denn sie töten auch gesunde Darmbakterien und schwächen damit deine Darmflora. Auch bei bakteriellen Erkrankungen solltest du Antibiotika nur wirklich im Notfall einnehmen. Zur Sanierung des Darms kannst du [Flohsamenschalen](#) zu dir nehmen und deine Darmflora mit Pro- und Präbiotika unterstützen. Prebiotika finden sich in manchen Lebensmitteln, wie z. B. in Chicoree oder in Topinambur, aber auch im Nahrungsergänzungsmittel Inulin. Iss ballaststoffreiche Lebensmittel wie Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl. Abgesehen von der Ernährung, versuche einen regelmässigen Schlafrhythmus und Bewegungsaktivität beizubehalten.



3. Vitamin D

Vitamin D ist tatsächlich ein Hormon. Und es ist die absolute Geheimwaffe zur Stärkung deines Immunsystems. Es unterstützt den gesamten Körper, da es auf über 1000 verschiedene Gene Einfluss nimmt, die Immunfunktion entscheidend stärkt und antiinflammatorisch wirkt. Es hilft beim Kalziumstoffwechsel und der Knochenbildung. Es ist kein Zufall, dass dies eines der wenigen Vitamine ist, das der Körper mit ein wenig Sonnenschein selbst herstellen kann. Ohne es würden wir nicht lange überleben. Die offiziell empfohlene Dosis lautet 1,000–4,000 IU (25–100 mcg), das ist aber oft zu gering und manche Ärzte empfehlen 1,000 IU pro 25 Pfund (11.4kg). Also ca. 6000 IU für ein Körpergewicht von 70kg. Kombiniere Vitamin D3 mit Vitamin K und nimm es morgens ein. Vitamin-D-Mangel und mangelnde Sonneneinstrahlung schwächen das Immunsystem. Eine Überdosis von Vitamin D ist beinahe unmöglich. Darum Vitamin D + K supplementieren, Rindleber, Makrele, Lachs und Eigelb essen und die Sonnenstrahlen möglichst 30 Minuten pro Tag geniessen. Siehe:



https://whey-protein.ch/vitamin-d3-tropfen/?qclid=EA1aIQobChMkpu-7Oee6AIVCuuaCh3ncA6iEAQYAyABEgKojD_BwE

4. Vitamin C

Ein Klassiker in der Hausapotheke für dein Immunsystem. Der Grund, es unterstützt die weissen Blutkörperchen, die dem Immunsystem helfen Fremdkörper und Eindringlinge zu bekämpfen. Wenn dein Immunsystem unter Stress steht, verbraucht dein Körper viel mehr Vitamin C als sonst. Das Problem mit Vitamin C: Es ist wasserlöslich und wir scheiden es nach 2-3 Stunden aus. Darum empfiehlt es sich Vitamin C mehrmals am Tag einzunehmen. Trink frisches Wasser mit Zitronen und nimm Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel ein. Vorsicht: Wenn du zu viel Magensäure hast und Probleme mit Sodbrennen, kann die hochdosierte Ascorbinsäure diese Symptome verschlimmern. Interessant: [Dr. Gundry](#), der Patienten mit schwerer Lungenentzündung in Folge des SARS-Virus behandelte, gab ihnen *kontinuierlich* Vitamin-C-Infusionen. Siehe:



https://whey-protein.ch/vitamin-c-retard/?qclid=EA1aIQobChMIsIvMkeie6AIVhumaCh1sggoSEAQYASABEgLLBP_D_BwE

5. Zink

Studien zeigen, dass Zink für die gesunde Aktivität der Immunzellen notwendig ist. Zink und Kupfer bilden zusammen eine antioxidative Kraftquelle, die sogenannte Kupfer-Zink-Superoxid-Dismutase (CuZnSOD) und damit eine der effektivsten Abwehrkräfte deines Körpers. **Wenn du zusätzlich Zink einnimmst, stell sicher, dass es mit Kupfer gepaart ist damit du deine Vorräte nicht erschöpft hast.** Siehe: <https://www.burgerstein.ch/de/products/burgerstein-zink-c>



6. Lebertran

In allen Monaten mit "R" gibt es Lebertran. So lautet eine alte Volkswisheit und da ist einiges dran. Es wird seit Generationen zur Behandlung chronischer Entzündungen, zur Vorbeugung von Rachitis, zur Förderung der Knochengesundheit, zur Unterstützung der Verdauung und zur Förderung der Gehirngesundheit genutzt. Fermentierter Lebertran enthält ein natürliches Gleichgewicht von Omega-3-Fettsäuren und die Vitamine A, D, E, K, welche hoch synergetisch wirken und das Immunsystem auf Hochtouren bringen. Daher empfiehlt sich eine Supplementation. Siehe:

<https://www.greenpasture.org/fermented-cod-liver-oil-capsules/>



You have the ability to make your immune system vigorous.

Do these 6 things today:

1. Sleep

If you are not allowed to travel or sit in home office atm you have no excuse to not get enough. If you sleep well and enough you stay fit. Sleep is the best medicine, because it supports the work of the T-cells, the defence cells of the immune system. Even 3 hours of sleep deprivation can weaken the immune system and increase the risk of catching a cold. Read how you can improve the quantity and quality of your sleep in our blog post: [21 Tipps für super Schlaf](#).



2. Gut health

Your immune system is really good at handling any virus as long as you have a functioning, intact microbiome. There are many studies that show a diverse healthy microbiome is the first line of defence for any viral or bacterial attack. Avoid alcohol, too much sugar, unhealthy fats such as margarine, convenience foods, crisps and fried foods, food additives and pesticides (buy more fresh, organic or game instead), hormone supplements (such as oral contraceptives) and general stress situations. Don't take antibiotics against viral diseases, because they also kill healthy intestinal bacteria and thus weaken your microflora. Even if you have a bacterial disease, you should only really take antibiotics in an emergency. To cleanse your gut, take [psyllium husks](#) and support your gut flora with pro- and prebiotics. Prebiotics are found in some foods such as chicory or Jerusalem artichokes, but also in the dietary supplement inulin. Eat fiber-rich foods such as cauliflower, broccoli, and Brussels sprouts. Apart from the diet, try to maintain a regular sleep rhythm and physical activity. Relax!



3. Vitamin D

Vitamin D is in fact a hormone. It supports your entire body as it acts on over 1,000 different genes and moderates immune function and inflammation. It assists in calcium metabolism and bone formation. It's no coincidence this is one of the few vitamins humans can make on their own with a little bit of sunshine. Without it we'd be dead. Suggested dose: 1,000 IU per 25 pounds of body weight, thus about 6000 IU if you weigh 70kg. Combine D3 with vitamin K and take it in the morning. Vitamin D deficiency and lack of exposure to sunlight weaken your immune system and open the door for infections. When the immune system is under attack, increase your vitamin D supplement intake and your exposure to sunlight for 30 minutes a day, if possible. See: https://whey-protein.ch/vitamin-d3-tropfen/?qclid=EAlaIqobChMlkpu-7Oee6AIVCuaaCh3ncA6iEAQYAvABEgKoj_D_BwE



4. Vitamin C

A classic remedy for a reason: It supports your white blood cells, the good guys that help your immune system get rid of foreign invaders. When your immune system is under stress, your body will burn through much more vitamin C than it usually uses. Here's the problem with vitamin C: it's water-soluble and we excrete the dose literally after 2-3 hours. Then it's gone. Replenish your vitamin C by taking it a few times throughout the day. Squeeze lemons and drink with water or take supplements. Heads up: If you have a stomach issue like acid reflux, high-dose ascorbic acid might exacerbate symptoms. Interesting fact: [Dr. Gundry](#) who treated patients with severe pneumonia from the SARS virus, gave them intravenous vitamin C *continuously*. See: https://whey-protein.ch/vitamin-c-retard/?qclid=EAlaIqobChMIsIvMkeie6AIVhumaCh1sggoSEAQYASABEgLLBP_D_BwE



5. Zinc

Even if you get adequate amounts of zinc, your immune system may need more when it's under attack. Studies have shown the importance of zinc in maintaining the activity of immune system cells. Zinc and copper together form an antioxidant powerhouse called copper-zinc superoxide dismutase (CuZnSOD). It's one of your body's most effective defences. When loading up on zinc, make sure it's paired with copper so you don't deplete your stores. See: <https://www.burgerstein.ch/de/products/burgerstein-zink-c>



6. Cod Liver Oil

All months with "R" kids get cod liver oil is an old german proverb. Cod liver oil contains essential nutrients. It has been used for generations to treat chronic inflammation, prevent rickets, boost bone health, aid in digestion and nourish the brain. Fermented cod liver oil contains a natural balance of omega-3 fatty acids and vitamins A, D, E, K which act in a highly synergistic way. See: <https://www.greenpasture.org/fermented-cod-liver-oil-capsules/>

