



Spätestens seit Corona kennen alle den Begriff «Immunsystem». Versagt es, **WERDEN WIR KRANK**, können sogar sterben. Das kann unter Umständen sehr rasch gehen.

Wir können uns schützen!

Wie?

Über eine gezielte Vorsorge. Unser Immunsystem ist **FAST WIE EINE AHV!** Du schmunzelst! Dabei ist der Vergleich gar nicht so abwegig. Genauso, wie wir frühzeitig und regelmässig in unsere Altersvorsorge investieren und damit Lücken verhindern, können wir auch in unser Immunsystem investieren und Lücken schliessen.



Doch im Gegensatz zur finanziellen Altersvorsorge ist unser Immunsystem sehr geduldig: **ES IST NIE ZU SPÄT**, nach wenigen Wochen ist das Immunsystem bei einem gesunden Menschen **«ON TOP»!**



Was tut unser «Workaholic»?

Ob wir am Computer arbeiten, Sport treiben oder gemütlich auf der Couch fernsehen, unser Immunsystem arbeitet **24 STUNDEN AM TAG** und sieben Tage die Woche nonstop, um uns vor gefährlichen Keimen (Pathogene) zu schützen. Das menschliche Immunsystem ist ein **KOMPLEXES** Zusammenspiel von Körpersystemen und Organen. Dazu gehören:

- Haut und Schleimhäute
- Mandeln
- Thymus
- Lymphsystem
- Knochenmark
- Milz
- Darm



Was macht das Immunsystem?

Dieses komplexe Abwehrsystem schützt unseren Körper tagtäglich gegen **TAUSENDE VON ATTACKEN**. Wenn dieses Immunsystem **VERSAGT**, weil es geschwächt ist oder gegen besonders aggressive Krankheitserreger nichts ausrichten kann, wird man **KRANK**. Wer gesund bleiben möchte, braucht ein starkes Immunsystem.



Was kann ein Immunsystem schwächen?

Wer den Kontakt zu Bakterien und Viren vermeiden will, um sich zu schützen, tut genau das Verkehrte. Das Immunsystem benötigt die regelmässige Herausforderung und den Kontakt zu Keimen aus der Umwelt, um aktiv und auf Kurs zu bleiben. Es ist daher keine Lösung, sich über alle Massen vor diesen Eindringlingen zu schützen. Übersteigertes Sauberkeitsverhalten ist **KONTRAPRODUKTIV**. Der regelmässige **KONTAKT** zur **UMWELT** ist wichtig, und dieser beginnt bereits im Sandkasten.



Wie gut unser Immunsystem arbeitet, ist abhängig von unserer körperlichen Konstitution und von unserer Psyche: Viel Arbeit, Stress und wenig Schlaf haben unmittelbar Einwirkung auf unser Immunsystem und lösen Reaktionen aus.



DENK DARAN: Positive Gefühle wie Freude, Neugierde oder **BEGEISTERUNG** helfen. Besonders wer regelmässig lacht, stärkt die Kampfkraft seiner Immuntruppen. Achte auf dich! **DU** hast es in der Hand!

Kneippen – es gibt nichts Besseres

Keine Methode hat sich so **NACHHALTIG** der Stärkung des Immunsystems angenommen wie das Kneippen. Dadurch hat diese Naturheilmethode **WELTWEIT** Anerkennung erlangt. Die Stärkung des Immunsystems funktioniert auch für Menschen, die kein kaltes Wasser mögen. Es gibt viele andere Mittel dazu.



Den Stein ins Rollen gebracht...

... hat Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Als junger Student erkrankte er schwer an Lungentuberkulose und wusste, dass er sterben würde. In seiner Verzweiflung begann er sich selber zu kurieren; er hatte nichts mehr zu verlieren. Er wusste damals schon, dass kalter Wasserreiz im Körper eine starke Reaktion auslöst in Form von Energie und Wärme. Dieses Wissen machte er sich zunutze. Er nahm regelmässig kurze Bäder in der eiskalten Donau – und wurde gesund.



... ganz natürlich und intuitiv, sofern das Umfeld dazu gegeben ist.

«Gut gemeint» mit fatalen Folgen

Will man seinem Kind Gutes tun, zieht man es warm an, wenn es draussen kühl ist; es könnte sich sonst erkälten. Dabei ist erwiesen, dass Kinder, die zu warm angezogen sind oder bei schlechtem Wetter nicht an die **FRISCHE LUFT** gehen, rascher krank werden! Kinder, die besonders behütet aufwachsen und mit Krankheitsregern kaum mehr in Berührung kommen, sind **BESONDERS ANFÄLLIG**.



«DAS NATÜRLICHSTE UND EINFACHSTE ABHÄRTUNGSMITTEL IST DAS BARFUSSGEHEN»
Sebastian Kneipp



Sauberkeit

Das gilt auch für die meisten Wohnungen und Kinderzimmer: sie sind zu sauber, **ZU STERIL!** Die effizient wirkenden chemischen Reinigungsmittel töten jeden Keim ab. Die Folge: eine hochsterile Umwelt, in der das Immunsystem kaum mehr gefordert wird. Und auch hier gilt: Was nicht gefördert wird, verkümmert und kann im Bedarfsfall nicht abgerufen werden.



Kaltes Wasser

Kleinkinder sind kaltem Wasser gegenüber ziemlich **UNZIMPERLICH**. Sie scheinen nicht zu frieren und halten es im Wasser lange aus. Kaum trocken, steigen sie schon wieder ins Wasser. Neben viel Bewegung erfahren sie so den **NATÜRLICHEN** Wärme- und Kälte**REIZ**, das Immunsystem wird auf eine positive Art gefordert.

