



Immunkraft stärken oder wie xund bleiben gelingt

Impulse & Praktisches von Margit Weingast

www.margitweingast.at



So stark wie Löwenzahn

Kennst Du Löwenzahnkinder? Im Gegensatz zu empfindlichen Orchideenkinder, schlagen sich Löwenzahnkinder tapfer und unbeirrbar durchs Leben. Immunstarke Menschen haben diese Löwenzahn-Qualität, sie sind robust.

Löwenzahn gilt übrigens als wichtige Heilpflanze. Von der Blüte für Honig bis zur Wurzel mit ihren Bitterstoffen fördert dieses „Unkraut“ unsere Gesundheit.

Die kalte Jahreszeit mit Nässe, weniger Sonnenlicht und oft viel Stress fordert unser Immunsystem. Als Coach und Yoga-Trainerin will ich Gesundheit und Lebensfreude fördern. Ich wünsche dir beim Lesen und Testen der nachfolgenden Informationen und Einladungen

- **Vertrauen** in deinen Körper
- **Neugierde**, was die Natur dir für Gesundheit schenkt
- **Lust** an Bewegung und Entdeckungen außerhalb Deiner Komfortzone

Namasté und & Xund-bleiben!

Wichtig:

Die Anregungen und Tipps stammen aus verschiedenen Lehren: traditionelle Medizin, Yoga, Ayurveda, Heilkräuterkunde, TCM und Psychoneuroimmunologie. Ich übernehme keine Haftung für Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Dein Körper hat ein individuelles Immunsystem und braucht individuelle Unterstützung. Nimm aus dem Menü, nur was dir „schmeckt“!



Du wünschst dir ...

- Gesundheit und Vitalität auch in der kalten Jahreszeit?
- körperliche, geistige und emotionale Balance trotz Herausforderungen im außen?
- praktisches Wissen, wie du dein Immunsystem stärken kannst?
- Tipps und Tricks für gesundheitsförderliche Routinen im Alltag?

Du bist bereit ...

- dir altes Wissen in Erinnerung zu rufen?
- dich mit neuen Erkenntnissen zu beschäftigen?
- kleine Experimente und Übungen auszuprobieren?
- ein paar deiner Lebensgewohnheiten zu ändern?

Dann bist du hier richtig!





Überblick

- **Grundlagen** zum Immunsystem und mögliche Störfaktoren Seite 6-12
- **Wissenswertes, Impulse und praktische Übungen** zu den drei Immunkraft-Quellen





Einstimmung

Was hilft Dir in der kalten
Jahreszeit oder in stressigen
Zeiten gesund zu bleiben?

Beantworte diese Frage und sammle hier Dein „Erste-Hilfe-Set“:

-
-
-
-
-



Immunkraft - Definitionen

Die Wortwurzel stammt aus dem lateinischen Immunis, was frei und rein heißt.

Das Immunsystem ist ein hochkomplexer **Abwehrmechanismus**, der **Krankheitserreger** (z.B. Viren, Keime, Bakterien, Pilze, entartete Zellen etc.) und **schädliche Einflüsse** (z.B.: Kälte, Nässe, Gifte etc.) erkennt, eliminiert und sich beim nächsten Mal auch wieder daran erinnert.

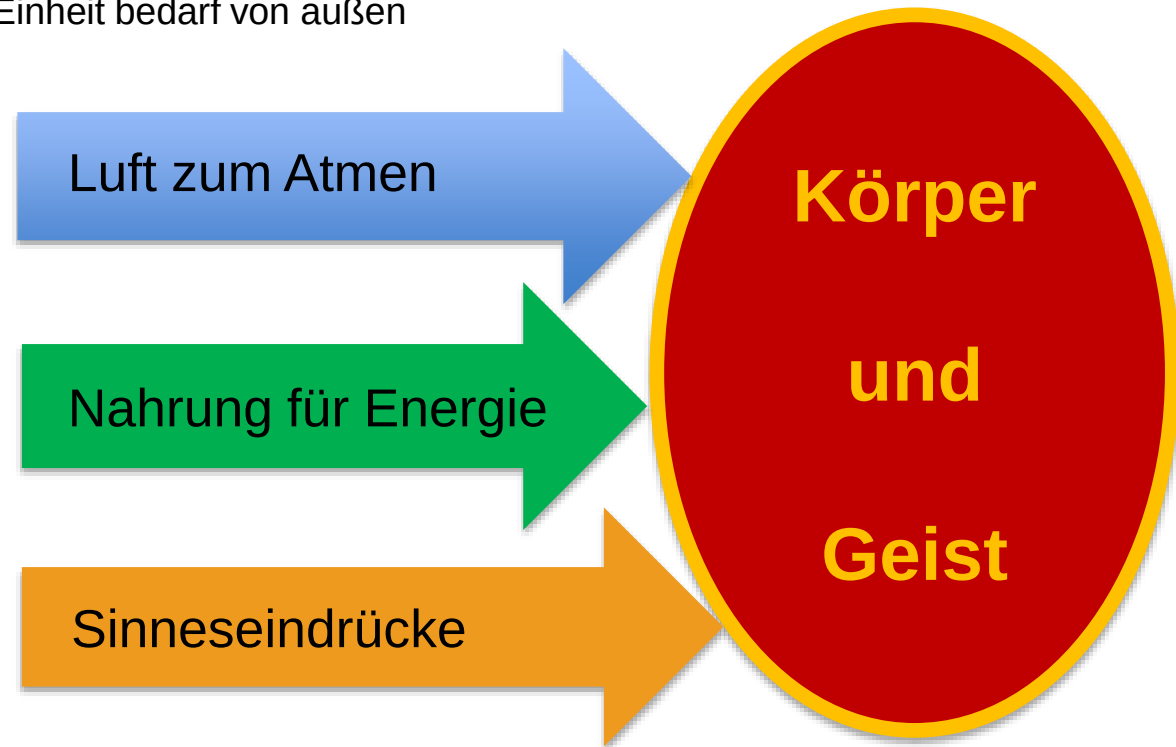
Das Immunsystem wird je nach Fokus unterschiedlich definiert:

- Der **Mineralstoff- und Vitamingehalt** im Blut ist ein Maßstab für Immunkraft des Menschen.
- Die **Anzahl der weißen Blutkörperchen** (Leukozyten) bilden zusammen mit den lymphatischen Organen (z.B. Thymus, Milz, Lymphknoten, Mandeln) das Immunsystem.
- Die **Harmonie der Elemente** Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im menschlichen Körper wird in der Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) als Ausgangspunkt für Immunkraft gesehen.
- Die **Balance der Energien** von Vata, Pitta, Kapha im Ayurveda, der Indischen Lehre vom Leben, führt zu Gesundheit und Immunkraft.
- Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie sieht in **geistig-seelische Balance** die Stärke des Immunsystems.



Grundprinzip der Immunkraft

Unsere Körper-Geist-Einheit bedarf von außen





Alarm für dein Immunsystem





Reflexion

Was konkret fordert dein
Immunsystem aktuell?

Markiere, was bei Dir zutrifft:

- zu viel Feinstaub und sonstige Luftverschmutzung
- zu trockene Raumluft in geheizten Räumen
- zu flache Atmung
- zu schwer verdauliches Essen
- zu viele Zusatzstoffe und Giftstoffe in den Mahlzeiten
- zu viele Zwischendurch-Snacks
- zu viele Reize über die Augen und die Ohren (Hintergrundmusik, ...)
- zu viele (angstmachende) Informationen
- zu viel Social Media
- zu wenig Pausen für Verarbeitung
- zu viel Alkohol und Nikotin
- zu viel



Die gute Nachricht für Dich

Dein Abwehrsystem ist ein ausgeklügeltes Zusammenspiel von Immun- und Botenstoffen, das du unterstützen kannst! - nicht nur stören.

Die **Kommunikation zwischen Gehirn und Immunsystem** erfolgt unter anderem über Hormone wie dem Stresshormon Cortisol. Auch Abwehrzellen produzieren Botenstoffe, sogenannte Interleukine. Sie steuern die Aktivität des Immunsystems und signalisieren - wenn sie in großer Menge im Blut vorhanden sind - dem Gehirn, dass beispielsweise eine Infektion in deinem Körper tobt. Daraufhin fährt das Gehirn die Körpertemperatur hoch und sorgt dafür, dass du dich erschöpft und krank fühlst - damit du dich schonst. Registriert das Gehirn, dass der Interleukinspiegel und damit die Aktivität des Immunsystems zu massiv ist, fährt es die Abwehrkräfte wieder herunter.

Neben solchen Botenstoffen dient auch das vegetative Nervensystem als Kommunikationsmedium, das Botschaften aus dem Körper ins Gehirn funkt und umgekehrt.

Quelle: Natur und heilen. Monatszeitschrift für gesundes Leben. 08/2020



Dein „Team der Immunkräfte“

Die Immunzellen und Botenstoffe stehen im Körper bereit und spielen eine große „Symphonie“

- in Haut und Schleimhäuten (Nase, Rachen, Augen)
- im Darm
- in der Lunge
- in der Leber
- in den Lymphknoten und -bahnen
- im Blut
- im Gehirn und Hormonsystem



<https://pixabay.com/de/photos/anatomie-frau-mensch-k%C3%B6rper-per-haut-254120/>

Wichtig zu wissen:

- Deine Immunkraft ist trainierbar - wie ein Muskel!
- Deine Immunkraft ist individuell und über die Lebensphasen sich verändernd!



Wie kannst du deine Immunkraft stärken?

An folgenden drei Schrauben kannst du drehen:





Stress reduzieren – wie geht das?



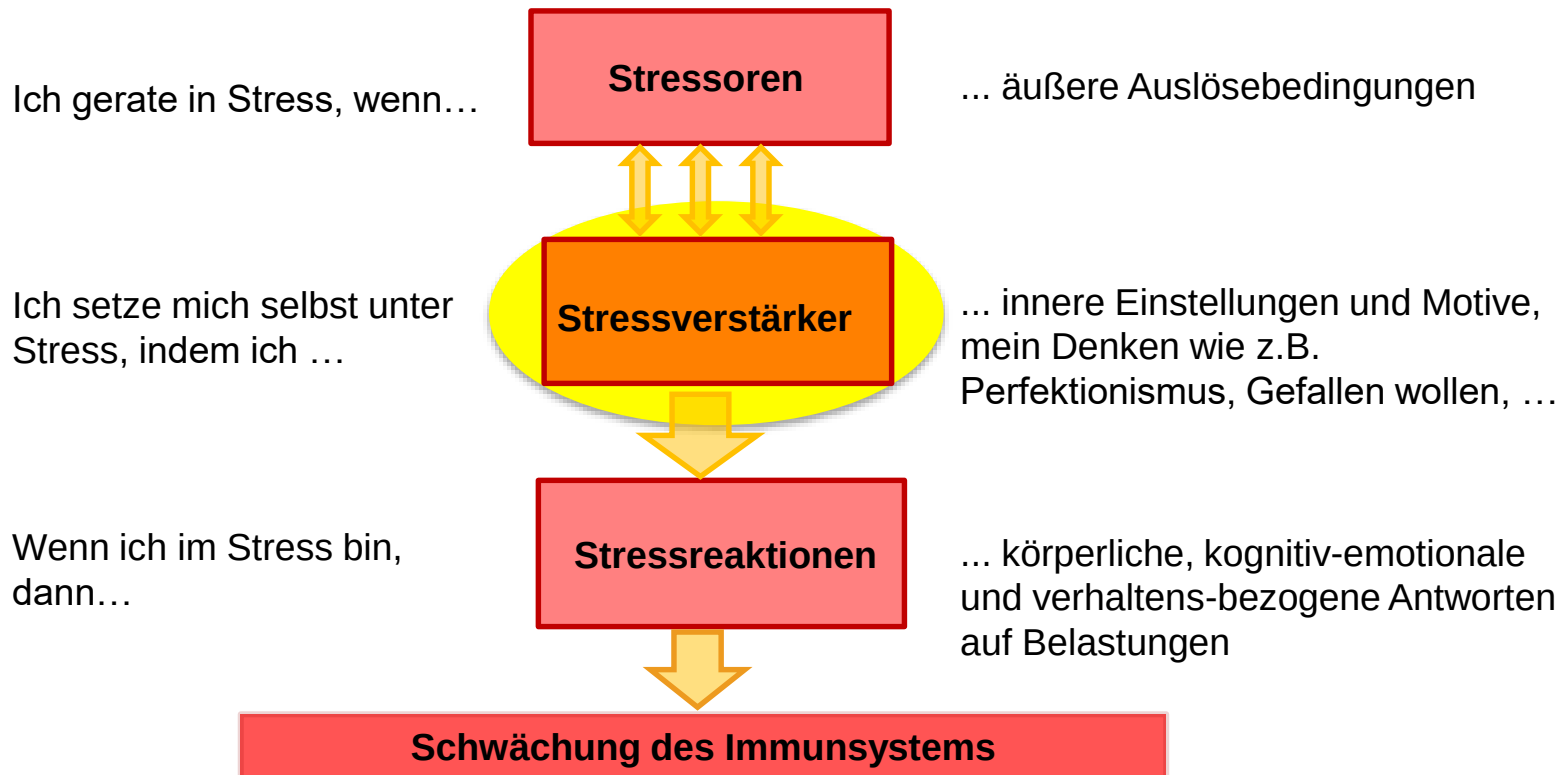
**Von allen Sorgen,
die ich mir machte,
sind die meisten nicht
eingetroffen.**

Sven Anders Hedin
Geograph und Entdeckungsreisender



Stresstrias & Immunsystem

Dieses Stressmodell von Gert Kaluza hilft dir, Ansatzpunkte zu finden, wo du Stress reduzieren kannst. Wir haben vor allem die **Stressverstärker** in unserer Hand!





Reflexion

Was tust Du derzeit gegen deine
eigenen Stressverstärker?
körperlich? geistig? emotional?

-
-
-



Wie kommst du in Balance ?

Unser Reflex auf Stress ist evolutionsbedingt entweder flüchten oder kämpfen oder uns tot stellen. Heute helfen diese Strategien nicht; auch Alkohol, Social Media oder andere Suchtmittel schaden mehr als sie dir dienlich sind.

3 Schritte zu Balance

- **Beweg Dich & entspann Dich!** - „Work-out“ für den **Körper**
- **Sei achtsam & lache oft!** - „Work-in“ für den **Geist**
- **Spür und genieß!** - „Work-deep“ für die **Emotionen**



Beginne mit einem Schritt und du wirst entdecken,

- wie du nach Bewegung anders entspannst,
- wie dein Gusto und deine Essgewohnheiten sich verändern, wenn du achtsam bist beim Essen und
- wie du zufriedener auf einen Tag zurückblickst, wenn du viele Momente genossen hast.



für Balance - Übungen

- **Atemübung zum Loslassen:**

Leg deine Hände auf den Bauch und spür den Atem an deiner Bauchdecke – wie das Ausatmen den Nabel nach innen zieht, das Einatmen den Bauch nach außen schiebt.

Konzentriere dich auf das Ausatmen und lass so lange Atem gehen, bis vollkommene Leere da ist, warte auf den Einatmen und lass dich einfach füllen mit Atem. Dann lass Atem wieder gehen, gehen, gehen ... und beobachte den Punkt der totalen Leere, diese Minipause, bevor dein Körper sich wieder Atem holt.

- **Vertiefung der Atmung und Aktivierung:**

Steh auf und stell deine Füße hüftbreit auf und lass die Knie locker, kreise deine Schultern ein paar mal von vorne nach hinten, nimm dann deine Hände seitlich und „fauste“ sie mit dem Einatmen nach oben und mit dem Ausatmen nach unten.

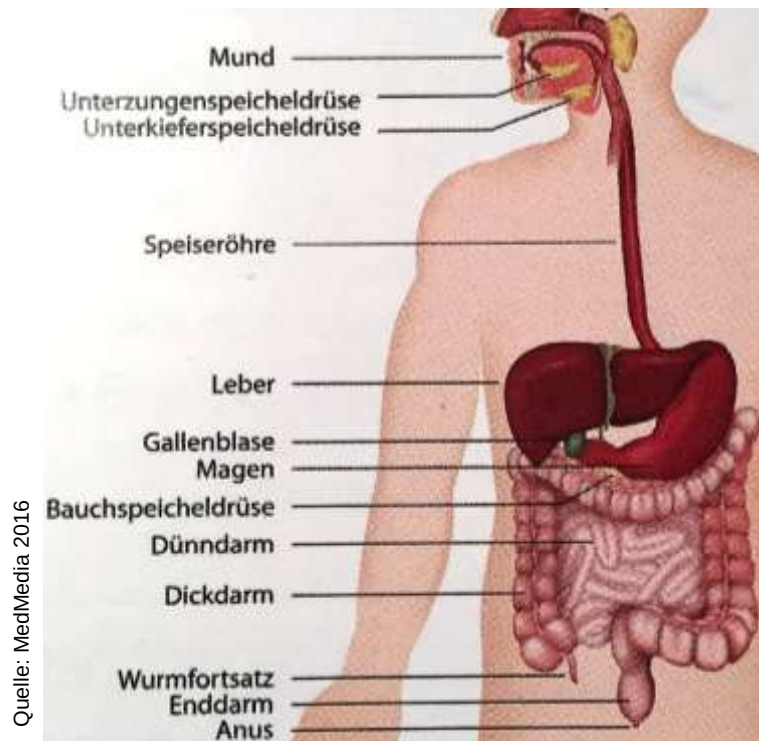


- **Vertiefung der Atmung und Anregung der Verdauung**

Steh mit hüftbreiten Füße, streck mit dem Einatmen deine Arme mit gespreizten Fingern nach oben, beim Ausatmen mach Fäuste und hol sie in deinen Unterbauch, während du gleichzeitig die Knie beugst und die nach vorne beugst!



Ernährung optimieren – wie geht das?



**70 % der Immunzellen
sitzen im Darm**



Reflexion

Welche deiner Mahlzeiten beinhaltet
Gesundes? Und was ist das?

-
-
-



Ernährung als Schlüssel zu Gesundheit

Ernährung und Gesundheit wird schon lange zusammenhängend gesehen:

- Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben. (Sokrates)
- Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung! (Hippokrates)
- Essen, um zu leben, nicht leben, um zu essen! (Mahatma Gandhi)

So einfach sind aktuelle Ernährungslehren oft nicht, sondern voller Widersprüche!

Mein Tipp:

Glaube nichts! Teste und spüre für eine Woche, was dir plausibel und machbar erscheint und gut tut! Wenn Du unter Unverträglichkeiten oder Belastungen im Verdauungsbereich leidest, sei besonders vorsichtig.

Ernährungsscheckfragen

Die folgenden Fragen helfen dir, dich und deine Ernährungsweise besser kennenzulernen. Mögest du ehrlich mit dir sein und für Änderungen deiner Gewohnheiten zugunsten deines Immunsystems bereit sein!

1. **Warum** esse ich jetzt?
weil du dich belohnen willst?, weil dir langweilig ist?,
weil es 12 h mittags ist?, weil du hungrig bist?, warum noch?
2. **Wann** und wie oft esse ich über Tag (und Nacht) verteilt?
Morgens, vormittags, nachmittags, abends, nachts? wann noch?
3. **Wie** esse ich?
wie langsam oder schnell (ein 3-Gangmenü in 30 Minuten)?,
Zeitung lesend und abgelenkt oder bewusst?, wie lustvoll oder gewohnheitsmäßig?,
überwiegend warm oder kalt?, wie noch?
4. **Was** esse ich?
wie frisch ist die Mahlzeit?, wie gut kombiniert sind die Inhaltsstoffe?, was wann?





7 Tipps für immunkräftigendes Essen

1. Iss, wenn du **Hunger** hast und bis du satt bist.
2. Iss maximal 3 x pro Tag und gönne deinem Körper **Pausen**.
3. Iss **vitalstoffreich** und echte LEBENS-mittel. Verzichte auf Essen mit Zusatzstoffen.
4. Iss jetzt im Herbst/Winter warm! **Suppe** statt Salat!
5. Iss **langsam** und kaue gut. Dein Magen dankt es dir!
6. Iss in **Stille** oder **angenehmer Gesellschaft**.
7. Trink viel **Wasser** – warmes für bessere „Reinigung“.

Beginne die Umstellung deiner Ernährung langsam in kleinen Schritten, sodass du Erfolgserlebnisse hast. Z.B. in der ersten Woche nur einmal etwas Ungesundes gegen was Gesundes austauschen.

Es folgen hier ein paar Tipps, wo im Essen Immunkraft steckt!



Lebensmittel für starke Immunkraft

Reichere deinen Speiseplan mit folgenden Lebensmitteln an:

- Knoblauch, Zwiebel, Krenn/Meerrettich, Ingwer sind Superfood
- Maitake- und Shitake-Pilze sind Nervennahrung und bei Entzündungen förderlich.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, ... statt Fleisch
- Hafer beinhaltet Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink sowie Vitamin B1 und B6
- Gerste beruhigt die Schleimhäute im Magen und Darm und ist antioxidativ.
- ungesalzen Nüsse sind Nervennahrung und mit ihrem Vitamin B, Selen und Zink gut für die Immunkraft
- Hühnersuppe enthält Vitamine, Zink, Eisen und Cystein, das Entzündungsprozesse im Körper mindert.
- Fenchel, Brokkoli, Kohlgemüse, rote Paprika, Sauerkraut
- Grüner Tee, Olivenblatt-Tee
- Honig, Propolis und Blütenpollen





Gewürze für starke Immunkraft

Auch beim Würzen kannst du einiges richtig machen!

- Petersilie enthält Vitamin C.
- Thymian und Salbei wirken antiseptisch auf Lunge und Schleimhäuten.
- Oregano, Rosmarin und Bohnenkraut sind wärmende Gewürze fördern die Verdauung.
- Pfeffer, Galgant und Wacholder sind entzündlich & antibakteriell
- Kreuzkümmel enthält Eisen, Vitamin A und Vitamin C
- Kurkuma wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend
- Gewürznelken sind wärmend und wirken gegen Entzündungen – schon die Oma nahm bei Zahnschmerzen eine Gewürznelke in den Mund und
Hildegard von Bingen Nervenkekse enthalten eine Mischung aus Zimt, Muskatnuss, Gewürznelken
- Zimt wirkt antibakteriell und fördert die Verdauung



Wildkräuter für starke Immunkraft

Unkraut auf den Teller – z.B. in Salate, Brotaufstriche, Deko - oder als Tee!

- Giersch
- Löwenzahn
- Kapuzinerkresse
- Schafgarbe
- Spitzwegerich
- Gänseblümchen
- Mariendistel
- Wermut
- Melisse
- Salbei



Früchte für starke Immunkraft

Heimische dunkle Beeren haben ebenso gute Inhaltsstoffe wie Zitrone, Kiwi und Orange!

- Sanddorn
- Hagebutte
- Holunder
- Berberitze
- Johannisbeere
- Aronia
- Granatapfel



Säfte und Tees davon findest du im Reformhaus.



Abwehrstärkende Supplemente

Wenn die Sonnenstunden weniger werden und das Angebot an frischem Obst und Gemüse kleiner wird, kannst du deinen Körper auch mit hochwertigen Stoffen unterstützen.

- Vitamin C - auch in Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Aroniabeeren, Johannisbeeren, nicht nur Zitrusfrüchten!
- Vitamin B 6 in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten etc.
- Vitamin B 12 in Eiern
- Vitamin E in hochwertigen Ölen
- Zinkcitrat und Selen gegen Stress
z.B. in Eiern, Linsen, Paranüssen
- Vitamin D und Sonnenlicht
- Echinacea (Sonnenhut) hat vielfältige immun-modulatorische Wirkung
- Omega 3 Fettsäuren z.B. in Leinöl, das Entzündungen lindert und gegen Depression wirkt
- Hanf- und Schwarzkümmelöl mit Fettsäurequartett, das Schleimhäute stärkt
- Grapefruitkernextrakt bremst Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren



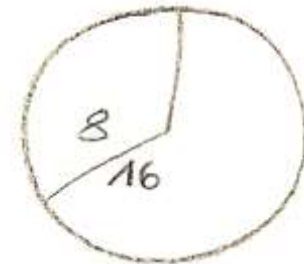


Exkurs Fasten

Unsere Räume putzen wir immer wieder. Alle Gesundheitslehren und Religionen empfehlen auch dem Menschen eine regelmäßige Innen-Reinigung in Form von Fasten.

Aktuell sind folgende Formen populär – und jede hat immunkraftfördernde Wirkung. Bitte lass dich ärztlich beraten oder von FastenexpertInnen beraten und begleiten.

- **Intervallfasten 8/16:** Du isst in einem Zeitraum von 8 Stunden, wie du hungrig bist. Und dann verzichtest du 16 Stunden auf Essen. Trinken von nicht zuckerhaltigen Getränken ist okay. Die Entgiftung und Regeneration in den 16 „Fastenstunden“ fördert unter anderem gesunden Schlaf und steigert die Vitalität.
- **Basenfasten:** Du verzichtest auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Alkohol und erleichterst so deinen Organen das reibungslose Arbeiten.
- **Heilfasten:** Der vollkommene Verzicht auf feste Nahrung ist eine intensive Form der Reinigung des Körpers, aber auch des Geistes.





Humor für das Immunsystem

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Doktor.

"Sie meinen Liegestütze und so?"

"Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."



Bewegung fixieren – wie geht das?



**Das Leben ist wie
Fahrradfahren.
Um die Balance zu
halten, musst du in
Bewegung bleiben.**

Albert Einstein



Reflexion

Wann hast du dich das letzte Mal bis
zum Schwitzen bewegt?
Was hast du da gemacht?

-
-
-



Warum Bewegung? - Wirkungen

Bewegung ist die **beste Medizin** und das Sitzen das neue Rauchen.
Wenn du deinen Alltag mit Bewegung anreicherst, profitierst du mehrfach!

Bewegung

- aktiviert deine **Lunge** und macht sie abwehrstark
- **durchblutet** alle deine Organe inkl. Gehirn
- regt deinen **Stoffwechsel** an und lässt dich **besser verdauen**
- aktiviert dein **Lymphsystem** – ein Schlüsselspieler für Immunkraft
- reguliert Hormonhaushalt - **Glück kannst du selbst machen!** Der Mix aus Adrenalin, Dopamin und Serotonin, der bei Bewegung entsteht, ist auch ohne Nebenwirkung!
- **mobilisiert** Muskeln und Gelenke und hält dich frei von Verspannungen
- erleichtert **Loslassen** und schenkt dir **erholsamen Schlaf**





Wie Bewegung?

Bewegungsmuffel und inneren Schweinehund, kennst du sicher auch als „Haustiere“. Wer einen echten Hund hat, hat's besser!;-)

Bewegung soll Freude machen, sonst ist ein Teil der positiven Wirkung verloren. Hier ein paar Annäherungshilfen für dich:

- Gönn dir **täglich eine Bewegungseinheit**, und wenn's erst mal nur 5 Minuten sind oder die Stiegen statt dem Lift oder ein 10-Minuten-Programm auf Youtube.
- Prüf Deinen **Biorhythmus**, ob Du „Eule“ (Nachtmensch) oder „Lerche“ (Morgenmensch) bist und gestalte danach dein Bewegungsprogramm morgens, mittags, abends oder wann's für dich am besten passt.
- Die Trainingsforschung empfiehlt
5 x 30 Minuten/Woche **Ausdauersport** (zügiges Spaziergehen, Radeln, Laufen, ...) – idealerweise an der frischen Luft – plus mindestens
2 x 30 Minuten **Kräftigung**, d.h. gezielte Aktivierung der Muskulatur.





für die Wirbelsäule

- Steh auf und lege Deine **Hände mindestens schulterbreit** auf eine Tischplatte, dann wandere mit **gebeugten Knie** soweit nach hinten, bis die Füße unter deinem Becken stehen, deine **Arme lang** und dein Rücken parallel zum Boden sind.

!!Sei achtsam im Schulterbereich und stoppe, wenn was weh tut!!

Streck Dich und **atme tief aus und ein!** – ein Geschenk für Deine Bandscheiben und eine Möglichkeit, Kopf und Herz in Balance zu bringen;-)



- Tipp: Yoga für Widerstandskraft:
https://www.youtube.com/results?search_query=margit+weingast



Entspannung für das Immunsystem

Schlaf ist Grundbedürfnis, Lebenselixier und die **Königsdisziplin der Erholung**. Und trotz der inzwischen zahlreichen Forschungen, dass Schlaf schlank, schön und schlau macht, wird immer noch heldenhaft mit geringem Schlafbedarf geprahlt. Mach da nicht mit!

Du profitierst von Schlaf auf vielfältig Weise:

- dein Herz-Kreislauf wird gestärkt
- dein Stoffwechsel wird angeregt
- deine Wunden heilen besser
- immunaktive Stoffe werden ausgeschüttet & deine Zellen erneuert
- neu Erlerntes wird gefestigt



Tipp von Buddha, Laotse, Konfuzius, Lincoln, ... - all denen wird er zugeschrieben:

**Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für deine Sorgen,
und in dieser Zeit mach ein Schläfchen.**



Wie gelingt immunstärkender Schlaf?

Folgende Anregungen mögen dir helfen, in einen erholsamen Schlaf zu sinken,

- **Leichtes Abendessen** und Verzicht auf Alkohol und Nikotin, weil all das dich nicht zu wirklicher Ruhe kommen lässt.
- **Dimme das Licht** in den Abendstunden und schalte den Bildschirm auf Nachtmodus.
- **Reduziere den Medienkonsum** und vermeide Arbeiten in den späten Abendstunden.
- Verwöhn dich mit **Leberwickel**. Das fördert die Entspannung.
- Gönn dir **Fußbad** und **Fußmassage** mit Lavendel- oder Melisse-Öl.
- Probiere Raumdüfte und eine Tasse Tee mit z.B. **Baldrian, Lavendel, Melisse, Passionsblume**
- Schlaf mal auf einem **Zirbenkissen**.
- Mach vor dem Zu-Bett-gehen oder im Bett eine **Atem-Meditation**. Z.B. lege deine Hände auf den Bauch und spüre beim Ein- und Ausatmen die Bewegung deiner Bauchdecke – entspannt konzentriert.



Dein Immunsystem bekommt durch mehr Schlaf mehr Kraft!

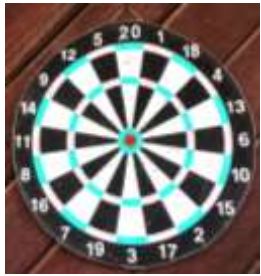


Wie unterstützt du noch deine Immunkraft?

Gönn Dir folgende Anwendungen und Maßnahmen regelmäßig!
Details dazu findest Du in der Literatur- und Link-Liste.

- Händewaschen und alle **Hygienemaßnahmen**, wie wir sie von Corona-Zeiten kennen.
- **Basenbad** als Vollbad oder auch Fußbad
- **Ölziehen** – eine ayurvedische Tradition zur Reinigung der Mundhöhle von Bakterien
- **Kneip-Anwendungen**, Kältetherapie mit Wim-Hof-Methode (bis zu vierzigmaliges tiefes Ein- und Ausatmen mit anschließendem Luftanhalten und optional Eisbad), **Kalt duschen** und Sauna zur besseren Warm-Kalt-Regulation
- **Leberwickel**, die die Entgiftung stimulieren und unterstützen
- **Meridian-Akupressur** für Lunge und Dickdarm
- **Lüften und Räuchern** mit Salbei, Wermut Wacholder, Lavendel, Engelwurz, Thymian, Fichtenharz ... oder fertige Mischungen zur Raumreinigung
- **Ätherische Öle**: Lavendel, Teebaum, Thymian, Eukalyptus, Zitrone, Orange
 - **Humor und Lachen!!!**
„Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.“ J. Ringelhatz





21 Tage-Challenge für ein starkes Immunsystem

Hast du Lust bekommen auf ein paar Experimente?

Dann mach mit bei der Immunkraft-Challenge!

Steck Dir 4 Ziele, wie du deinem Immunsystem und dir Gutes tun willst!

Aktivität/Experiment	was/wer erinnert mich daran?





Quellen, Literatur & Links

- Orchidee oder Löwenzahn? Warum Menschen so unterschiedlich sind und wie sich alle gut entwickeln können. Thomas W. Boyce
- Pflanzliche Virenkiller. Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren und resistenten Virusinfektionen. Stephen Harrod Buhner
- Natürlich heilen - Immunkraft stärken. Julia Gruber
- Natürliche Virenkiller: Mit der Hilfe der Natur: Immunsystem stärken und Viruserkrankungen vorbeugen (GU Reader). Günther H. Heepen
- Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ. Giulia Enders
- Bewusst Fasten. Ein Wegweiser zu neuen Erfahrungen. Rüdiger Dahlke
- Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden FASTEN ihr Leben verändert. P.A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karré
- Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven- und Immunsystem: Beiträge des Kongresses "Psychoneuroimmunologie im Lauf des Lebens. Christian Schubert
- Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine Neue Medizin. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen. Madeleine Amberger, Christian Schubert
- Gesunde Psyche, gesundes Immunsystem: Wie Psychoneuroimmunologie gegen Stress hilft. Lutz Bannasch



Quellen, Literatur & Links

- Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Gert Kaluza
- Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“. Jutta Heller
- Die Bambus-Strategie. und: Erfolgreich führen mit Resilienz. Katharina Maehrlein
- Schlaft doch wie ihr wollt. Stefanie Grimm

- Gesundheitsportal Österreich:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/>
- <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/gesundheit-in-zeiten-von-vorona/>
- <https://www.das-basenbad.de/basenbad-anleitung/typische-basenbad-fehler>
- <https://www.mayr-kuren.de/oelziehen-entgiftung-organe.html>
- <https://www.fandler.at/oel-ziehen/>
- [https:// www.wildwuchsnatur.at/sites/portfolio-items/tipps-fuer-ein-starkes-immunsystem/](https://www.wildwuchsnatur.at/sites/portfolio-items/tipps-fuer-ein-starkes-immunsystem/)
- <https://kraeuterkontor.de/magazin/heilkraeuter-fuer-das-immunsystem/>
- <https://www.schlafakademie-berlin.de/team.htm>

Fotos: privat



**Ich freue mich über deine
Fragen, Wünsche, Anfragen!**

info@margitweingast.at



**Da es förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.
Voltaire**