

## **Expertenchat am 9. November 2020 zum Thema: Wunderwerk Immunsystem: Gut geschützt?**

**Expertin: Wiebke Ude**

### **Protokoll**

Frage von Steven27:

Kann Eis-Baden das Immunsystem stärken?

Antwort:

Hallo Steven! Also die Skandinavier schwören auf das Saunieren und Eisbaden. Man sollte dazu aber gesund und fit sein. Es ist doch recht extrem für unsere Breiten.

Frage von Petra68:

Welchen Stellenwert geben Sie - neben einer gesunden Ernährung - der zusätzlichen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, hier besonders Vitamin D und Omega 3?

Antwort:

Vitamine wie zum Beispiel das Vitamin D halte ich für sehr wichtig. Es hat vielschichtige Bedeutung für unseren Körper. Es gibt viele Studien darüber, dass ein guter Vitamin-D-Spiegel unerlässlich für unser Immunsystem ist. Omega 3- und 6- Fettsäuren, z. B. in Leinöl oder Seefisch, wie Lachs oder Makrele, halte ich für unser Immunsystem sehr wichtig.

Frage von WwieWippe:

Woran erkenne ich, dass mein Immunsystem geschwächt ist?

Antwort:

Zum Beispiel an rezidivierenden Infekten, Erkältungen, Herpes, der sich immer wieder zeigt.

Frage von Valentina:

Guten Tag, ich nehme seit Jahren Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel auf. Dazu habe ich zwei Fragen. 1. Helfen diese Präparate? 2. Welche Ergänzungen sind überhaupt notwendig? Aktuell nehme ich Vitamine A-Z, Zink, Magnesium für den Abend und Omega3. Vielen Dank für Ihre Antwort.

Antwort:

Wie ist Ihr Gefühl dazu? Hilft es Ihnen? Ich schlage meinen Patienten vor, ein aktuelles Blutbild zu machen, wo man auch Vitamine und Mineralstoffstatus abfragt. Dann weiß man mehr und kann entsprechend reagieren.

Frage von bakterioincognito:

Wie schütze ich meinen Partner im besten Fall vor einer Erkältung, wenn ich krank werde?

Antwort:

Ja, das ist schwierig. Entweder, Sie halten räumlichen Abstand, oder geben Ihrem Partner vorbeugend Mineralstoffe, Vitamin C oder auch Echinacin, falls er es verträgt.

Frage von HealthyMealthy:

Mit welchen Mitteln kann ich mein Immunsystem stärken? Ist Sport oder Ernährung wichtiger oder etwas ganz anderes?

Antwort:

Ich halte viel von Bewegung. Ausdauersportarten wie Walken oder Radfahren können das Immunsystem stärken. Und Ernährung ist einfach ein zentrales Thema. Schauen Sie sich zum

Beispiel die Ernährungs-Docs im TV an. Da bekommt man gute Tipps. Stress ist heute ein riesiges Thema. Versuchen Sie, in Ihrer Mitte zu bleiben, durch Meditation, Thai Chi oder Yoga.

Frage von juliaszegedi@gmx.de:

Hallo. Ich frage mich, wie effektiv "Abhärtung" ist. Mit dem Begriff verbinde ich Wechselduschen, Saunagänge und ähnliches. Vielen Dank für Ihre Zeit!

Antwort:

Wenn Sie sich fit fühlen, auch Saunagänge mit dem Herz-Kreislauf-Gefäßsystem vertragen, ist es eine gute Sache, um das Immunsystem zu stärken. Wechselduschen sollte man in sein tägliches Programm einbauen. Der Körper verarbeitet solche Reize in der Regel gut.

Frage von Rosi:

Welche Faktoren sind die Basis für ein starkes Immunsystem?

Antwort:

Bewegung!! Eine ausgewogene Ernährung, ein gutes Mikrobiom (Bakterienflorastatus kann man über Stuhluntersuchungen ergründen), Stressreduktion und eine liebevolle Partnerschaft/ Familie/Freundeskreis.

Frage von virustogo:

Wie stärke ich mein Immunsystem während einer Erkältung, sodass ich schnellstmöglich wieder gesund werde?

Antwort:

Ausgewogene Ernährung, zusätzlich rote Früchte mit hohem Polyphenolgehalt, wie Himbeeren, Blaubeeren. Mineralstoffe wie Zink, Selen, Vitamin C. Viel Schlaf und sich ausruhen.

Frage von Kedi:

Hallo, kann ich unterscheiden, wenn ich wegen der Psyche krank werde oder weil mein Immunsystem schwach ist? Was kann ich tun, wenn die Psyche schuld ist? Was kann ich tun, wenn das Immunsystem zu schwach ist? Vielen Dank im Voraus.

Antwort:

Körper-Seele-Geist bedingen einander. Symptome können ein seelischer Ausdruck sein. dann wäre es gut, sich in eine entsprechende Behandlung zu begeben, um herauszufinden, was die Ursache eines schwachen Immunsystems ist. Reden kann oft sehr gut helfen. Lösungen finden.

Frage von joy:

Kann man pauschal bestimmte Nahrungsergänzungsmittel verwenden, um das Immunsystem zu unterstützen. Oder lieber nur anhand festgestellter Mängel?

Antwort:

Ich denke, beides ist möglich. Man sollte darauf achten, keine deckungsgleichen Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Viel hilft nicht unbedingt viel. Man kann viele Mineralstoffe und Vitamine über die Nahrung zu sich nehmen. Damit würde ich starten. Es ist gar nicht so schwierig. Vitamin C, D und Zink, Selen sollte man in bestimmten Mengen und zu unterschiedlichen Zeiten einnehmen, damit sie optimal wirken können.

Frage von Claudia:

Lässt sich bei einem schwachen Immunsystem herausfinden, was die Ursache dafür ist? Bei mir gibt es verschiedene Faktoren, die in Frage kommen, aber es würde mir helfen zu wissen, welcher davon sich wie auf das Immunsystem auswirkt.

Antwort:

Ich denke, da müsste man Ursachenforschung betreiben. Blut- oder/und Stuhluntersuchung, wie geht es Ihnen psychisch? Gibt es große Belastungen, die Ihr Immunsystem belasten könnten? Erkrankungen? Das braucht ein wenig Zeit und Geduld und ein offenes therapeutisches Ohr und Verstand.

Frage von Sylvia:

Hallo, ich hatte nach einer Netzhaut -OP im März diesen Jahres erneut eine komplette Netzhautablösung im September. Nun meint der operierende Professor, dass ich eine schlechte Narbenbildung habe und eine erneute Ablösung der Netzhaut nicht auszuschließen ist. Kann man bzw. wie, diese "schlechte Narbenbildung" über das Immunsystem verbessern? Grundsätzlich habe ich ein gutes Immunsystem, bin so gut wie nie erkältet, treibe Sport, nehme keine Medikamente.

Antwort:

Da würde ich mich umhören, was es an Behandlungsmöglichkeiten gibt. Akupunktur, Orthomolekulare Medizin vielleicht. Es handelt sich um ein Gewebe, das versorgt wird. Hören sie sich um!

Frage von BKK\_Gast\_b65fe912:

In letzter Zeit wird die Einnahme von Vitamin D empfohlen. Was halten Sie davon? Und welche Menge empfehlen Sie für die tägliche Einnahme?

Antwort:

Ja, Vitamin D ist seit Jahren in aller Munde. Wichtig finde ich, den Vitamin-D-Wert über eine Blutabnahme zu bestimmen. Er sollte zwischen 30-70 Mikrogramm liegen. Pauschal 1000 Mikrogramm pro Tag. Aber nur mit Rücksprache Arzt/Heilpraktiker.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Guten Abend Frau Ude, mich würde interessieren, wie Sie persönlich ihr Immunsystem in Schuss halten und was Sie Ihrer besten Freundin dazu raten :)

Antwort:

Eine sehr schöne Frage! Lach ... Ich versuche mich gut zu ernähren, bin da sehr akribisch. Fisch, wenig Fleisch aber auch Fleisch!! Verschiedene, vielfältige Gemüse, Suppen. Alles selbstgekocht - Bioprodukte. Linsen, Hanf, Leinöl, Quark, Joghurt. Keine Kuhmilch. Walken, täglich Bewegung im Freien, wenn möglich! Mindestens 30 min. Ich halte meine Darmflora fit durch verschiedene Probiotika. Meine Freundinnen machen es ähnlich. Wir tauschen uns da aus.

Frage von BKK\_Gast\_b65fe912:

Was halten Sie von der Einnahme von Zink?

Antwort:

Halte ich für sehr wichtig. Trotzdem den akuten Zinkspiegel kontrollieren lassen übers Blut!! Einnahme abends, mit 30 min Abstand vom Essen. 7-10mg, bei Erkältungen 10-20mg über 3-4 Wochen kurmäßig einnehmen.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Wie kann man das Immunsystem von Kleinkindern stärken, damit sie sich nicht jeden Infekt/Erkältung in der KiTa einfangen?

Antwort:

Kinder trainieren ihr Immunsystem durch Infekte. Ein Zuviel ist natürlich nicht in Ordnung. Man sollte bedacht sein bei Kindern, mit dem Zuführen von Nahrungsergänzungsmitteln. Bei rezidivierenden Infekten, empfehle ich eine Blut- oder auch Stuhluntersuchung. Bei Mangel von Eisen, Zink kann man dann zuführen. Auch hier können Probiotika die Abwehr stärken.

Frage von BKK\_Gast\_9594b722:

Ich bin im Sternzeichen Fische geboren. Welche Vitamine sind wichtig für mich?

Antwort:

Das kann ich so pauschal leider nicht beantworten. Ich denke grundsätzlich an eine normale und ausgewogene Ernährung.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Was halten Sie von Heilfasten? Und wenn ja, welche Variante (von den Hunderten Möglichkeiten/Empfehlungen) würden Sie empfehlen?

Antwort:

Ich finde das Intervallfasten sehr hilfreich, ebenso das Basenfasten. Aber man muss individuell schauen, ob, wann und welche Art zu Fasten zu einem passt. Und es ist eine Frage des richtigen Zeitpunkts. Grundsätzlich sollte man sich wohlfühlen zu Fastenbeginn. Gerne startet man zum Frühlingsbeginn.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Was halten Sie von "Schwedenbitter" zur Darmförsorge? Oder was wäre Ihre Empfehlung, um seinen Darm auf Vordermann zu bringen bzw. zu halten? Was sollte man vermeiden?

Antwort:

Schwedenbitter kenne ich und auch Menschen, die darauf schwören. es werden die "Säfte" angeregt, und die Organsysteme kommen in Schwung. Auch da muss man schauen, ob man es verträgt und wozu man es einnehmen möchte. ich halte viel davon, das Mikrobiom, unter anderem die Darmflora, auf Vordermann zu bringen. Stuhluntersuchung - Probiotika zuführen.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Was halten Sie von kolloidalem Silber zur Behandlung von grippalen Infekten o.ä.?

Antwort:

Ich habe damit keine Erfahrung.

Frage von BKK\_Gast\_507ed4cd:

Hilft die Einnahme von Magnesium auch bei Wetterfühligkeit und Stress?

Antwort:

Magnesium unterstützt unser Nervensystem und trägt zur Entspannung bei. Hier kann ich Ihnen zum Beispiel die "Heiße 7" der Schüßler-Salze, bitte nachlesen, begleitend zu einem Magnesiumpräparat empfehlen.

Frage von BKK\_Gast\_aa856186:

Hallo Frau Ude, was halten Sie von Öl ziehen am morgen mit Kokosöl? Danke und Grüße

Antwort:

Ölziehen ist eine naturheilkundliche Methode, um durch Schlürfen und Kauen eines fetten Öls im Mund, circa 5-10 min, bis das Öl weiß geworden ist, "Giftstoffe" auszuleiten. Dann spuckt man es aus. Ich empfehle ein fettes Öl, mit dem man nicht täglich seine Speisen beträufelt, da man oft danach einen Widerwillen gegen das Öl entwickelt. Kokosöl ist in Ordnung, ich verwende Sonnenblumenöl.

Frage von BKK\_Gast\_54844f03:

Bei welchen Symptomen sollte ich zum Arzt gehen, wann kann ich etwas selbst auskurieren?

Antwort:

Ich denke, das fühlen Sie selber am besten, da Sie sich gut kennen. Wenn Sie unsicher sind, gehen Sie zum Arzt und lassen es abklären. Gerade in diesen Zeiten halte ich es für wichtig.

Frage von BKK\_Gast\_dd5d673c:

Wie lang sollte eine Mutter stillen, um das Immunsystem des Kindes ideal zu unterstützen?

Antwort:

Generell 6 Monate oder auch länger. Es ist die beste Methode, um seinem Kind ein gutes Immunsystem mitzugeben.