

# Eigene Abwehrkräfte stärken

**Top-Ten-Checkliste.** Der Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg setzt auf Selbsthilfe zur Unterstützung unseres Immunsystems – auch gegen Corona

Ach ja, natürlich, hat man das alles schon gehört – irgendwie. Aber wer mal die überzeugende Motivationsdusche von Niels Schulz-Ruhtenberg von den Ärzten am Kaiserkai erlebt hat, fängt noch am selben Tag damit an, seinen individuellen Immunstärkungsplan für ein gutes körperlich-seelisches Wohlbefinden zu starten. Und: Gegen Corona hilft es auch noch. Vor dem gespritzten Corona-Impfstoff liegt die Sofort-Selbsthilfe zur Immun-Fitness gegen Viren und für Spannkraft und Tatendrang. Wer eventuell Unterstützung zur eigenen Stärke braucht (siehe Info-Tipps am Ende), kann auch die Schulz-Ruhtenberg-Kurse nutzen – hilft gegen den eigenen Schweinehund und aktiviert die eigene Energie. Diese Strategien empfiehlt der Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg.

**1. Gesundheit beginnt im Kopf.** Unser Immunsystem steht in direkter Verbindung mit der Psyche und dem Nervensystem, das in der Medizin die Psycho-Neuro-Immunologie beschreibt. Wenn es Ihnen seelisch gut geht, sind Sie wesentlich weniger anfällig für Krankheiten und umgekehrt. Gute Gefühle, Gespräche und Lachen stärken Ihr Immunsystem.

**2. Vitamine essen.** Achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung. Essen Sie (viel) Bio-gemüse (frisch, Tiefkühlware, Säfte/Gemüse-Smoothies) und bevorzugen Sie natürliche Lebensmittel. Essen Sie genügend Eiweiß (Fisch, Bio-Fleisch, Quark, Joghurt, Shakes), denn das Immunsystem besteht in erster Linie aus Eiweiß. Ihr Körper besteht zu 100 Prozent aus Ihrem Essen!

**3. Viel trinken.** Trinken Sie am

besten Wasser und ungesüßten Tee. Zusätzlich sollten Sie die (Nasen-)Schleimhäute durch Anfeuchten der Raumluft, regelmäßiges Lüften und eventuell auch Nasenspülungen feucht halten. Dann haben Viren weniger Chancen sich auszubreiten.

**4. Kurzzeitfasten nutzen.**

Durch das sogenannte Intervallessen nach dem 16/8- oder dem 5/2-Prinzip – 16 Stunden Essenspause oder immer mindestens 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten – stärken Sie Ihren Stoffwechsel. Die Fettverbrennung und die Selbstheilungskräfte des Körpers, die Autophagie, können arbeiten.

**5. Keinen Ernährungsmüll essen.** Die meisten Fertigprodukte enthalten keine Nährstoffe, jedoch viele Schadstoffe, die dick und krank machen und das Immunsystem zusätzlich belasten. Essen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel ohne Zutatenliste.

**6. Zucker möglichst meiden.** Zucker fördert viele Krankheiten, meiden Sie ihn so konsequent wie möglich. Viel Zucker steckt in Fertigprodukten, Süßigkeiten, Getränken. Trainieren Sie Ihren Geschmack um auf weniger süß. Bei Bedarf etwas Stevia oder Erythrit zum Süßen als Kompromiss.

**7. Nur gute Nahrungsergänzungsmittel bei Bedarf nehmen.** Wenn bei Bedarf für Sie Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sind, sollten diese hochwertig sein: Vitamin D, Vitamin C, Zink, Selen, Ingwer oder Omega-3-Fettsäuren.

**8. Regelmäßig Sport treiben.** Die Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems wird durch regelmäßigen (Ausdauer-)Sport

gestärkt und ist eine gute Vorbeugung gegen Erkältungen und Infektionen. Achtung: Wer sich beim Sport überanstrengt, schwächt sein Immunsystem.

**9. Ausreichend schlafen.**

Sorgen Sie unbedingt für ausreichend Schlaf, denn auch Schlafmangel schwächt das Immunsystem deutlich.

**10. Immunsystem aktivieren.**

Unterstützen Sie aktiv Ihr Immunsystem, indem Sie meditieren, autogenes Training machen oder das sogenannte Waldbaden entdecken – meditative Spaziergänge im Wald, die das bewusste Riechen, Spüren, Horchen oder auch das bewusste Atmen und bewusste Pausen machen. Rauchen und andere Drogen zerstören Ihr Immunsystem. Starten Sie jetzt gleich mit dem ersten Schritt, um gesünder zu leben und zu essen. Lieber unperfekt starten, als perfekt warten. Es lohnt sich immer.

*Niels Schulz-Ruhtenberg*

**Niels Schulz-Ruhtenberg** ist Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin und arbeitet bei Ärzten am Kaiserkai in der HafenCity.

**INFO** Onlinekurse zu Ernährung und Gesundheit von Niels Schulz-Ruhtenberg finden das ganze Jahr statt. Termine im Januar 2021: 12.01. („Das Geheimnis der 100-Jährigen: Gesundheits-Strategien der fittesten Senioren der Welt“), 14.1. („Erfolgreich abnehmen mit dem Insulin-Konzept“) 19.01. („Fit mit Fett: Alles über gesunde Fette und Omega-3“) und 26.01. („Erhöhtes böses LDL-Cholesterin natürlich senken“). [www.lieberleichter.de](http://www.lieberleichter.de)



© foodandmoore / 123RF.com



**Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg von Ärzten am Kaiserkai: „Zucker fördert viele Krankheiten, meiden Sie ihn so konsequent wie möglich. Viel Zucker steckt in Fertigprodukten, Süßigkeiten, Getränken. Trainieren Sie Ihren Geschmack um auf weniger süß. Bei Bedarf etwas Stevia oder Erythrit zum Süßen als Kompromiss.“**

© PRIVAT