

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten Immunprogramm

In 4 Wochen die Abwehrkräfte stärken – mit Bewegung,
Ernährung und mentalem Training



**Inkl.
kostenlosem
Online-Video-
Coaching**

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Das Immuntraining – mehr als ein Ratgeber

Die kostenlose App

Zu diesem Buch und dem Onlinecoaching gibt es eine eigenständige App, die Sie kostenlos downloaden können. Sie enthält alle Trainingsvideos und ausgesuchte Seminare zum Thema Immunsystem.

Das kostenlose Onlinecoaching

Sie haben mit diesem Buch die Möglichkeit, an meinem kostenlosen Onlinecoaching teilzunehmen. Um dies zu aktivieren, einfach auf www.give-me-five.tv registrieren und loslegen. Sie werden durch die Seite geführt und haben sofort Zugriff auf den hier im Buch abgebildeten Trainingsplan. Zusätzlich gibt es sogenannte „Kontrollmodule“, mit denen ich Ihr Training begleiten kann – wenn Sie das wollen und wenn Sie über eine Webcam verfügen. Diese Module gibt es bei etwa 100 Live-Kursen und Seminaren in der Woche. Bei dem Modul „Betreutes Training“ sehe ich nur Sie und Sie sehen mich. Bei dem Modul „Gruppentraining“ können Sie auch andere Teilnehmer sehen, und wenn Sie eine Webcam haben, dann sehen die anderen auch Sie. Damit haben Sie das Gefühl, in einer Gruppe zu trainieren.

Kostenlose Seminare zu allen wichtigen Gesundheitsthemen

Unser Bereich „Geist“ enthält über 300 Seminare zu allen Themen der Gesundheit. Außerdem haben Sie Zugang zu meiner wöchentlichen Live-Sprechstunde immer dienstags um 20.30 Uhr.

Ihr Personalcoach

Sie haben über das Coaching und die App die Möglichkeit, mit mir in Kontakt zu kommen und sich auch von mir beraten zu lassen. Manuel@pur-life.de ist meine Adresse. Einfach schreiben, ich antworte garantiert.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf www.give-me-five.tv geleitet.

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten- Immunprogramm

**In 4 Wochen die Abwehrkräfte stärken –
mit Bewegung, Ernährung und mentalem Training**

**Inkl.
kostenlosem
Online-Video-
Coaching**

4 **VORWORT**

7 **WICHTIGES ZUM IMMUNSYSTEM UND ZU UNSERER GESUNDHEIT**

8 **Was ist das Immunsystem?**

8 Das Immunsystem ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren

27 Das Immunsystem will gepflegt werden

30 **Grundverständnis Gesundheit**

30 Gesundheit ist kein Grundrecht

31 Vererbt wird der Lebensstil – nicht die Krankheit

35 **IMMUNSCHUTZ AUF VIER PFEILERN**

36 **Bewegung für ein funktionierendes Immunsystem**

37 Jeder kann sich bewegen!

38 Wie der passive Lebensstil auf unser Immunsystem wirkt

41 Bewegung lässt die Zahl der Immunzellen steigen

43 Bewegung versorgt uns mit schützenden Nährstoffen

50 **Die richtige Ernährung für das Immunsystem**

50 Ernährung als Reparaturbaustein

53 Die passende Ernährung für jeden Lebensabschnitt

54 Nahrungsergänzung – ein klares „Ja“!

57 Makronährstoffe

70 Mikronährstoffe

76 Wasser – Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit

- 84 **Regeneration für das Immunsystem**
- 84 Regeneration heißt, alle Speicher aufzufüllen
- 86 Stresshormone und Immunsystem
- 92 Die zwei Ebenen der Regeneration
- 96 Wahrnehmung – Atmung – Entspannung
- 101 **Geist – Positives Denken für ein starkes Immunsystem**
- 101 Gute Gedanken lösen eine positive Körperchemie aus
- 103 Die Rolle der Gedanken für das Immunsystem
- 114 **So fügt sich alles zusammen**

- 117 **WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING!**
- 118 **Bestandsaufnahme**
- 120 **Das 4-Wochen-Training**
- 121 Woche 1 – Wir fangen ganz langsam an
- 136 Woche 2 – Wir steigern die Intensität
- 150 Woche 3 – Wir regen den Zellstoffwechsel an
- 164 Woche 4 – Die letzte Woche

- 178 **DANKSAGUNG UND AUSBLICK**

- 180 **ÜBERSICHT ALLER WICHTIGEN NÄHRSTOFFE**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir nehmen unsere Abwehrkräfte als gegeben hin und hoffen, dass sie ihren Dienst verrichten, wenn sie gebraucht werden. Aber viele Menschen wissen überhaupt nicht, wo das Immunsystem sitzt, wie es funktioniert und dass man es beeinflussen kann.

Wer sich das erste Mal mit den Abläufen in seinem Körper beschäftigt, der wird überrascht sein, dass unser Immunsystem zwar recht simpel erscheint, aber dennoch sehr komplex ist. Es gibt nicht das eine Mittel oder die eine Maßnahme für ein funktionierendes Immunsystem, sondern es ist ein vielschichtiger Prozess, bei dem zahlreiche Zahnräder perfekt ineinandergreifen müssen, damit wir gesund sind und bleiben.

Wenn Sie an wertvollen Informationen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem interessiert sind, dann halten Sie hier das richtige Buch in den Händen. Ich möchte Ihnen damit die Funktionen Ihres Immunsystems und das Zustandekommen Ihrer Gesundheit auf verständliche Weise nahebringen. Ich tue dies bildhaft und mit ein wenig Humor – erwarten Sie also bitte kein medizinisches Fachbuch, das Ihnen jede einzelne Zelle im Detail erklärt. Das können Fachleute tausendmal besser.

Dieses Buch soll Ihnen aufzeigen, dass eine ganzheitliche Lebensweise davor bewahren kann, seine Zeit in Wartezimmern von Ärzten verbringen zu müssen. Es ist kein medizinisches Werk zur Bekämpfung von viralen und bakteriellen Infekten oder anderen Infektionskrankheiten. In meinen Beispielen berichte ich hauptsächlich über Selbsterfahrungen und Erfahrungen aus meinem beruflichen Alltag mit Menschen, die ich als Gesundheitsex-

perte betreue. Alle Schlussfolgerungen, die ich aus diesen Erfahrungen ziehe, dienen als Anregung und können und sollen keine medizinische Therapie ersetzen. Ich rate dringend davon ab, auf eigene Faust bestehende Medikationen oder Therapien abzusetzen. Bevor Sie sich zu einer Veränderung Ihrer Medikation entschließen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Die in diesem Buch enthaltenen Einnahmeempfehlungen von Mikro- und Makronährstoffen basieren auf gesicherten, ungefährlichen Werten und wurden durch unabhängige Langzeitstudien belegt. Da sich dieses Buch mit dem Spezialgebiet „Stärkung des Immunsystems“ beschäftigt, weichen meine Einnahmeempfehlungen von jenen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE e. V. ab, deren Referenzwerte darauf ausgerichtet sind, dass „lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt und Mangelkrankheiten verhindert“ werden. Die Nährstofftabelle in diesem Buch (siehe Anhang) wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt und von einem medizinischen Fachbeirat geprüft, ebenso wie die Empfehlungen zur Wasser- und Salzaufnahme. Mein Team und ich arbeiten zudem seit Jahren hochprofessionell im Bereich der Onlinegesundheitsberatung und verlinken in unseren Beiträgen immer die Quellen, sodass Sie durch einen einfachen Klick zu den jeweiligen Nachweisen kommen können.

Alles in allem ist nichts, was Sie hier lesen, schädlich für Sie oder Ihre Gesundheit. Im Falle einer Herz- oder Niereninsuffizienz ist jedoch in jedem Fall Vorsicht geboten! Im Zweifel sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Viel Spaß und Freude mit diesem Buch!

Ihr





IMMUNSCHUTZ AUF VIER PFEILERN

Wer dauerhaft an seiner Gesundheit arbeitet, lebt entspannter, weil er weiß, dass er mit einem starken Immunsystem einen verlässlichen Partner an seiner Seite hat. Sehen wir uns nun die einzelnen Faktoren etwas genauer an, die im Zusammenspiel für eine starke körperliche Abwehr sorgen.



Bewegung für ein funktionierendes Immunsystem

Bewegung ist ein essenzieller Bestandteil eines gut funktionierenden Immunsystems. Leider vertrauen viele eher der Medizin als ihrem eigenen Körper: „Werde ich krank, dann wird es schon etwas dagegen geben.“ Selbst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen verlassen sich die meisten Menschen auf die Pharmazie. Dabei halten Sie das wirksamste Werkzeug für Ihre Gesundheit und ein starkes Immunsystem selbst in der Hand: regelmäßige Bewegung! Lassen Sie mich Ihnen erklären, warum.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und einem gut funktionierenden Immunsystem.

Es gibt einen eindeutigen und nachgewiesenen Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und einem gut funktionierenden Immunsystem. Die Muskelaktivität regt verschiedene Prozesse an, die das Immunsystem unterstützen. Außerdem verringert regelmäßige Bewegung das Risiko für Entzündungsreaktionen im Körper. Da bei vielen lebensbedrohlichen Krankheiten – vor allem bei solchen, die das Herz-Kreislauf-System betreffen – Entzündungen eine große Rolle spielen, ist diese Erkenntnis besonders wichtig.

Wenn man sich zu wenig bewegt, steigt das Risiko für Entzündungen im Körper. Erhöhte Entzündungswerte wiederum schwächen das Immunsystem, was das Eindringen für Erreger von außen umso leichter macht. Wenn Sie darauf achten, sich regelmäßig körperlich zu betätigen, können Sie diesem Teufelskreis entgegenwirken. Je intensiver die körperliche Belastung ist, desto mehr Immunzellen werden aktiviert. Wenn sich der Körper nach einer Trainingseinheit erholt, reduziert sich die Anzahl der Immunzellen im Blut.

Extremsport ist allerdings nicht empfehlenswert. Ein Zuviel an Bewegung kann zum Gegenteil von dem führen, was wir eigentlich erreichen möchten – es kann das Immunsystem schädigen. Denn dadurch, dass die Anzahl der Immunzellen in der Ent-

spannungsphase rasant abfällt, haben es Erreger in dieser Zeit besonders leicht, in den Körper einzudringen. Es sind dann nicht genug Killerzellen vorhanden, um den Angriff abzuwehren. Das ist auch der Grund dafür, warum man nach einer übermäßigen Trainingseinheit schnell mal eine Erkältung bekommt.

Jeder kann sich bewegen!

„Ich bin zu alt“, „Ich habe keine Zeit“, „Ich bin zu müde“ ... Ausreden gibt es viele. Ich möchte Ihnen hiermit alle falschen Vorstellungen nehmen. Jeder kann sich körperlich betätigen – absolut jeder! Es gibt die passende Art der Bewegung für jede Lebenssituation, jeden Geschmack und jedes Alter.

Wie Sie sicherlich schon bemerkt haben, benutze ich in keinem Satz das Wort „Sport“. Viele betrachten Sport als etwas, das nur Profisportler tun. Sport hat etwas mit Leistung und Disziplin zu tun und hört sich direkt anstrengend an. Um diesen psychologischen Effekt zu umgehen, spreche ich deshalb lieber von Bewegung. Nichtsdestotrotz werden wir uns bewegen und wir werden „Sport“ treiben. Intensiv, aber nicht stundenlang. Es kommt nicht darauf an, wie und wie lange man sich körperlich betätigt, es kommt lediglich auf den Effekt an, den man damit erzeugt. Jede Art der Bewegung löst in uns etwas anderes aus. Wichtig ist, dass man weiß, wie die jeweiligen Prozesse ablaufen, damit man die entsprechende Art der Bewegung für seine Zwecke einsetzen kann.

Ich kann Ihnen zudem garantieren, dass absolut jeder, egal wie alt oder körperlich eingeschränkt, die Art von Sport machen kann, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Selbst wenn Sie momentan zeitlich stark eingeschränkt sind oder sich in Reha befinden, können Sie dieses Programm durchführen, und ich würde Ihnen empfehlen, es regelmäßig zu tun, auch wenn Ihnen vielleicht nicht immer danach ist. Dabei ist es mir besonders wichtig, dass jeder nur die Einheiten macht, die problemlos mög-

Wir müssen jeden Tag Impulse erzeugen, um Botenstoffe und Immunzellen zu produzieren. Das ist das Geheimnis.

lich sind. Alles ist ein Kann, kein Muss. Das Bewegungsprogramm in diesem Buch startet sehr einfach und hat eine leichte Progression. Es wird also nach und nach schwerer, aber auch das kann jeder schaffen!

Das Bewegungsprogramm nimmt immer nur fünf Minuten pro Tag in Anspruch. An der kurzen Dauer erkennt man bereits, dass es kein Marathon wird und dass man auch keine Geräte benötigt. Es kommt allerdings auf Kontinuität an. Wir müssen jeden Tag Impulse erzeugen, um Botenstoffe und Immunzellen zu produzieren. Das ist das Geheimnis. Sport macht uns glücklich, zufrieden – und gesund.

Wie der passive Lebensstil auf unser Immunsystem wirkt

Nehmen wir uns kurz Zeit für eine kleine Geschichte: Starten wir mit einem „normalen“ Mann Mitte 40. Durchschnittliche Figur, Familie mit drei Kindern, Haus, Garten, recht stressiger Job und eine Ernährung, so wie man sie kennt: Morgens früh zur Arbeit, wenig Zeit für Frühstück, wenig Zeit für Trinken, viel Stress und Hektik und kaum Zeit, um etwas Ausgewogenes zu essen vorzubereiten. Stattdessen wird in der Kantine gegessen oder auf Fast Food zurückgegriffen. Nachmittags noch etwas Süßes zum Kaffee und dann abends das gängige Abendbrot mit der Familie. Sport und Bewegung: Fehlanzeige! Keine Zeit! Abends liegt er lieber auf der Couch, Zeit für bewusste Erholung, bewusstes Essen und Trinken und regelmäßige Bewegung bleibt da kaum. Am nächsten Tag beginnt das Ganze wieder von vorn.

Diese Situation lässt sich auf den Großteil der deutschen Bevölkerung übertragen: Frauen, Männer, Berufstätige, Alleinerziehende, Junge und Alte. Die Frage ist nun: Wieso hat der Mann in unserer Geschichte kein gutes Immunsystem? Lassen Sie es mich erklären: Ohne regelmäßige Bewegung wird sein Gefäßsystem über die Jahre hinweg starr. Es verliert die Gefäßelastizität, und jegliche Art der körperlichen Betätigung wird mit der Zeit zu ei-

ner Qual, weil das Herz gegen starre Gefäße drücken bzw. das Blut durch starre Gefäße pumpen muss. Hinzu kommt, dass das Blut bei mangelhafter Flüssigkeitszufuhr (bzw. wenn man nicht das Richtige trinkt) seine Viskosität (Fließeigenschaft) verliert und zähflüssig wird. Die mangelnde Betätigung sorgt also nicht nur dafür, dass jede Bewegung von Jahr zu Jahr anstrengender wird, sondern es besteht zusätzlich ein erhöhtes Risiko für Ablagerungen an den Gefäßwänden.

Durch die geringe körperliche Betätigung des Mannes werden die Nährstoffe, die er zu sich nimmt, zudem nicht gut verstoffwechselt bzw. verbraucht. Sie suchen sich dann im Körper ein Plätzchen, an dem sie es sich gemütlich machen können: Wir lagern Fett ein und werden langfristig dick. Übergewichtig zu sein ist aus mehreren Gründen extrem immunschädigend. In den meisten Fällen handelt es sich bei Übergewicht um Fetteinlagerungen, die die Organe umhüllen. Dies nennt man Viszeralfett. Diese Art von Fett hat eine stark schädigende Wirkung auf den Körper, denn die betroffenen Organe können nicht unterscheiden, ob das Fett freundlich ist oder eine externe Gefahr für sie darstellt.

Unsere Organe melden somit einen Angriff, und der Körper geht sofort in den Verteidigungsmodus: Es werden Immunzellen produziert und ausgesandt. Diese rasen durch den Körper und suchen den Eindringling bzw. den Feind. An den betroffenen Stellen angekommen, können sie aber keinen Fremdkörper oder Schädling feststellen und fressen stattdessen die Fettzellen. Genau wie der Mensch, werden die Immunzellen daraufhin dick.

Problematisch dabei ist, dass dicke Immunzellen nicht mehr mühelos überallhin kommen, was für ein funktionierendes Immunsystem unabdingbar ist. Eine schlechte Ernährung mit einem hohen Zucker- und Fettanteil führt also dazu, dass unsere Immunzellen dick und träge werden. Sie sind dann nicht mehr ausreichend schnell und gelangen auch nicht mehr überallhin, was

Bewegung trägt zu einer guten Verstoffwechslung der Nährstoffe bei.

die Identifizierung eines Eindringlings gehörig erschwert. Da das Immunsystem vom Körperfett in Beschlag genommen wird, haben Erkältungen und andere Infektionen zusätzlich leichtes Spiel.

Wie wir bereits wissen, besteht unser Immunsystem unter anderem aus der unspezifischen Abwehr, die sofort reagiert und jede Art von Angreifer bekämpft. Dieser Teil des Immunsystems wird bei Übergewicht übermäßig aktiviert. Bei einem erhöhten Anteil von Viszeralfett im Körper wird jedoch gleichzeitig eine andere Gruppe von Immunzellen reduziert, und zwar die T-Zellen, die zur spezifischen Abwehr gehören. Diese haben zum einen die Aufgabe, andere Immunzellen zu aktivieren und die infizierten Zellen zu zerstören, zum anderen regulieren sie Entzündungen im Körper und sorgen dafür, dass das Immunsystem nicht seine eigenen Zellen angreift. Bei unausgewogener Ernährung in Verbindung mit zu wenig Bewegung gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Dadurch wird die Produktion entzündungshemmender T-Zellen eingeschränkt, was nicht nur dafür sorgt, dass das Immunsystem überreagiert, sondern langfristig auch zu Krankheiten wie Diabetes oder Rheuma führen kann.

Auch Zucker kann in Bezug auf unser Immunsystem zur Gefahr werden. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel schränkt die Aktivität sowie die Funktion der Killer- und Fresszellen der unspezifischen Abwehr stark ein: Es können weniger Bakterien bzw. Erreger vernichtet werden, die Entzündungskonzentration im Körper steigt an, die Immunzellen werden träge. Dies erklärt die erhöhte Anfälligkeit für bakterielle Infektionen bei Diabetikern. Das spezifische Immunsystem wiederum braucht eine gewisse Menge an Glukose, um die Vermehrung der T-Zellen anzuregen. Wir dürfen also auch nicht ganz auf Zucker verzichten. Nehmen wir allerdings zu viel Zucker zu uns, dann werden im schlimmsten Fall zu viele Abwehrzellen aktiviert. Es kommt zu einer Überreaktion des Immunsystems, die nicht mehr nur dem Erreger, sondern auch dem Körper schadet.

Ein hoher Zuckergehalt im Blut erhöht also das Risiko für lebensbedrohliche Immunreaktionen, insbesondere bei Grippeerkrankungen. Das lässt sich entsprechend auf Covid-19 übertragen. Hinzu kommt, dass dieses Virus sich an einen bestimmten Rezeptor bindet, um in die Zellen einzudringen. Dazu benötigt es Zuckermoleküle. Der Zuckerstoffwechsel ist demnach entscheidend für den Verlauf und den Ausgang der Krankheit. Menschen mit Diabetes haben nachgewiesenermaßen ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe.

Solange wir nicht alle Pfeiler der Gesundheit gleichmäßig beherzigen und dafür sorgen, dass alle Bedingungen erfüllt sind, setzen wir uns einem stetigen Risiko aus – und zwar alle. Was können wir nun dagegen tun? Die Antwort ist simpel: Wir müssen uns bewegen, denn jede Form der Bewegung führt dazu, dass Zuckermoleküle im Blut reduziert werden. Gleichzeitig schützen wir unseren Körper durch Bewegung vor unliebsamem Körperfett. Sorgen wir also für regelmäßige Bewegung, dann reinigen wir dadurch unser Blut und halten uns und unsere Immunzellen schlank.

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel schränkt die Aktivität sowie die Funktion der Killer- und Fresszellen der unspezifischen Abwehr stark ein.

Bewegung lässt die Zahl der Immunzellen steigen

Immer, wenn wir unsere Muskeln betätigen, lösen wir dadurch einen chemischen Prozess im Körper aus. Wird ein Muskel über einen gewissen Reiz hinaus stimuliert, erzeugt er sogenannte Myokine. Das sind Botenstoffmoleküle, die verschiedene Prozesse aktivieren. Sie sorgen unter anderem für die Reinigung und die Flexibilität unserer Gefäße, sie reinigen unser Blut, lösen Wachstums- und Reparaturprozesse aus und halten unser Gehirn fit und gesund. Eine Untergruppe der Myokine sind die sogenannten Interleukine. Diese dienen dazu, Wachstums- und Reparaturprozesse im Körper auszulösen. Sie haben aber zusätzlich einen entscheidenden Einfluss auf unsere Immunzellen. Insbesondere das Interleukin-6 sowie das Interleukin-10 verleihen trägen Immunzellen neue Energie.

Der Körper sorgt bei Bewegung dafür, dass die trägen Immunzellen aktiviert werden, und gleichzeitig kümmert er sich darum, dass die Abwehrzellen es nicht übertreiben.

Körperliches Training aktiviert zudem die Produktion der Art von T-Zellen, die für die Ausbalancierung der Immunreaktionen zuständig sind, damit das Immunsystem nicht zu stark auf den Myokin-Ausstoß reagiert. Der Körper sorgt also bei Bewegung dafür, dass die trägen Immunzellen aktiviert werden, und gleichzeitig kümmert er sich darum, dass die Abwehrzellen es nicht übertreiben. Was für ein beeindruckendes Wunderwerk der Mensch doch ist! Forscher konnten nachweisen, dass der Anteil T-regulatorischer Zellen bei Menschen, die regelmäßig trainieren und über eine exzellente Ausdauer verfügen, stark erhöht ist.

Was können wir nun konkret tun, um diese positiven Effekte hervorzurufen? Wie bereits beschrieben, muss ein Trainingsreiz erfolgen, der den Muskel dazu bringt, die entsprechenden Interleukine auszuschütten. Der Reiz muss dabei so stark sein bzw. der Muskel muss so stark belastet werden, dass er anfängt zu brennen. Ideal ist hierfür ein muskelstimulierendes Training, also Krafttraining, das eine Überlastung der Muskulatur herbeiführt und im Gewebe dafür sorgt, das kleinste Mikrofaserrisse entstehen. Diese Mikrofaserrisse sorgen dann dafür, dass die produzierten Interleukine in die Blutbahn gelangen, im Gehirn die gewünschten Wachstumsprozesse auslösen und zudem die inaktiven Immunzellen wieder „aufwecken“.

Was heißt das nun für uns? Wir müssen aktiv werden, und zwar täglich! Wir müssen uns nicht kaputtmachen, aber wir sollten mindestens einmal am Tag unsere Muskulatur brennen lassen. Dabei ist es völlig egal, welche Muskeln wir anstrengen, wobei große Muskeln bei Überlastung viel Interleukin ausschütten und kleinere Muskeln weniger. Aber generell gilt, dass jedes anstrengende, körperliche Training, das Muskeln zum Brennen bringt, zu einer Interleukinausschüttung führt und damit den beschriebenen Immunwiederherstellungsprozess fördert. Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum Bewegung mehr ist als nur Fettreduktion oder die Steigerung des Fitnesslevels. Bewegung hat

unzählige Vorteile – für unsere Gesundheit, unser Immunsystem, unsere Figur, unser Denken und Handeln. Bewegung kann Ihr Leben retten!

Bewegung versorgt uns mit schützenden Nährstoffen

Erinnern Sie sich an das Flussnetzwerk aus dem Kapitel „Die Rolle des Blutes für das Immunsystem“ auf Seite 21? Dieses Geflecht aus Flüssen, Bächen und Rinnsalen transportiert Nährstoffe, Baustoffe und Botenstoffe durch den Körper und entsorgt zudem überflüssige Abfallprodukte. Je besser dieses Transportnetzwerk ausgebaut ist, desto besser funktioniert der Körper. Nur wenn alle überlebenswichtigen Stoffe in den letzten Winkel des Körpers transportiert werden können, werden selbst die kleinsten Zellen mit allem versorgt, was sie brauchen.

Bewegung regt die Durchblutung an. Jede Anstrengung – in unserem Fall die Betätigung unserer Muskeln – signalisiert dem Herzen, dass es schneller schlagen muss, weil der gerade arbeitende Muskel mehr Sauerstoff und Energie benötigt. Damit die ausreichende Blutversorgung gewährleistet werden kann, greift unser Gefäßnetzwerk auf einen Trick zurück: Es kann sich (aus-)weiten und aus einem Bach ein Fluss machen, damit bei Bedarf mehr Nährstoffe und Sauerstoff transportiert werden können. Sobald die Anstrengung vorüber ist, ziehen sich die Gefäße wieder zusammen. Dadurch fließt das Blut wieder in normaler Geschwindigkeit. Diese Fähigkeit nennt man Gefäßelastizität. Diese gilt es zu erhalten, und zwar bis ins hohe Alter. Das gelingt durch Bewegung!

Neben der Gefäßelastizität gibt es außerdem den sogenannten Gefäßwiderstand, der beschreibt, wie viel Kraft das Blut aufbringen muss, damit das Gefäß sich ausdehnt. Bewegen wir uns viel und regelmäßig, können Nährstoffe und Sauerstoff problemlos durch den Körper transportiert werden und alle Zellen versorgen. Bewegen wir uns zu wenig oder gar nicht mehr, aus welchen Gründen auch immer, dann verlieren die Gefäße ihre Fähigkeit

Bewegen wir uns zu wenig oder gar nicht mehr, dann verlieren die Gefäße ihre Elastizität und es fließt nicht genug Sauerstoff.

des Ausdehnens und des Zusammenziehens und können entsprechend weniger Nährstoffe transportieren. Unser Gefäßsystem ist demnach ein wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems und muss dementsprechend gepflegt und trainiert werden.

Mangelnde körperliche Betätigung ist einer der Hauptgründe für eine zu niedrige Gefäßelastizität und einen zu hohen Gefäßwiderstand. Daraus entstehen Blutdruckprobleme – egal ob zu hoch oder zu niedrig. Bewegen wir uns zu wenig oder gar nicht mehr, dann verlieren die Gefäße ihre Elastizität und es fließt nicht genug Sauerstoff. Dadurch wird alles, was wir tun, plötzlich viel anstrengender. Dieses Problem kann man durch gezielte Bewegung und die richtige Ernährung sowie das richtige Trinken wieder in den Griff bekommen.

Unsere Immunzellen sind im Vergleich zu Viren und Bakterien relativ groß und dadurch entsprechend langsamer. Ein einwandfreies Gefäßsystem ist daher umso wichtiger, damit das Immunsystem bei einem Angriff möglichst schnell reagieren kann. Gerade ältere Menschen haben ein sehr eingeschränktes Gefäßsystem – oftmals kombiniert mit Blutdruckproblemen und Durchblutungsstörungen, die verhindern, dass Immunzellen überallhin transportiert werden können. Das macht uns im Alter besonders anfällig für Infektionen und andere Erkrankungen. Je älter wir werden und je weniger wir unseren Körper fordern, desto schlechter wird die Nährstoffversorgung und desto länger braucht das Immunsystem für seine Arbeit. Allein deshalb ist es so wichtig, dass auch ältere Menschen aktiv bleiben.

Eine gewisse „Fließgeschwindigkeit“ unseres Blutes ist nicht nur für den schnellen Bau sowie den Transport der Immunzellen von großer Bedeutung, sondern fördert auch das vorzeitige Erkennen von Eindringlingen. Dieser Prozess kann nur dann reibungslos ablaufen, wenn Botenstoffe möglichst schnell zum Hirn gelangen, um dort die entsprechenden Maßnahmen einzuleiten. Diese Maßnahmen können wiederum nur dann ausgeführt wer-

den, wenn ausreichend Bausteine vorhanden sind, die wir unserem Körper in Form von Nährstoffen zuführen. Der Kreislauf schließt sich wieder.

Bewegung macht glücklich

Durch gezieltes und moderates Herz-Kreislauf-Training wird nicht nur die Sauerstoffmenge im Blut erhöht und der Stoffwechsel angeregt; Ausdauertraining hat zudem einen positiven Effekt auf unser allgemeines Wohlbefinden. Das liegt unter anderem daran, dass körperliche Aktivität die Ausschüttung von Endorphinen sowie Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin ankurbelt, die auch als Glückshormone bekannt sind. Dadurch hat Bewegung einen direkten Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und damit auf unsere Stimmung.

Gleichzeitig wird durch Ausdauertraining Adrenalin abgebaut. Das allseits bekannte Stresshormon sorgt in angespannten Situationen dafür, dass der Körper sich auf unseren Urinstinkt „Kampf oder Flucht“ einstellt: Energie pumpt durch unseren Körper, der Blutdruck wird erhöht, und alle „unwichtigen“ Funktionen wie z. B. der Stoffwechsel werden heruntergefahren. Wenn wir uns bewegen, dann verringert sich die Menge an Adrenalin im Körper – wir fühlen uns entspannter und bauen inneren Druck ab. So können wir neben unserem Körper auch unsere seelische Belastbarkeit trainieren und sind gewappnet für die nächste Stresssituation.

Eine weitere positive Auswirkung von körperlicher Betätigung auf unsere Psyche ist die verstärkte Neubildung und Vernetzung von Neuronen im Gehirn, was zu erhöhter Konzentration und geistiger Leistungsfähigkeit führt. Bewegung hat also nicht nur einen Einfluss auf unseren Körper, sondern wirkt sich auch auf unser Gehirn aus. Fordern wir unseren Körper regelmäßig, dann fühlen wir uns dadurch seelisch gestärkt und langfristig wohl in unserer Haut.

Fordern wir unseren Körper regelmäßig, fühlen wir uns seelisch gestärkt und langfristig wohl in unserer Haut.



Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING!

Schön, dass Sie mir bis hierher gefolgt und immer noch dabei sind. Das bedeutet, Sie sind bereit für den nächsten Schritt. Bereit, aktiv zu werden und etwas für Ihr Immunsystem zu tun. Auch wenn Sie die Übungen dank der Trainingsvideos sehen, hören und mitmachen können, möchte ich Ihnen empfehlen, weiterzulesen, denn es gibt im Text zusätzliche Hinweise und nützliche Tipps für den Alltag. Ebenso empfehle ich Ihnen, sich das Onlinecoaching und die entsprechenden Videos dazu anzusehen, denn dort gibt es ebenfalls viele exklusive Tipps und Tricks von mir.



Bestandsaufnahme

Ich würde vorschlagen, wir starten mit einer Bestandsaufnahme. Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich manchmal schlapp? Wie oft sind Sie krank? Was tut Ihnen weh? Was würden Sie gerne verändern? Erstellen Sie eine Liste. So finden wir in einem ersten Schritt heraus, wo genau Sie stehen. Anhand dieser Informationen können wir dann anschließend das weitere Vorgehen planen.

So würde ich starten:

1. Ziel definieren, visualisieren, manifestieren, aufschreiben
2. Nährstoffe und ggf. Sportkleidung zulegen
3. Bewegung integrieren, Rituale schaffen, feste Zeiten einplanen
4. Neue Verhaltens-, Bewegungs-, Denkmuster schaffen
5. Dauerhaft umsetzen – mindestens vier Wochen durchziehen
6. Freuen Sie sich jeden Tag! Es entsteht ein neues Lebensgefühl!

Nicht nur Ihr Körper verändert sich, sondern auch das Immunsystem! Beobachten Sie:

- Ihre Haut (wichtiger Schutzwall Ihres Immunsystems)
- Ihre Schleimhäute (Schutzwall Ihres Immunsystems)
- Ihre Verdauung (besserer Stuhlgang, besserer Stoffwechsel)
- Ihren Schlaf (tiefer und erholsamer)
- Ihr Stressverhalten (belastbarer, ruhiger, entspannter)
- Ihren Körper (Muskeln, Verspannungen, Schmerzen, Gelenke)
- Ihre Psyche (gute Laune, positive Gedanken, optimistischer)
- Ihr Immunsystem insgesamt (weniger anfällig für Krankheiten, schnellere Heilung)

Es passieren noch viel mehr Dinge in unserem Immunsystem, als in dieses Buch passen. Ich bin immer wieder aufs Neue von unse-

rem Körper beeindruckt, und mich wundert absolut nichts mehr. Wenn mich ein Teilnehmer meiner Trainingsprogramme fragt: „Sag mal, kann diese oder jene positive Veränderung von dem Programm und der Ernährung kommen?“, dann sage ich nur noch: „Ja, ganz bestimmt sogar!“

Die „Immunsystem-Liste“

Die folgende Tabelle kann Ihnen bei der Bestandsaufnahme helfen. Horchen Sie in sich hinein und überprüfen Sie Ihren aktuellen Zustand. Dann können Sie die entsprechenden Kreuze in der Tabelle setzen. Dasselbe wiederholen Sie dann bitte nach dem Programm, dann haben Sie einen Vorher-Nachher-Vergleich und können sich tatsächliche Veränderung bewusst machen.

Vorher

FRAGE	NOTE 1	NOTE 2	NOTE 3	NOTE 4	NOTE 5
Wie ist der Allgemeinzustand?					
Wie ist der geistige Zustand?					
Wie ist der körperliche Zustand?					
Wie ist die Ausdauer?					
Wie ist der Schlaf?					
Wie ist die Stressresistenz?					

Nachher

FRAGE	NOTE 1	NOTE 2	NOTE 3	NOTE 4	NOTE 5
Wie ist der Allgemeinzustand?					
Wie ist der geistige Zustand?					
Wie ist der körperliche Zustand?					
Wie ist die Ausdauer?					
Wie ist der Schlaf?					
Wie ist die Stressresistenz?					

Das 4-Wochen-Training

Eine wichtige Information direkt vorab: Dieses Trainingsprogramm ist für absolut jeden geeignet. Ohne Einschränkung, einfach für jeden. Selbstverständlich gibt es immer Menschen, die sich wegen aktueller Ereignisse nicht körperlich anstrengen dürfen; aber jeder, der das Okay vom Arzt bekommt und sich normal bewegen darf, der kann dieses Programm zu Hause durchführen. Was benötigen Sie dafür? Nichts! Das war für mich eine der Hauptvoraussetzungen. Mein Wunsch und Ziel war es, ein Programm zu schaffen, das jeder und jede ohne Vorkenntnisse und ohne Material sofort zu Hause machen kann.

Fühlen Sie sich wohl und sind Sie in der Lage, einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen, dann schaffen Sie auch dieses Programm. Lediglich frisch operierte Menschen sollten die Sportfreigabe des Arztes abwarten. Ich kann also mit gutem Gewissen sagen, dass dieses Programm für jeden geeignet ist. Vor jeder Trainingseinheit weise ich Sie darauf hin, nur das zu machen, was geht und was Sie sich zutrauen. Wenn Sie diesen Rat befolgen, dann kann nichts schiefgehen. Gehen Sie an Ihre Grenzen, damit Ihr Körper sein volles Potenzial entfalten kann, aber zwingen Sie sich zu nichts, was sich nicht gut oder machbar anfühlt. Sie schaffen das, da bin ich mir ganz sicher!

WOCHE 1

Wir fangen ganz langsam an

In der ersten Woche lassen wir alles recht ruhig angehen. Wir machen insgesamt fünf Übungen von jeweils einer Minute. Das hört sich im ersten Moment nicht nach viel an, aber Sie werden sich noch wundern, wie lang eine Minute sein kann. Versuchen Sie bitte, die Minute durchzuhalten. Auch wenn es zwischendurch anstrengend wird: Wir brauchen den Widerstand und die Progression, sonst werden im Körper nicht die von uns angestrebten Prozesse ausgelöst. Wir brauchen das Brennen der Muskeln für die Produktion der Interleukine, die das Immunsystem anregen und die Zellstoffwechselprozesse in Gang setzen. Deshalb verzeihen Sie mir bitte, wenn ich Sie an Ihre Grenzen bringe, aber das muss sein. Ohne den Schmerz und das Brennen ist das Programm ganz nett, aber eben nicht effektiv für unsere Zwecke.

Das Trainingsprogramm stellt jeden Tag eine andere Muskelgruppe in den Fokus, denn um das Immunsystem ganzheitlich zu stärken, müssen wir unseren gesamten Körper stärken. Ich gebe mir viel Mühe, die Übungen abwechslungsreich und lustig zu gestalten und Ihnen ausreichend Zeit zu geben, um den Muskelkater ausheilen zu lassen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Muskelkater!

Ich möchte Sie außerdem daran erinnern, vor dem Training ausreichend zu trinken! Meine Empfehlung: Nehmen Sie in der Stunde vor der Bewegung Ihre Nährstoffe zu sich. Wir wollen die Nährstoffe zuerst im Blut haben und dann durch die gezielte Bewegung in die Zellen und den Organismus bringen.

Sollten Sie feststellen, dass eine Übung überhaupt nicht geht, dann lassen Sie sie bitte weg. Es sollte Sie auf keinen Fall stressen.

Woche 1
Tag 1

Woche 1 – Tag 1: Brust

- 1. Übung: Aufwärmen.** Stellen Sie sich hüftbreit auf. Lassen Sie Ihre Schultern locker nach hinten kreisen – gleichzeitig oder abwechselnd, ganz wie es Ihnen gefällt. Wichtig ist lediglich, dass Sie die Schultern nach hinten kreisen.
- 2. Übung: Brust.** Nehmen Sie die Arme waagrecht zur Seite hoch, winkeln Sie sie zu einem „U“ an und führen Sie sie vor dem Körper zusammen, sodass sich die Unterarme vor Ihrer Nase berühren. Öffnen und schließen Sie die Arme eine Minute lang.
- 3. Übung: Brust.** Strecken Sie die Arme vor sich aus und überkreuzen Sie sie auf Brusthöhe, so weit Sie können. Dann ziehen Sie sie ganz weit nach hinten und überkreuzen sie anschließend wieder vor der Brust. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.
- 4. Übung: Brust.** Strecken Sie die Arme aus. Winkeln Sie sie an, sodass die Unterarme übereinanderliegen. Schieben Sie nun die Unterarme so weit Sie können aneinander vorbei, bis Sie Ihre Brust spüren. Strecken Sie Ihre Brust raus und schieben Sie die Unterarme weiter, bis die Ellenbogen übereinanderstehen. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.
- 5. Übung: Bauch.** Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Schieben Sie nun die Hände über die Knie. Heben Sie die Schulterblätter vom Boden, nicht aber den unteren Rücken. Bleiben Sie permanent in der Bauchspannung und wippen eine Minute lang in Richtung Knie.

Lockern Sie sich im Anschluss an die Übungen ein bisschen aus. Ihre Schultern und Ihre Brust werden sich morgen bei Ihnen bedanken und melden. Denken Sie daran: Gerade nach dem Training brauchen Sie eine Extraportion Eiweiß. Trinken Sie zudem ausreichend. Bewegung fordert Flüssigkeit!



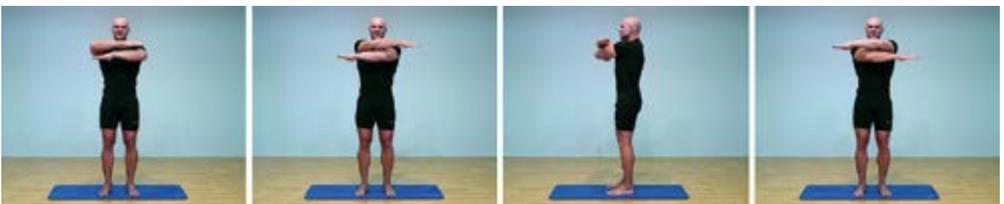
1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

Woche 1
Tag 2**Woche 1 – Tag 2: Oberschenkel**

Wie geht es Ihnen? Schon Muskelkater? Das wäre normal, wenn Sie schon länger nichts für sich und Ihren Körper getan haben. Keine Angst, er geht auch wieder weg. Heute sind die Oberschenkel an der Reihe. Diese Übungen kann jeder machen, der auch Treppen steigen kann.

- 1. Übung: Flache Kniebeuge.** Stellen Sie sich hüftbreit und stabil auf. Stemmen Sie die Hände in die Taille und beugen Sie leicht die Knie. Schieben Sie den Po nach hinten, lassen Sie den Rücken gerade und starten Sie mit einer einfachen, flachen Kniebeuge. Die Knie dabei niemals über die Zehenspitzen schieben!
- 2. Übung: Tiefe Kniebeuge.** Stellen Sie sich schulterbreit auf und machen Sie erneut Kniebeugen: Knie leicht beugen, Po nach hinten schieben, den Rücken gerade lassen. Gehen Sie dieses Mal gerne ein bisschen tiefer.
- 3. Übung: Po.** Stellen Sie die Füße noch breiter auf. Kneifen Sie jedes Mal, wenn Sie aus der Kniebeuge nach oben kommen, die Pobacken fest zusammen. Fangen Sie mit leichten Kniebeugen an und gehen Sie gerne tiefer, wenn Sie können.
- 4. Übung: Vordere Oberschenkel.** Die Füße eng zusammenstellen, die Knie berühren sich. Gehen Sie in eine 45-Grad-Kniebeuge und bleiben Sie unten. Spüren Sie Ihre vorderen Oberschenkel. Wippen Sie in dieser Spannung eine Minute lang leicht auf und ab.
- 5. Übung: Vordere Oberschenkel.** Bleiben Sie in der Position aus Übung 4. Lösen Sie nun die rechte Ferse und wippen Sie 30 Sekunden lang auf dem linken Bein. Kommen Sie anschließend wieder in die Mitte. Lösen Sie die linke Ferse und wippen Sie 30 Sekunden lang auf dem rechten Bein.



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

Woche 1
Tag 3

Woche 1 – Tag 3: Rücken und Bizeps

Schön, dass Sie noch immer mit dabei sind und motiviert mitmachen. Versuchen Sie, immer positiv an die Sache heranzugehen und freuen Sie sich auf das Training.

- 1. Übung: Oberer Rücken.** Stellen Sie sich hüftbreit auf. Strecken Sie die Arme waagrecht aus. Ziehen Sie die ausgestreckten Arme, so weit Sie können, nach hinten und spannen Sie dabei die Muskeln zwischen Ihren Schulterblättern an. Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie dann die Übung eine Minute lang.
- 2. Übung: Äußerer Rücken.** Strecken Sie die Arme vor sich aus. Ziehen Sie sie aus dieser Position diagonal nach hinten, sodass die Arme hinter dem Körper in einem 45-Grad-Winkel abstehen. Drücken Sie wieder die Schulterblätter zusammen. Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie dann die Übung eine Minute lang.
- 3. Übung: Gesamter Rücken.** Strecken Sie die Arme vor sich aus. Ziehen Sie sie senkrecht am Körper vorbei, so weit Sie können, nach hinten. Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie dann die Übung eine Minute lang.
- 4. Übung: Wirbelsäule.** Stellen Sie Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander. Legen Sie die Arme an den Körper an, sodass Sie Ihre Beine berühren. Neigen Sie sich von einer Seite zur anderen und fahren Sie dabei mit der Hand am Oberschenkel entlang bis zu den Knien. Rechts, links, rechts, links ... eine Minute lang.
- 5. Übung: Bizeps.** Nehmen Sie Ihre Arme an den Körper. Strecken Sie sie aus und winkeln Sie sie an, immer im Wechsel. Spannen Sie dabei den Bizeps an.

Schütteln Sie sich aus und spüren Sie in sich hinein. Genießen Sie die Bewegung und die Durchblutung. Genießen Sie den Sauerstoff in Ihrem Blut!



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung