

## **Herbstzauber und Immunpower: Gesund und topfit durch die kalte Jahreszeit**

Mit dem Einzug der kalten Jahreszeit treten auch die unliebsamen Begleiter nach und nach in Erscheinung: hartnäckige Erkältungen und heftige Grippewellen. Ob nun mit dem offiziellen Herbstinzug oder während der bevorstehenden Wintermonate – Ein Schnupfen kommt immer zum falschen Zeitpunkt. Es ist kein Geheimnis, aber Krankheitserreger haben es grundsätzlich leichter, wenn die körpereigene Immunabwehr geschwächt ist. Dies geschieht häufig durch Schlafmangel, zu wenig Bewegung, aber auch durch den Aufenthalt in überheizten und schlecht gelüfteten Räumen. Benjamin Börner vom Börner Lebenswerk, dem [Zentrum für integrative Medizin](#) in Tübingen, kennt fünf wertvolle Tipps, um lästiges Halskratzen, eine laufende Nase und einen brummenden Kopf zu vermeiden.

### **Tipp Nummer 1: Intravenöse Nährstoffzufuhr**

Eine intravenöse Infusionstherapie führt dem Körper die benötigten Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und Mineralstoffe zu. Abhängig von der Grunderkrankung oder dem allgemeinen Zustand einer gesunden Person erhält der Körper während einer solchen Aufbaukur die fehlenden Vitalstoffe. Diese Art der Therapie führt dem Organismus genau die Stoffe zu, die er für mehr Leistung und Wohlbefinden, aber vor allem für ein starkes Immunsystem benötigt. Ab November können Interessierte übrigens im Tübinger Zentrum für integrative Medizin diese Möglichkeit nutzen. Der Vorteil dieser Nährstoffzufuhr: „Die Vitalstoffe gelangen ohne Umwege über den Magen-Darm-Trakt direkt in den Organismus und werden so direkt vom Körper genutzt“, fasst der Inhaber und medizinische Leiter des Börner Lebenswerks zusammen.

### **Tipp Nummer 2: Ausgewogene Ernährung und Bewegung**

Eine gesunde Ernährung, reich an Obst, Gemüse und glutenfreien Vollkornprodukten, stärkt das Immunsystem. Hierbei sollte auf eine optimale Nährstoffverteilung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie Spurenelementen geachtet werden. So wird der menschliche Organismus neben ausreichend Energie automatisch mit Vitaminen und Ballaststoffen versorgt. Auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft trägt dazu bei, die Abwehrkräfte zu stärken und das Risiko von Infektionen zu reduzieren. „Jeder Schritt zahlt auf das eigene Gesundheitskonto ein und macht Körper und Geist leistungsfähiger. Das führt wiederum zur Ausschüttung verschiedener Transmitter, beispielsweise von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin“, so der Gesundheitsexperte Benjamin Börner. Ein ausgeglichenes Verhältnis der Neurotransmitter sorgt im Allgemeinen auch für eine ebenso ausgeglichene Stimmung.

Als der Immunbooster Nummer eins gilt übrigens Ingwer. Regelmäßige Ingwershots am Morgen, vor einem ausgiebigen Spaziergang beispielsweise, bringen den Stoffwechsel auf Hochtouren und stärken das Immunsystem enorm.

### **Tipp Nummer 3: Wohltuende Basenbäder**

Basenbäder sind eine beliebte Therapieform gegen Übersäuerung. Eine erhöhte Säurebelastung des Körpers begünstigt etwa Befindlichkeitsstörungen wie beispielsweise Müdigkeit oder Leistungsschwäche.

Durch das basische Badesalz wird der sogenannte pH-Wert im Badewasser erhöht. Es entsteht ein osmotischer Druck, der bewirkt, dass Säuren (und Schlacken) über die Hautporen herausgezogen werden.

Für ein Basenbad sollte das Wasser optimalerweise etwa Körpertemperatur haben. Da die

#### **Pressekontakt**

Säureausscheidung über die Haut erst nach etwa 30 Minuten einsetzt, sind Badezeiten von 45 bis 60 Minuten ideal.

#### **Tipp Nummer 4: Vitalisierende Eisbäder**

Beim Eisbaden liegt die Wassertemperatur rund um den Gefrierpunkt. Das funktioniert in kalten Seen und Flüssen, aber auch in der heimischen Badewanne, die mit Eiswürfeln bzw. kaltem Wasser gefüllt wird. Ein etwas anderer Badespaß, der jedoch mit Bedacht genossen werden sollte, um die positive Wirkung für Körper und Immunsystem nicht zu gefährden. Bei regelmäßiger Anwendung kann ein Eisbad auch Blutdruck und Ruhepuls senken. Außerdem ließ sich nachweisen, dass bestimmte Entzündungsmarker im Blut abnehmen. Für einen leichten Start empfiehlt sich übrigens schon eine kalte Dusche.

#### **Tipp Nummer 5: Nahinfrarotlicht**

Für den Menschen ist nur ein kleiner Teil des gesamten Lichtspektrums erkennbar. UV-Strahlen, die kurzwelliger sind als Blaulicht und Infrarotlicht, das wiederum langwelliger ist als Rotlicht, sind zwar unsichtbar. Aber diese beiden Spektren des Lichts wirken sich dennoch positiv auf den Körper aus. „Infrarotlicht ist Teil des Sonnenlichts und wird in seiner Wirkung für unsere Gesundheit oft unterschätzt. Trifft dieses Lichtspektrum auf den menschlichen Organismus, sorgt es für eine bessere Regeneration, Entzündungs-, Stress- sowie Schmerzreduktion und Leistungssteigerung. Der Grund: Rote und nahinfrarote Lichtwellen dringen tief in den Körper ein und helfen den Zellen, leistungsfähiger zu werden“, erklärt Integrativmediziner Börner. Durch regelmäßige Saunagänge oder die klassische Infrarotlampe kann Infrarotlicht schließlich gezielt auf den Körper einwirken.

#### **Über Börner Lebenswerk:**

Das [Börner Lebenswerk](#) hat sich einer modernen Mischung aus Schulmedizin und erweiterten Therapieverfahren verschrieben. Inhaber Benjamin Börner kann dabei auf mehr als 15 Jahre Berufserfahrung zurückgreifen, in seinem Tübinger Zentrum für integrative Medizin bietet er zudem seit 2018 ganzheitliche Diagnostik auf Basis biophysikalischer Erkenntnisse und aktueller Labormedizin an. Im modernen Integrativzentrum hilft er seinen Patienten, chronische Regulationsblockaden auf verschiedenen Ebenen zu durchbrechen. Neben Mitochondrien- und Stammzelltherapie zählen unter anderem auch Behandlungen von Erschöpfungssyndrom, Burn-out, Darmregeneration, Ernährungsmedizin, Osteopathie und Toxikologie zum „360°-Konzept“ des Lebenswerks.

#### **Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de)