

# Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

**Beitrag von „Caro07“ vom 29. September 2024 11:57**

## Zitat von treasure

Hat jemand von euch Erfahrungen mit irgendwas gemacht, das euch geholfen hat, gesundheitlich stabiler zu sein?

Ich wäre heilfroh, Tipps zu bekommen, denn diese Situation ist für mich nicht nur zum Meckern, auch zum Verzweifeln.

Ich beziehe mich jetzt vor allem einmal auf das Immunsystem:

Ich war jahrzehntlang bei einer ganzheitlich arbeitenden Ärztin, jetzt bin ich quasi bei der Nachfolgerin. Sie hat ein ganzes Arsenal von alternativen und traditionellen Heilungsmethoden, die mir meistens gut geholfen haben. Bei Abgeschlagenheit haben mir oft Infusionen gut geholfen, wenn es unbedingt nötig war. Ansonsten gab es Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Mittel, Spenglersan-Mittel, Homöopathie und Magnetresonanz um nur ein paar Methoden aufzuzählen. Gerade, als ich nach einer heftigen Erkältung Stimmknoten hatte und erst traditionell mit Antibiotikum behandelt worden war - der Klinik ist nichts Besseres eingefallen und hat eine anstrengende und teure Stimmuntersuchung bei mir angestellt - haben im Nachklang diese kumulierten Methoden inklusive Logopädie viel zur vollständigen Genesung beigetragen.

Durch eine Darmsanierung mit Symbioflor, Darmbakterien und Ähnlichem fand ich, dass ich stabiler geworden bin, nachdem ich diese erstmals gemacht habe. Wenn ich einen Anflug von Erkältung merke, erhöhe ich die Vit. C Zufuhr und Zink und Vit. D. So wird es mir immer empfohlen. Vor Jahren hat mir der Apotheker, der zusätzlich auf der alternativen Schiene unterwegs ist, noch ein komplexes Immunmittel empfohlen, das ich dann einnehme. Ich trinke Spezialtees, wie z.B. Cistustee.

Durch eine Entgiftung mit viel Wasser trinken habe ich abgenommen und es sind auch andere problematische Werte bei mir zurückgegangen. Ich habe gewisse vererbte Schwachstellen, konnte sie bisher einigermaßen durch Ernährung und alternative Sachen in Griff halten. Ich bin schon älter und muss nichts Traditionelles einnehmen, was so manche in meinem Alter einnehmen müssen.

Zu grundsätzlichen Sachen:

Wichtig ist erstmal die Diagnose. Bei mir wird in gewissen Abständen eine grundsätzliche Blutuntersuchung gemacht, die über das hinaus geht, was normalerweise gemacht wird. Daraus kann man erkennen, ob einem Stoffe fehlen und wo man zu viel davon hat. So ist das

präventiv. Auch Allergien und die Belastung durch Gifte wurden auf diese Weise schon getestet. Es ist so oder so zu empfehlen, erst eine Untersuchung machen zu lassen, bevor man überhaupt zu viele Nahrungsergänzungsmittel nimmt. Ich darf z.B. kein Eisen einnehmen, weil der Eisenspiegel eher zu hoch ist. Mit den Einnahmen gleicht man Defizite aus. Besser ist es noch, wenn man es durch bestimmte Nahrungsmittel ausgleichen kann. Da gibt es auch empfohlene und die Zusammenhänge werden immer besser untersucht.

Jetzt habe ich mehr Zeit: Wenn ich besser auf die gesunde Ernährung und Bewegung achte, dann geht es mir körperlich viel besser als anders herum, ist aber vielleicht auch altersabhängig. Mit dem Alter wird man empfindlicher und ich habe mir sagen lassen, dass man gerne mal so kleine Entzündungsvorgänge im Körper hat. Da soll man sich mit viel Omega 3 und DHA und EPA versorgen. (Wurde bei mir auch im Blut getestet.) Seit Jahrzehnten gehe ich, wenn ich nicht erkältet bin, 1x in der Woche in die Sauna.

Mir helfen die Tipps von den Ernährungsdocs und vor allem von Anne Fleck, deren Podcasts ich immer mal wieder anhöre, denn sie erklärt gut Zusammenhänge und ist in der präventiven Medizin eine Vorreiterin. Sie kennt die neusten Forschungsergebnisse und hat viel Erfahrung.

Wenn du noch mehr wissen willst, schreibe mir gerne eine PN.

Nachtrag: Der Beitrag passt vielleicht nicht mehr ganz - ich habe lange dazu gebraucht - weil du inzwischen geschrieben hast, dass du viele Untersuchungen hinter dir hast. Dennoch würde ich stark auf antientzündliche Ernährung achten (da findet man im Internet viele Hinweise) und es mit diesem erstmal probieren.