



Das Immunsystem natürlich stärken

Entdecke die 3 einfachen Schlüsseln für
starke Abwehrkräfte vorbeugend für
die Erkältungszeit

Unser Ziel des Abends:

Praktische Tipps, die sofort im Alltag wirken



Verkostung & Rezepte

Getränke:

Ingwer-Tee mit Zitrone und Honig

Goldene Milch

Hühnerkraftsuppe

aus bio Hühnerknochen

mit Quinoa und chinesischer Angelikawurzel

Wer sind wir?

Maria Seyfried
aus Gleisdorf

Ganzheitliche
Körperarbeiterin
Gesundheitstrainerin



Martina Tripld-Pratscher
aus Sinabelkirchen

TCM Ernährungsberaterin,
Lebensberaterin,
Resilienztrainerin,
Gesundheitstrainerin



Warum manche ständig krank werden – und andere nicht? 🤔



„Nicht der Erreger ist entscheidend, sondern das Milieu, auf das er trifft – ist das Immunsystem stark, hat selbst der gefährlichste Erreger keine Chance.“

Die 3 wichtigen Dinge über das Immunsystem – einfach & natürlich erklärt

Angeborene Immunität:

Deine Haut, Schleimhäute und Magensäure sind wie eine Burgmauer 🏰 – sie halten die meisten Eindringlinge ab.

Erworbene Immunität:

T- und B-Lymphozyten sind deine Gedächtniszellen 🧠 – sie lernen, merken und reagieren beim nächsten Angriff schneller.

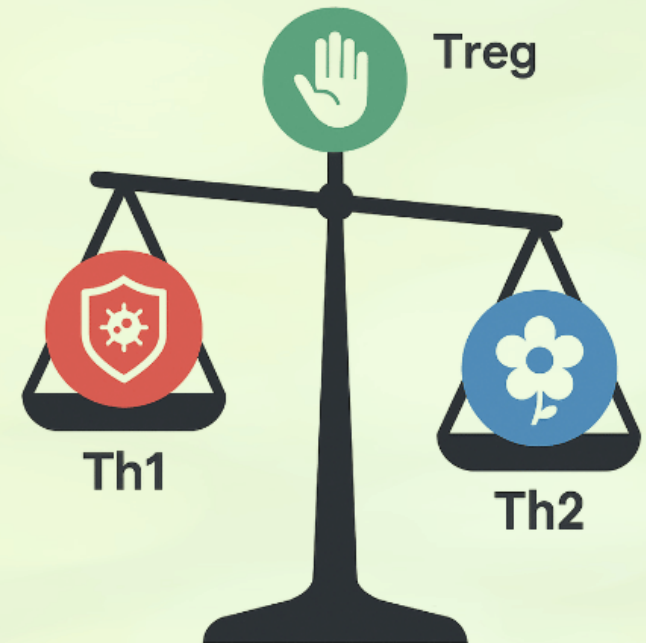
Fresszellen & Makrophagen:

Sie sind die Wächter deines Körpers – erkennen, verschlingen und beseitigen Eindringlinge. 🧹

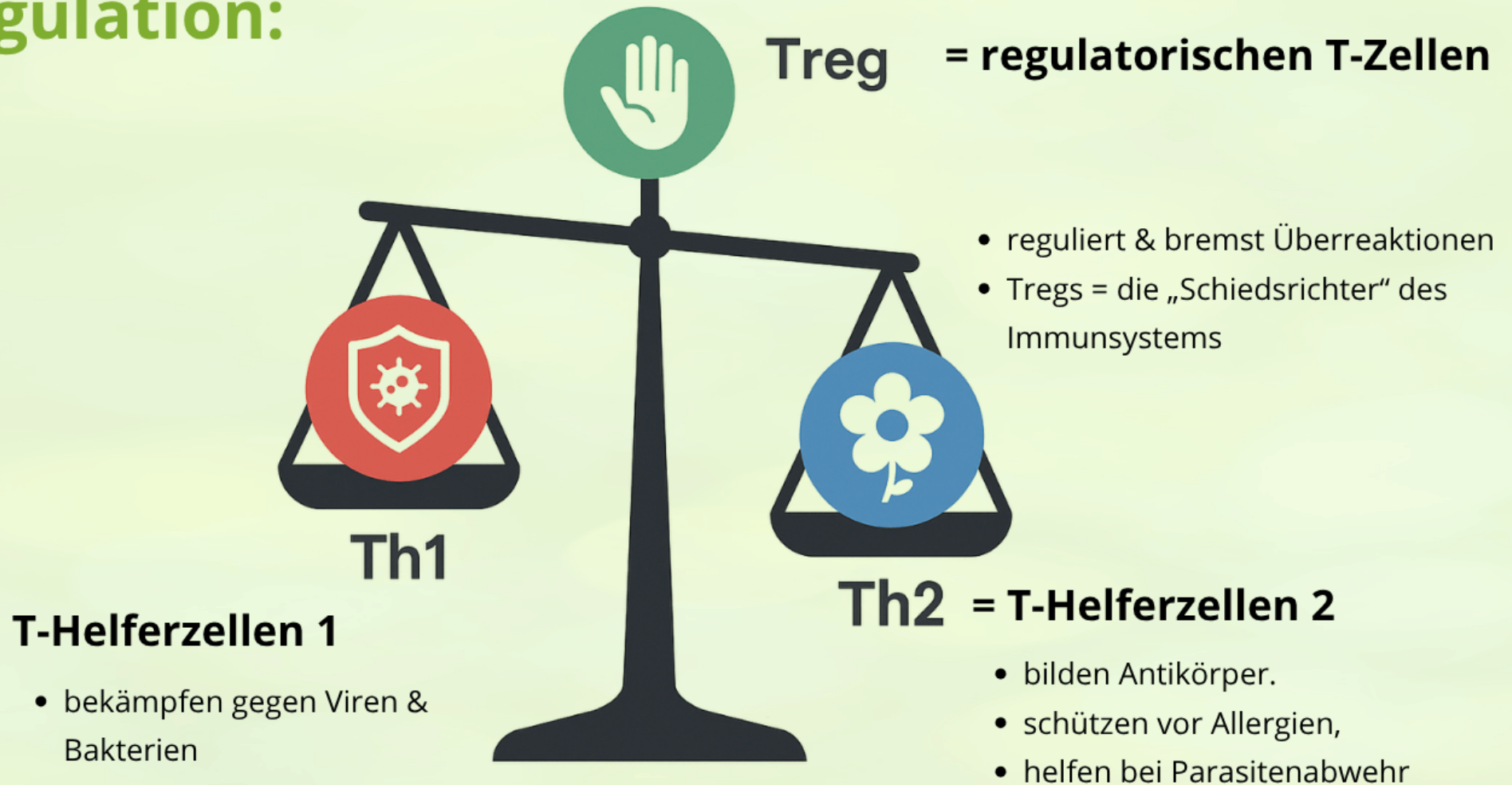
3 Werte im Blut messbar

Ihre Hauptaufgaben:

- Krankheitserreger aufnehmen und unschädlich machen
- Wundheilung und Gewebereinigung unterstützen
- Entzündungsprozesse steuern
- Informationen an die andere Abwehrzellen (z. B. T-Helferzellen) weitergeben,
- vereinfacht gesagt sind die „Fresszellen“ die „Müllabfuhr“



Die Immun-Balance der physiologischen Regulation:





Die 3 größten Fehler

die das Immunsystem schwächen

Fehler Nr. 1

Falsche Ernährung & ein belasteter Darm

Viele Menschen ahnen gar nicht, wie stark unser Darm mit unserem Immunsystem verbunden ist. Wenn die Verdauung überlastet ist oder die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät – zum Beispiel durch unpassende Ernährung – verliert unser Körper an Schutz und Energie. Ein gesunder Darm bedeutet also nicht nur gute Verdauung, sondern auch ein starkes Immunsystem.



Fehler Nr. 2

Chronischer Stress & fehlende Stressbewältigung

Anhaltender Stress aktiviert dauerhaft das sympathische Nervensystem – den Teil, der für Kampf oder Flucht zuständig ist. Dadurch werden Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet, die auf Dauer die Immunzellen hemmen. Ohne ausreichende Entspannung oder Regeneration kann das Immunsystem nicht mehr effizient reagieren.



Fehler Nr. 3

Zu wenig Regeneration & Schlaf

Unser Körper braucht diese Ruhezeiten, um sich zu regenerieren und das Immunsystem zu stärken. Im Schlaf läuft eine Art „innerer Reparaturprozess“ – Zellen werden erneuert, Entzündungen reguliert und Abwehrzellen aktiviert.

Wenn wir uns diese Erholung nicht gönnen, bleibt der Körper im Notfallmodus.

Das Immunsystem arbeitet dann wie auf Reserve und kann uns nicht mehr optimal schützen.



Die Immun-Balance im täglichen Leben



TH1 hochfahren

Wichtig, wenn Viruswellen kommen:

- Ausreichend Schlaf (7-9 Stunden)
- Moderate Bewegung
- Tageslicht und Vitamin D
- Omega-3 aus Fisch oder Algen



Th2 im Zaum halten

bei Pollen/Allergie-Problemen:

- Mikrobiom-Diversität fördern
- Polyphenole aus buntem Gemüse
- Entzündungshemmende Ernährung
- Omega-3-Fettsäuren



“Treg” stärken

Die wichtigsten Regulatoren unterstützen:

- Vitamin D-Spiegel optimieren
- Omega-3 aus Fisch oder Algen
- Mikrobiom-Signale pflegen
- Stress reduzieren
- Meditation und Entspannung



Schlüssel 1: Ernährung & Verdauung

Darm & Abwehrkraft

- 70 - 80 % der Immunzellen sitzen im Darm
- Gesunde Verdauung = starkes Immunsystem

Frage: welche POWER Zutaten in Alltagsküche

Jeder denkt an 2 Lebensmittel, die im Winter guttun

✨ „Eure Nahrung soll eure Medizin sein und eure Medizin eure Nahrung.“ ✨

– Hippokrates.

Immunstärkende Lebensmittel

Förderlich für die Immunabwehr

- Warm & leicht verdaulich
- Regional & saisonal
- Beispiele: "weißes Gemüse", Hafer, Hirse, Linsen, Wurzelgemüse, Ingwer, Beeren

Belastende Lebensmittel für die Verdauungsorgane

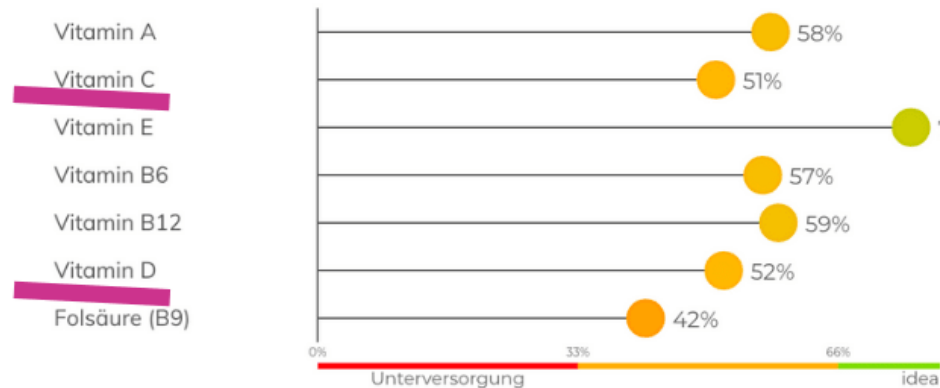
- Zucker, Weißmehl, Fertigprodukte - schlechte Nährstoffdichte
- Zu viel Rohkost im Winter - verbraucht das Stoffwechselfeuer
- Alkohol, Softdrinks belasten die Abwehr



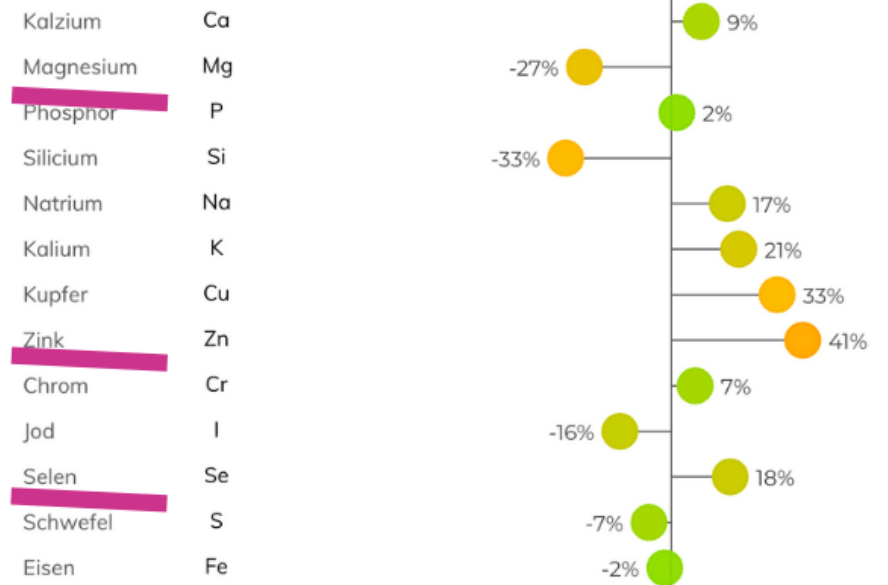
Was kommt wirklich an?

Vitalstoffe messen statt raten.

VITAMINE



MINERALSTOFF - BILANZ



Wichtige Mikronährstoffe

Vitamin D- das Sonnenvitamin

Aktiviert Immunzellen und reguliert Entzündungsprozesse. Fehlt Vitamin D, arbeitet das Immunsystem träge oder überreagiert.

Magnesium - Regenerations- & Balance- Mineralstoff

Entspannt Muskeln & Nerven
Reguliert Stresshormone und Entzündungsprozesse.



Omega-3

Wirken entzündungshemmend, fördern Zellmembranstabilität und helfen dem Immunsystem, angemessen statt überaktiv zu reagieren. für Gehirn & Abwehrkraft

Zink - der Immunaktivator

Unterstützt die Bildung von Immunzellen, beschleunigt Wundheilung und hemmt Virusvermehrung.
!! Geht bei Stress, Schwitzen und Infekten verloren.

Vitamin C - Klassiker der Abwehr

Schützt die Zellen vor freien Radikalen und stärkt die Schleimhäute (z. B. in Nase und Darm).
!! Wird bei Stress, Entzündungen und Rauch stark verbraucht.

Selen – Antioxidativer Zellschutz

Schützt Zellen vor oxidativem Stress, stärkt Antikörperbildung.



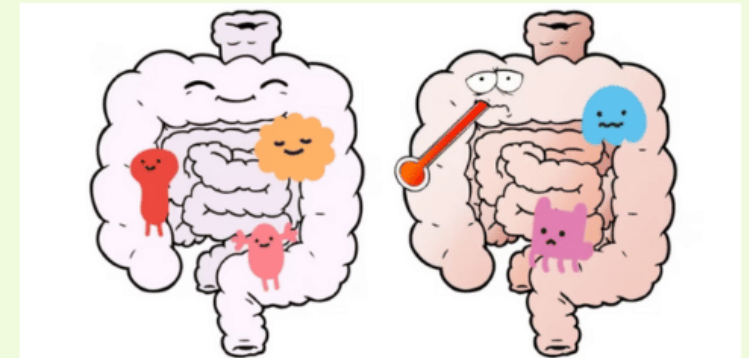
DARM-HIRN Achse: Unser zweites Gehirn

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“

HIPPOKRATES VON KOS, 300 V. CHR.

Eine beeindruckende Verbindung:

- Haut: 1,74 m² - Darm: 400 m²
- Ca. 100 Millionen Nervenzellen im Verdauungstrakt
- 4-5x mehr Nervenzellen als im Rückenmark



Unser Mikrobiom ist wie **ein inneres Ökosystem**. Die **guten Bakterien fördern Verdauung, Nährstoffaufnahme und bilden Vitamine**. Sie **trainieren auch das Immunsystem, damit es zwischen Freund und Feind unterscheiden kann**.

Der Darm:

- kommuniziert über Nerven & Hormone mit dem Gehirn,
- beeinflusst Stimmung, Energie & Abwehrkraft,
- und spiegelt unser inneres Gleichgewicht.



Schlüssel 2: Stress & Psyche

Stress als Immunkraft-Räuber

- Dauerstress schwächt das Immunsystem
- Cortisol blockiert Abwehrzellen
- Nervensystem & Abwehrkräfte arbeiten zusammen

Schlüssel 3: Schlaf & Erholung

Schlaf als Immunbooster

- 7–9 Stunden Schlaf ideal
- Tiefschlaf = Werkstatt des Körpers
- Immunsystem besonders nachts aktiv - Leber regiert in der Nacht

Tipps für guten Schlaf

- Leichtes Abendessen
- Regelmässiger Rhythmus
- Licht & Bildschirmzeit reduzieren
- Abendroutine, Entspannung





Die 3 Schlüssel im Überblick

🔑 1. Ernährung & Verdauung stärken

Gesunde Darmflora - Pro- & Präbiotika und Detox - für starke Abwehrkräfte

🔑 2. Stress reduzieren + Mikronährstoffe nutzen

Entspannung und wichtige Nährstoffe für das Nervens- und Immunsystem

🔑 3. Schlaf & Erholung pflegen

Regeneration für optimale Abwehrkräfte

z.B: Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad gehen - sind Hitzereize

Alltags-Tipps to go 🌟

1

Warmes Frühstück

→ Stoffwechselfeuer +
Verdauungsleistung

2

Akupressur + Atmen

→ Stress-away-Programm
abends im Bett oder
zwischendurch zum
Stressabbau

3

Regelmäßige Schlafzeiten

→ Erholung



Körperpunkte, die das Immunsystem stärken



Dicksdarm 11

Lage: Am Ellenbogen, wenn er gebeugt ist, am Ende der Querfalte, radial (Daumenseite).

Wirkung:

Einer der stärksten Punkte, um „Hitze“ auszuleiten
Unterstützt bei Infekten mit Fieber, Halsentzündung, Hautproblemen

Reguliert das Immunsystem (TCM: Dickdarm-Meridian ist Partner der Lunge → beide regeln Abwehr und Ausleitung).



Magen 36

Lage: Etwa 4 Fingerbreit unterhalb der Knie Scheibe, leicht außen.

Wirkung:

stärkt das Immunsystem und das Wei Qi („Abwehrenergie“) Unterstützt Magen und Milz, harmonisiert Verdauung. Erhöht Vitalität, Energie und Ausdauer. Fördert hormonelle Balance und Regeneration **Besonderheit:** „Punkt der 100 Krankheiten“ – stärkt langfristig Körper, Geist und Lebensenergie.



Magen 40

Lage: Handspanne oberhalb des Außenknöchels und zwei Querfinger seitlich des Schienbeins

Wirkung:

Löst Schleim (körperlich & geistig)
Unterstützt Lunge und Milz – stärkt Abwehr und Stoffwechsel
Fördert Lymphfluss, klärt Kopf und Sinne
Lindert Husten, Bronchitis, Nebenhöhlenprobleme

Lunge 10

Lage: Auf der Handfläche, Daumenballen – in der Mitte des Fleisches am Übergang zur Handfläche.

Wirkung:

Kühlt Hitze im Lungenfunktionskreis
Hilft bei Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen, Rachenentzündung. Löst Schleim (wichtig bei Husten, verstopfter Nase)
Stärkt die Lungenenergie → Lunge = „Tor zur Abwehrenergie (Wei Qi)“ in der TCM.



Zum Abschluss: Stell dir deinen inneren Garten vor 🌿

- Immunsystem = Garten
- Alles, was du isst, denkst & fühlst = Samen
- Pflege → bunter, kräftiger Garten voller Energie

“Pflegt dein Immunsystem mit Bewegung, Ruhe, Achtsamkeit und Freude – dann wird es zu deiner stärksten inneren Kraft.”



Wissen gemeinsam umsetzen

1) Online Kochkurs über VHS Steiermark buchbar
am Sa. 8.11.2025 um 14:30 Uhr



2) Online Ernährungsprogramm "Detox & Darmkur"
in der Gruppe:
Unterlagen per eMail & WhatsApp-Gruppe
ab 23. 10.2025



Detox-Darmkur

Entsäuern, Entschlacken & Entgiften
ohne Hunger
für bessere Verdauung, gestärktes
Immunsystem & mehr Energie



Basenfasten mit Konzept in WhatsApp Gruppe
Ernährungspläne für
3, 6 oder 12 Tage



Zeitraumen des Coachings
23. Okt. 2025 bis
12. Nov. 2025



Ort
von zu Hause aus.
digital, zoom, WhatsApp, eMail



Kosten
249,00 Euro



Trainerin
Martina Tripold-Pratscher,
TCM Ernährungsberaterin
& online Seminarleiterin



Lass dich gerne
persönlich beraten unter:
0043 / 664 / 91 200 90



Hol dir noch schnell den Frühbucher Bonus auf der Homepage:

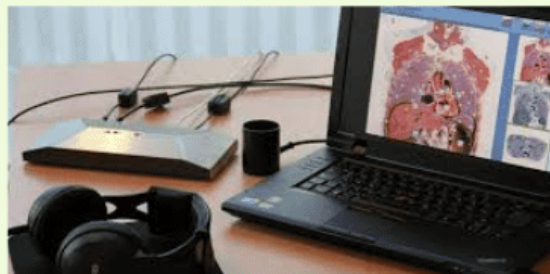
INFOS & AMELDUNG UNTER:
GO.VITALERGY.AT/DDK-HERBST

LEBENSKRAFT.RAUM Praxis

Ganzheitliche Körperarbeit

Ich arbeite mit Körper, Energie und Bewusstsein

- ◆ Fascial Energy Impuls - energetische Faszien Körperarbeit
- ◆ Craniosacrale Körperarbeit
- ◆ Yoga & Embodimenttraining
- ◆ Resonanztestung - Verträglichkeit von Pflanzenstoffe und Nahrungsmittel über deine Körperenergie



Oberon Bioenergetik

zeigt, wo das Körpersystem aus der Balance geraten ist und unterstützt die Regulation auf körperlicher und energetischer Ebene durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

www.lebenskraftraum.at | Maria +43 670 6088401

Nun verkosten wir und sind für Fragen da

Getränke:

Ingwer-Tee mit Zitrone und Honig

Goldene Milch

Hühnerkraftsuppe

aus Hühnerknochen

mit Quinoa und chinesischer Angelikawurzel

Zeit für Fragen & Austausch

Danke fürs Dabeisein ❤️

