



*Doktor Det Dental Mission*

---

# Stärkung der Abwehr

Was können Sie  
tun um bestmöglich  
vorbereitet zu sein.

---

---

# Geschichte

## Legitimation

---

- ❖ Der Beruf des Zahnarztes, der Zahnärztin gehört zur stark gefährdeten Gruppe durch körpernahes Arbeiten. Deshalb ist unsere Berufsgruppe besonders sensibilisiert für Themen rund um die Vorbeugung!
- ❖ In 26 Jahren habe ich mehr als 14.000 Menschen behandelt.
- ❖ Habe Ausbildungen als Coach und Trainer besucht und bin Buchautor.
- ❖ Ich sehe es daher als meine Aufgabe meine Impulse weiter zu geben!
- ❖ Es geht nicht darum wer mehr Recht hat, sondern um Schlussfolgerungen.

# Wir befinden uns im Kampf gegen Viren

Es geht hier nicht um streng wissenschaftliche Studien sondern um den Überblick

- ❖ Wir haben eine sich vervielfältigende Informationseinheit genannt „Corona“.
- ❖ Es gibt einen potentiellen Wirt, genannt Mensch.
- ❖ Ziel des Virus ist es, sich zu verbreiten, nicht unbedingt den Wirt zu töten!
- ❖ Das Ziel des Körpers ist zu überleben.
- ❖ Der Erreger (Virus) greift an und die Schutzmaßnahmen werden aktiviert.



---

# Außenwelt & Innenwelt

## Die Belagerung

---

- ❖ Wenn man einen Schritt zurück geht, kann man die Situation am besten mit einem Angriff von außen auf eine Burg vergleichen.
- ❖ Im Normalfall gehen die Bewohner ihren Alltagsdingen nach.
- ❖ Dann: ein Angriff von Außen! Der Virus nähert sich.
- ❖ Die erste Reaktion: Sich mehr oder weniger schnell in die sichere Burg retten.
- ❖ Die Bedrohung wird immer größer, der Feind (Virus) kommt noch näher.
- ❖ In dieser Phase befinden wir uns gerade!

# Der Feind will in die Burg

## Wie stehen die Chancen?

- ❖ Faktor 1: Wie denke ich jetzt...?
- ❖ **A)** Der Feind ist zu stark, wir ergeben uns, wir sind eh verloren...
- ❖ **B)** Wir halten die Stellung und hoffen das genug Vorräte da sind.
- ❖ **C)** Wir analysieren die einzelnen entscheidenden Parameter genau, besinnen uns unserer Stärken, entwickeln Szenarien und bereiten uns so bestmöglich vor.
- ❖ Im Idealfall besorgen wir uns durch die Versorgungsgänge erreichbare Dinge aus den Vorratskammern.



# MÄRZ 2020

## Bestandsaufnahme

- ❖ Die aktuellen Maßnahmen greifen. Soziale Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Die Vermeidung der direkten Ansteckungsrisiken durch die behördlichen Maßnahmen, die flächendeckend zum Schutz des Einzelnen befolgt werden, sind aktiviert.
- ❖ Inwieweit das reicht werde die Verlautbarungen der offiziellen Stellen in den nächsten Wochen dokumentieren.



---

# Wie tickt unser Immunsystem?

## Was beeinflusst unsere Abwehrkraft?

---

- ❖ Der Mensch wird seit Jahrtausenden in Aspekte unterteilt.
- ❖ Die Begriffe „**Körper**“, „**Seele**“, „**Geist**“ hat jeder schon mal gehört.
- ❖ Diese Bereiche gilt es jetzt auf die bestmögliche Art zu versorgen und zu stärken!!!
- ❖ Es ist unser persönliches Schutzschild.
- ❖ Deshalb heißt es jetzt mit den Worten einer meiner Trainer aus der Schweiz, Herrn Ackermann:
- ❖ „**Nicht In P**roblemen **S**ondern **In L**ösungen **D**enken! **NIPSILD**“

---

# Der „Geist“

## Was sind unsere bisherigen Werte - Was kann gehen? - Was kann kommen?

---

- ❖ Die Aussage „Schmerz ist der beste Lehrmeister“ stammt von Goethe. Das gilt nicht nur im zahnärztlichen Umfeld.
- ❖ Die Welt im Äußeren, wie wir sie bisher wahrgenommen haben, wird sich mittelfristig für jeden von uns drastisch verändern.
- ❖ „Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut“, bisher eher oberflächlich daher gesagt, betrifft es nun spürbar jeden von uns.
- ❖ Das globale Zeitalter des Wachstums und Konsums legt momentan eine Verschnaufpause ein
- ❖ Fragen die jetzt aufkommen:
- ❖ Weiter so wie bisher?
- ❖ Neue Modelle finden?
- ❖ Beginnt jetzt die spannendste Reise?: Die Reise ins ICH? Wer bin ICH? Warum bin ICH hier? Was ist MEIN Lebenssinn?
- ❖ Wegrennen ist zwecklos...



# Was benötigt der Körper in dieser Situation?

## Die Abwehr erhöhen, unsere Burgmauern ausbessern

- ❖ Das Immunsystem ist gekoppelt an die physiologischen Prozesse in unserem Körper.
- ❖ „Mens sana in corpore sanum.“: Juvenalis 67-127 n. Chr. Römer „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.
- ❖ Ein junger Körper hat naturgemäß meist ein besseres Immunsystem.
- ❖ Das Immunsystem sehr vereinfacht: z. B.: Der Virus gelangt in den Körper - das Immunsystem produziert Antikörper - die Antikörper neutralisieren den Virus und wir sind dagegen dauerhaft geschützt.
- ❖ Was wir dringend benötigt? Machen Sie sich eine Checkliste und arbeiten diese nach Ihren Möglichkeiten ab.



---

## Allgemeine Tipps zur Stärkung der körpereigenen Abwehr

---

- ❖ Auch wenn vieles bekannt ist, so kann ein Persönlichkeitscheck Transparenz schaffen.
- ❖ Wo kann ich mit einfachen Mitteln ansetzen und was ist unumstritten.
- ❖ Wie kann ich diese Information möglichst einfach verbreiten.
- ❖ Teilen hilft Heilen!

# 1. Gedanken steuern unser Leben

Transformieren Sie wenn möglich Probleme in Chancen!

- ❖ Wie in dem Kapitel Seele und Geist angedeutet, können uns konstruktive, lebensbejahende Gedanken auf hormoneller Ebene helfen.
- ❖ Der Stoffwechsel und die Immunabwehr werden u. a. durch Dopamin und Oxytocin aktiviert.
- ❖ Stresshormone senken die Abwehr.



## 2. Vitamin C

ohne das geht garnicht ins der Abwehr!

- ❖ Vitamin C wird vom Körper nicht selbst produziert.
- ❖ Tägliche Zufuhr mit einer Dosis ab ca. 100 mg pro Tag, das entspricht etwa 2 Gläsern frisch gepresstem Orangensaft.
- ❖ Zur Prophylaxe kann die Dosis individuell erhöht und angepasst werden.
- ❖ Es lässt sich ebenfalls leicht durch Tabletten ergänzen.



# 3. Vitamin D und Zink

## der Abwehrbooster

- ❖ Vitamin D kann vom Körper selbst produziert werden. Bekannterweise sind gerade als Folge der dunklen Jahreszeit die Speicher im Körper geleert. Der Bedarf liegt bei einer täglichen Zufuhr ohne zusätzliche Belastung um 1000 mg/Tag. Der Vitamin D Spiegel kann und sollte gemessen werden.
- ❖ 2 mal 40mg Zink benötigt der Körper in der Stressphase pro Tag.
- ❖ Zink wird auch dringend für die Antikörperproduktion im Körper benötigt.



# 4. Proteine

## Eiweiß statt Nudeln

- ❖ Ein widerstandsfähiger Körper braucht dringend Bausteine für die Energiegewinnung und die Abwehr.
- ❖ Glutamin nimmt nicht nur im Muskelstoffwechsel eine zentrale Schlüsselrolle ein, die Antikörperproduktion benötigt dringend eine konstante Zufuhr.
- ❖ Die Dosis liegt bei 10g pro Tag.



# 5. Bewegung an der frischen Luft

Nicht nur bei Sonnenschein!

- ❖ Bei ausreichender Bewegung werden sämtliche Stoffwechselprozesse aktiviert.
- ❖ Der Mensch ist nach seinem Bauplan ein sehr mobiles Wesen.
- ❖ Leider kann das aktuelle Verständnis von Mobilität die körperliche Anstrengung nicht kompensieren. **TUN.**



# 6. Wasser trinken!

- ❖ Der Mensch besteht zu über 60 Prozent aus Wasser.
- ❖ Die Entgiftung findet über die Nieren statt. Das Blut wird hier mehr als 280 Mal gereinigt.
- ❖ Via Urin scheidet der Körper zwischen 2 und 3 Litern aus.
- ❖ Leitungswasser unterliegt den höchsten hygienischen Anforderungen und muss nicht die Treppe hochgetragen werden!





---

# Die „Seele“

## Was uns Berührt-Impulse

---

- ❖ Die Bilder von leidenden und sterbenden Menschen haben bewußt oder unbewußt einen Einfluss auf das Seelenleben.
- ❖ Was, wenn uns das Gleiche passiert?...
- ❖ Hier setzt das Forschungsgebiet der Epigenetik an.
- ❖ Stimmungen beeinflussen die Immunsabwehr.
- ❖ Wer hat z. B. schon mal von Stressbläschen (Herpes) gehört?
- ❖ Der Stress unserer leistungsoptimierten Zeit fordert seinen Tribut.
- ❖ Die Speicher unseres Immunsystems werden über die vielen Jahre geleert und können sich nicht mehr auffüllen.

---

# Die „Seele“

## Was uns Berührt-Impulse

---

- ❖ „Angst vor“ ... wirkt noch wie ein Verstärker!
- ❖ Gerade als Zahnarzt habe ich mich mit diesem Thema sehr ausführlich geschäftigt. Was passiert im Körper der Patienten? Wie kann ich Ängste überwinden und mit ihnen konstruktiv umgehen?
- ❖ Vereinfacht dargestellt: Situation - Verarbeitung in unseren Gedanken - körperliche Reaktion
- ❖ Rezept: positive Gedanken - Freude - lösungsorientiertes Denken = Lösungsorientiertes Mindset - Was möchte ich nach der Krise in meinem Leben verändern? Was ist wirklich wichtig?

---

# Zusammenfassung Seele und Geist

## Impulse für das Immunsystem

---

- ❖ Gedanken und gemachte Erfahrungen sind ein Filter unserer Wahrnehmung. Ihre Gedanken erschaffen Ihre Realität!
- ❖ Andere Gedanken - andere Ergebnisse **NIPSID**
- ❖ Google Suchbegriffe: Epigenetik - Angst - Immunsystem - Dopamin - Meditation - Yoga - Taichi etc.
- ❖ Schauen Sie YouTube Videos zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement und erweitern Sie Ihre mentale Komfortzone massiv.
- ❖ Machen Sie sich Prioritätenlisten und definieren sie konkrete Teilziele.