

# So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

**INTERVIEW** Heilpraktikerin Hoyer gibt Tipps – von der Ernährung bis zum Schlaf

VON TANJA SCHNEIDER

**Dötlingen** – Ob die einfache Erkältung, die Grippe oder gar Covid-19 – bei Virusinfektionen sind Menschen mit starken Abwehrkräften im Vorteil. Da wundert es nicht, dass die Heilpraktikerin Maïke Hoyer ihren Patienten derzeit vermehrt Tipps zum Aufbau ihres Immunsystems gibt. Wie die Dötlingerin die Coronakrise erlebt, worauf sie persönlich besonders achtet und wie jeder seine Abwehrkräfte verbessern kann, verrät sie in einem Interview.

**Frau Hoyer, wie wirkt sich die Corona-Pandemie auf Ihren Praxisbetrieb aus? Wie haben Sie die vergangenen Wochen erlebt und gearbeitet?**

Zurzeit biete ich in meiner Praxis nur eingeschränkte Öffnungszeiten vor allem für die Behandlung von Schmerz- und Allergiepateinten an, zum Beispiel bei akuten Rückenschmerzen und Heuschnupfen. Aktuell rufen auch immer mehr Menschen an und wünschen eine telefonische Beratung. Ich habe in den letzten Wochen in Bezug auf die Corona-Pandemie viel Unsicherheit und Angst bei den Menschen erlebt, sich mit dem Virus anzustecken – und auch existenzielle Ängste vor der globalen Auswirkung.

Insofern habe ich vielen Patienten konkrete Maßnahmen an die Hand gegeben, ihr Immunsystem zu stärken, denn das ist die Basis für die Abwehr unerwünschter Erreger. Hier hat die Naturheilkunde und Homöopathie sehr viel zu bieten. Das ist genau das, was mir in der heutigen, medialen Berichterstattung fehlt und kaum zur Sprache kommt, nämlich dass neben Bewegung und Sport an der frischen Luft vor allem eine vitalstoffreiche Ernährung und Mikronährstoffe essenziell für das Immun-



Ein starkes Immunsystem hilft bei der Abwehr von Viren, weiß Heilpraktikerin Maïke Hoyer. ARCHIVFOTO: SCHNEIDER

system sind.

**Zur Eindämmung des Virus sind auch viele Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen erforderlich. Worauf achten Sie besonders?**

Natürlich steht gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife mehrmals am Tag und für etwa 30 Sekunden an erster Stelle. Das Gesicht und die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase sollten so wenig wie möglich berührt werden. Auch desinfiziere ich meine Hände zurzeit sehr häufig, und der wichtigste Leitsatz heißt: „Lächeln statt Händeschütteln.“

Wenn ich zum Einkaufen fahre, achte ich selbstverständlich auf einen Mindestabstand von anderthalb bis zwei Metern zur nächsten Person und berühre so wenig wie möglich, was manchmal nicht so einfach ist. Wichtig ist, dass die Menschen achtsamer mit diesen Dingen umgehen, jedoch ohne in Panik zu geraten und zu übertreiben. Des Weiteren ist frische

Luft sehr wichtig. Die Wohn- und Arbeitsräume sollten regelmäßig gelüftet werden, und die gewonnene Zeit sollte genutzt werden, um an die frische Luft zu gehen.

**Sie erwähnten es schon – ein gutes Immunsystem kann bei der Abwehr von Viren helfen. Was kann ich tun, um es zu stärken?**

Eine gesunde und biologische Ernährung mit überwiegend Obst, Gemüse und Kräutern sollte selbstverständlich sein, denn der Darm macht 80 Prozent unseres Immunsystems aus. Dieses wird über unser sogenanntes Mikrobiom gesteuert. Daher macht es Sinn, eine gestörte Darmflora gezielt aufzubauen.

Auch körperliche Aktivität und Bewegung sind wichtige Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken. Studien geben Hinweise darauf, dass Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, seltener Erkältungen bekommen als weniger aktive Menschen. Diejenigen, die sich re-

## Zur Person

Die studierte Kulturwissenschaftlerin Maïke Hoyer ist seit 2002 mit eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig – bis 2015 in Weyhe, anschließend vier Jahre lang in Syke-Barrien und nun seit September 2019 am Dötlinger Dorfring. Zusätzlich zum Heilpraktiker hat sie unter anderem Ausbildungen in chinesischer Akupunktur und Heilkräutermedizin, geistigen Heilweisen, biologischem Dekodieren, Homöopathie und Kinesio-Taping. Sie ist zudem Lehrerin für Qigong sowie Taijiquan und bot vor der Coronakrise verschiedene Kurse und Vorträge an. Weitere Informationen finden Interessierte auf ihrer Homepage <https://heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de>.

gelmäßig an fünf Tagen in der Woche bewegten, waren nur an halb so vielen Tagen im Jahr erkältet wie nicht aktive Personen. Zudem war bei ihnen das Ausmaß der Erkältungsbeschwerden um bis zu 40 Prozent niedriger.

Ein weiterer bedeutender Tipp ist ausreichender Schlaf von mindestens sieben Stunden. In einer Untersuchung konnte gezeigt werden, dass Personen, die weniger als sieben Stunden pro Nacht schlafen, fast dreimal so häufig eine Erkältung bekommen wie Personen, die acht Stunden oder länger schlafen.

**Welche Rolle spielen denn die Vitalstoffe?**

Ich stelle in meiner Praxis häufig fest, dass Erwachsene und vor allem auch Kinder einen Vitalstoffmangel haben. In Bezug auf das Immunsystem möchte ich hier nur einige hervorheben, die gerade in dieser Zeit besonders wichtig sind: Vitamin C und Zink sind sowohl für die Vorbeugung von Krankheiten als

auch für die Immunabwehr wichtig. Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von Vitamin C die Dauer der Erkältungssymptome bei Erwachsenen um durchschnittlich acht Prozent und bei Kindern um 14 Prozent verringert. Es wurde die vergangenen Tage auch darüber berichtet, dass Vitamin C in China zur Bekämpfung der Corona-Infektionen in Hochdosis mit Erfolg eingesetzt wird. Außerdem wurde festgestellt, dass die Einnahme von Zink innerhalb der ersten 24 Stunden der Erkältungssymptome den Schweregrad und die Dauer der Erkrankung verringern kann.

Vitamin D3, das sogenannte Sonnenhormon, hilft unter anderem hervorragend bei der Regulierung des Immunsystems und wirkt als Entzündungshemmer. Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass eine Vitamin-D-Supplementierung zum Schutz vor Grippe und Atemwegsinfektionen effektiv beitragen kann. Beachtet werden sollte bei Vitamin D eine ausreichende Magnesium-Zufuhr. Die Einnahme der Mikronährstoffe sollte meiner Meinung nach individuell abgestimmt sein. Ich mache zum Beispiel oft die Erfahrung, dass zu geringe Dosierungen empfohlen werden.

**Sind Angst und Panik schädlich für unser Immunsystem?**

Angst und Panik nützen sicherlich keinem, denn das würde unser Immunsystem noch mehr schwächen. Der Umgang damit ist in dieser Zeit verständlicherweise nicht so einfach. Ich selber meditiere viel und gehe oft in die Natur, um mich zu entspannen und zur Besinnung zu kommen. Das Wichtigste ist also die Vorbeugung mit positiven Gedanken, einer gesunden Ernährung, guten Mikronährstoffen und Bewegung an der frischen Luft.