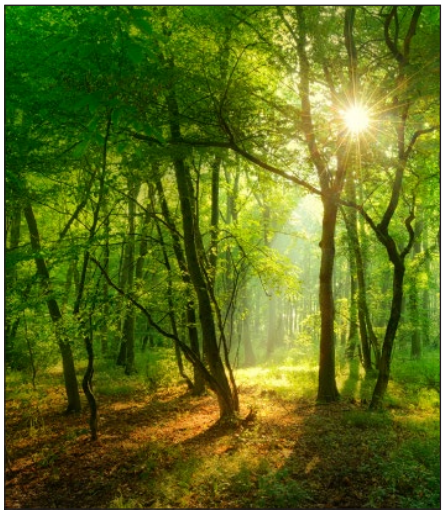
Jungbrunnen® RATGEBER

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

Das Selbsthilfeprogramm für Allergiker!

In 4 Schritten Allergien vorbeugen und natürlich lindern

INHALT



03 **AUF NATÜRLICHE WEISE AKTIV** gegen Allergien

04 **WAS GESCHIEHT IM KÖRPER** von Allergikern?

05 **WAS IST HISTAMIN?**

06 **SOFORTHILFE-CHECKLISTE** bei Heuschnupfen

08 **IN 4 SCHRITTEN GEHT ES AN DIE URSACHEN** von Allergien, statt an die Symptome

09 **SCHRITT 1:** Befreien Sie Ihren Körper von Schadstoffen und Säuren

10 **AUSSCHEIDEN VON SCHLACKENSTOFFEN UND SÄUREN** über den Darm

11 **DIE JUNGBRUNNEN KUR**

12 **SCHRITT 2:** Genießen Sie eine Allergie reduzierende Ernährung

15 **LEBENSMITTELCHECKLISTE** für Allergiker

17 **SCHRITT 3:** Reduzieren Sie Allergie fördernde Einflüsse

18 **SCHRITT 4:** Bewegung, die hilft!

19 **TRAINING BEI HEUSCHNUPFEN** und anderen Allergien

Auf natürliche Weise aktiv gegen Allergien

Die warme Jahreszeit ist perfekt um draußen zu grillen, durch Wälder und Parks zu schlendern und uns das nächste Eis auf der Zunge zergehen zu lassen. Eine genussvolle Zeit! Leider nicht für alle. Etwa ein Drittel der Deutschen leidet an Allergien. Und für einige von Heuschnupfen Geplagte beginnt die Saison der triefenden Nase, des juckenden Rachens und der geschwollenen Augen bereits im Februar.

Etwa acht Millionen Deutsche leiden an andauernder Müdigkeit. Ebenso acht Millionen leben mit Knochenschwund und ca. sechs Millionen Deutsche sind an Diabetes erkrankt. Gleichzeitig sind um die 25 Millionen Menschen (Stand 2016) hierzulande von Allergien und Hauterkrankungen betroffen, Tendenz steigend. Im Vergleich eine erschreckend hohe Zahl. Deshalb und weil Allergien oft große Einschränkungen im Alltag mit sich bringen, wollen wir dieses Thema genauer unter die Lupe nehmen.

Müssen wir Allergien hinnehmen?

Nicht tatenlos! Es gibt allerlei Maßnahmen für einen allergiereduzierenden Alltag, die eine große Hilfe für Betroffene sein können.

Allergie unterdrückende Medikamente helfen akute Symptome zu lindern, ändern allerdings nichts an den eigentlichen Ursachen.

Damit Sie alles berücksichtigen können, was helfen kann, widmen wir uns im Detail einem Alltag, der die Beschwerden reduziert. Ergänzen Sie damit schulmedizinische Vorgehensweisen und **werden Sie selbst aktiv, auf ganz natürliche Weise!**

Wie entsteht eine Allergie?

Dies lässt sich nicht einfach beantworten. Im Grunde genommen übertreibt es das Immunsystem. Es attackiert nicht mehr nur potenziell schädliche Eindringlinge, zusätzlich richtet es seine gebündelten Kräfte gegen harmlose Partikel wie Hautschuppen von Tieren, Staubmilben oder Pollen.

Bis es so weit kommt ...

... muss unser Körper viel ertragen und kompensieren. Letzteres betrifft zum Beispiel einen **chronischen Nährstoffmangel.** Vorübergehend kein Thema, auf lange Sicht gesehen meist eine zu große Herausforderung für unseren Organismus.

- Die **Schadstoffbelastung** im Wohnumfeld und in herkömmlichen Lebensmitteln ist in der Regel hoch.
- Unsere Ernährung umfasst viele **Fertigprodukte**, die dem Darm und den Zellen zusetzen. Wir wissen häufig nicht einmal mehr, was drin ist.
- Wir waschen uns so oft und gründlich wie noch nie zuvor in der Geschichte, und **übertriebene Reinlichkeit** kann Allergien tatsächlich begünstigen.
- Hinzu kommt noch **Stress,** bedingt durch eine **unnatürliche Lebensweise,** was auch ein wichtiger Faktor ist.

Allergien entstehen also nicht von heute auf morgen und sind häufig einem unnatürlichen Lebensstil geschuldet.

Es lohnt sich vorzubeugen, um dem Immunsystem gar keinen Grund für eine Überreaktion zu geben. Gleichzeitig halten Allergie reduzierende Gewohnheiten fit, vital und einfach jung. Wie das funktioniert und worauf Sie in Ihrem Fall achten sollen, lesen Sie etwas später.

Zellen mit Gedächtnis und die Antworten des Immunsystems

Den Prozess, bei dem eine Allergie entsteht, bekommt der Betroffene häufig nicht mit. Das Immunsystem kategorisiert einen in den Körper eingedrungenen Stoff, wenn er als bedrohlich erscheint, als „Gefahrenstoff“. Dieser wird also beim ersten Kennenlernen als gefährlich eingestuft, aber erst beim zweiten Kontakt reagiert das Immunsystem mit einer Immunantwort. Eine allergische Reaktion in Form von Ausschlag, brennenden und juckenden Augen, Atemnot, ... ist dann bereits vorprogrammiert.

Im Detail heißt das, dass weiße Blutkörperchen Antikörper produzieren, die exakt auf den vermeintlich schädlichen Stoff zugeschnitten werden. Sie fungieren wie eine Kennzeichnung. Zusätzlich werden Gedächtniszellen aktiv, deren Aufgabe es ist, sich die Beschaffenheit des Stoffes zu merken. Erst mit ihnen kann das Immunsystem in Zukunft erkennen, dass dies ein Allergen ist und die nötigen Schritte einleiten.

Zum Beispiel: Ein zuvor als bedrohlich kategorisierter Pollen gelangt in den Körper, die Gedächtniszellen werden aktiv und schlagen Alarm. Sofort stehen die richtigen Antiköper bereit und bekämpfen diese Allergene als schädliche Fremdkörper. An sich eine wichtige Sache – und toll, wenn sie gut funktioniert. Doch bei einem überaktiven Immunsystem kann es sogar lebensgefährlich werden; nämlich, wenn Allergien entstehen.

Was geschieht im Körper von Allergikern?

Ein Betroffener hat zu viele auf einzelne Stoffe spezialisierte Antikörper im Organismus, das macht sich dann mit einer mehr oder weniger intensiven allergischen Reaktion bemerkbar. Diese beginnt mit der Ausschüttung des entzündungsfördernden Hormons Histamin. In Sekundenschnelle weiten sich Gefäße, es kommt zu Schwellungen, Juckreiz und Schleimbildung in den Schleimhäuten. Auch schwere Atembeschwerden, Ausschläge, Nesselsucht, Müdigkeit, Juckreiz auf der Haut, etc. zählen dazu.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein Gewebshormon und Botenstoff in menschlichen und tierischen Organismen. Sogar in Pflanzen und Bakt rien ist es zu finden. Histamin sorgt für die Abwehr fremder und potenziell gefährlicher Stoffe bzw. Reize. Je mehr Histamin ein Körper ausschüttet, umso intensiver ist die allergische Reaktion. In Allergiezeiten sollten histaminreiche Lebensmittel deshalb gemieden werden. Welche Nahrungsmittel dazugehören, lesen Sie später im Ernährungsteil.

Auf welche Reize können Menschen allergisch reagieren?

Fast alle. Beinahe jeder erdenkliche Stoff und sogar Licht kann zu einem Allergen werden. Von Nahrungsmitteln, deren einzelne Bestandteile, über metallische Verbindungen, Chemikalien, Pollen, Staub, Tierhaare, UV-Strahlen, Textilien, Medikamente und vieles mehr.

Die Allergietypen

Die überwiegende Mehrzahl der Allergiker, etwa 90 %, leiden unter einer Allergie Typ I. Hierzu zählen die Allergien auf Pollen, Insektengift, Hausstaubmilben, Nesselsucht, einige Arznei- und Nahrungsmittel.
Bei diesem Allergietyp wird unvermittelt Histamin ausgeschüttet, dies setzt die allergische Reaktion in Gang. Der Reaktionszeitraum ist unmittelbar, meist sehr heftig und kann von wenigen Minuten bis zu einigen Stunden andauern.

Bei Typ IV Allergien werden hingegen Fresszellen aktiv. Sie vernichten das Allergen mit Hilfe spezieller Eiweiße und lösen damit eine Entzündungsreaktion aus. Eine Nebenwirkung eines eigentlich nützlichen Abwehrmechanismus. Die allergische Reaktion tritt zeitverzögert auf, ein bis mehrere Tage später. Ergebnis ist z. B. ein nässender Ausschlag. Kontaktallergien, wie die Nickelallergie, gehören zum Typ IV.

GUT ZU WISSEN!

Der anaphylaktische Schock

Schon bei den ersten Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks sollten Sie einen Notarzt rufen. Zu den ersten Anzeichen gehören Juckreiz, Taubheitsgefühl im Rachenraum und auf der Zunge. Fuß und Handflächen jucken, auf der Haut bilden sich Quaddeln, sie rötet sich und Schwellungen entstehen. Hinzu kommen Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen. Atemnot bis hin zum Atemstillstand können die Folgen sein. Der Herzschlag verändert sich und die Betroffenen können das Bewusstsein verlieren. Der anaphylaktische Schock umfasst den ganzen Körper und ist die maximale allergische Reaktion, die ohne akutmedizinische Maßnahmen tödlich verlaufen kann.

Natürlich starke Sofortmaßnahmen bei allergischen Symptomen

Bevor wir nun zu den langfristig wirkenden Tipps und Tricks kommen, mit denen Sie Allergien vorbeugen und diese lindern können, widmen wir uns möglichen Sofortmaßnahmen für all die Momente, in denen die Haut juckt, die Nase verschleimt ist und die Augen tränen.

Soforthilfe-Checkliste bei Heuschnupfen:

- ✓ Sollten Sie keine Schluckbeschwerden haben, trinken Sie ausreichend Wasser oder einen symptomlindernden Kräutertee.
- ✓ Wenn sich die Heuschnupfensymptome gerade erst ankündigen, versuchen Sie zumindest eine kurze Entspannungsmaßnahme, wie zum Beispiel die Muskelentspannung nach Jacobson. Allergiesymptome können sich auch durch den mentalen Umgang damit verstärken oder sich weniger ausgeprägt zeigen. Diese Entspannungstechnik holt Sie aus den Gedanken und lenkt Sie gezielt ab. Zudem vermindern Sie mit dieser Übung die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol.
- ✓ Sind Sie im Freien, schützen Sie Ihre Atemwege mit einem feuchten Tuch.

TIPP: In gut sortierten Online-Reformhäusern gibt es Pollenfiltermasken mit austauschbaren Filtern. Wichtig: Erkundigen Sie sich immer genau über die Funktionsweise des jeweiligen Produktes, um herauszufinden, ob dieses für Ihren Zweck geeignet ist.

- ✓ Verwenden Sie eine Nasendusche, um Ihre oberen Atemwege von Allergenen und Sekret zu befreien. Diese Anwendung kann auch einen Rückgang der Schwellung begünstigen. Dies eignet sich auch hervorragend zum Vorbeugen.
- ✓ Akupunktur ist eine nachgewiesenermaßen wirksame, komplementärmedizinische Behandlung, bei der der Arzt bzw. Therapeut mit dünnen Nadeln Nerven in Gesicht, Körper und an den Füßen stimuliert. Hierdurch sollen die Schleimhäute in Lunge, Rachen und Nase beruhigt werden.
- ✓ Vermeiden Sie histaminhaltige Lebensmittel und solche, die andere biogenen Amine enthalten, welche den Abbau von Histamin behindern. Mehr dazu im Ernährungsteil.

Im Jungbrunnen Portal dreht sich alles um die beste Zeit Ihres Lebens und was Sie selbst für ein langes und gesundes Leben tun können.

Wenn Sie Mitglied in einem Jungbrunnen-Club sind, steht Ihnen der Mitgliederbereich gratis zur Verfügung. Hier finden Sie, unter anderem, eine Audio geführte Muskelentspannung nach Jacobson.

Zum Jungbrunnen Portal gelangen Sie hier
www.jungbrunnen-portal.de

Gut zu wissen!
Waldspaziergang nach dem Regen ...

... sollten Schimmelallergiker unbedingt vermeiden. Direkt nach dem Regen, wenn die ersten Sonnenstrahlen das Blätterdach des Waldes erwärmen, ist die Schimmelkonzentration in der Waldluft besonders hoch. Speziell in dieser Zeit sollten Sie sich nicht in der Nähe oder im Wald aufhalten.

Das richtige Mindset in der Ursachenreduktion

Gerade bei saisonalen und chronischen Beschwerden wie Allergien ist die Kopf-Körper-Verbindung besonders wichtig. Zusätzlicher Stress kann Symptome forcieren und die psychosomatische Verstärkung durch eine Erwartungshaltung sollte nicht unterschätzt werden. Einmal Niesen beunruhigt viele Betroffene bereits so weit, dass sie sich gedanklich schon auf den nächsten Allergieschub einstellen. Sich ausreichend zu entspannen ist essenziell für körperliche Vitalität und gehört als Grundlage zu einem verjüngenden und Beschwerden reduzierendem Lebensstil. Fangen Sie also am besten noch heute an und gönnen Sie sich die extra Portion Ruhe.

TIPP: Wenn Sie Unterstützung möchten beim aktiven Entspannen, wenden Sie sich an Ihren Jungbrunnen-Coach.

Gut vorbereitet mit einer Pollen-App

Es gibt Apps, die eine Prognose des Pollenflugs anbieten, beispielsweise für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Auch Wetterplattformen stellen Informationen zu Verfügung. So können Sie sich besser auf den Tag vorbereiten.

Außerdem gibt es ein Siegel für Produkte und Dienstleistungen, die für die Bedürfnisse von Allergikern zertifiziert sind (ECARF). Hier wird von Dienstleistungen über Alltagsgegenstände bis hin zum Hotel alles unter die Lupe genommen. Zu finden unter **www.ecarf-siegel.org.**

In 4 Schritten geht es an die Ursachen von Allergien, statt an die Symptome

Die folgenden Tipps und Tricks sind für Menschen, die Allergien vorbeugen möchten und jene, die bereits betroffen sind, gleichermaßen geeignet. Es ist ein Rundumpaket, das Sie Schritt für Schritt in Ihren Alltag integrieren können. Schon kleine Veränderungen können etwas bewirken. Sie schaffen damit im Grunde genommen die Grundlage für ein vitales Leben. Und wer sich gut und ausgeglichen fühlt, hat einfach mehr vom Tag!

So geben Sie Ihrem Körper die Chance, seinen Aufgaben auf vorgesehene Weise nachzukommen und bringen wieder etwas mehr Natürlichkeit in Ihren Alltag. Der Trend geht, ob für Städter oder Menschen abseits des urbanen Raumes, ganz klar zurück zu den Wurzeln, zurück zu einem natürlichen Lebensstil.

SCHRITT 1:

Befreien Sie Ihren Körper von Schadstoffen und Säuren

Um den Körper dabei zu unterstützen ihn von Belastungen zu befreien, die dem Immunsystem einen Grund gaben mit einer Überreaktion zu antworten, wird die Darmflora mit natürlichen Wirkstoffen wieder in Balance gebracht.

Viele Entgiftungsmethoden zielen auf schnelle Erfolge ab und sorgen für eine abrupte Freisetzung von eingelagerten Stoffwechselabfallprodukten. Das kann den einen oder anderen Körper tatsächlich überfordern. Um die Konzentration von Fremdstoffen, die unseren Organismus belasten, langsam abzusenken, setzen Sie auf eine sanfte Darmreinigung und geben Ihrem Körper gleichzeitig zurück, was er braucht.

- So bringen Sie Ihre Darmflora sanft und natürlich wieder in Balance.
- Geben Sie Ihrem Körper alles was er braucht, um die Kraft der Natur zur Normalisierung der Körperfunktionen zu nutzen.
- Unterstützen Sie die Regeneration der Darmschleimhaut und beeinflussen Sie Autoimmunerkrankungen, Allergien oder Rheuma positiv.

Achten Sie auf Ihren Säure-Basen-Haushalt!

Denn genau damit nehmen Sie entzündungsfördernden Prozessen den Nährboden. Und das ist es schließlich, was wir bei Allergien unter anderem erreichen möchten. Auch wenn Sie vorbeugen, ist dies ein wichtiger Punkt.

- **Nur, wenn Ihr Organismus basisch genug ist, kann er Altlasten, im Bindegewebe eingelagerte Schadstoffe und mehr, loswerden.**

Der Säure-Basen-Haushalt ist in komplementärmedizinischen Verfahren Teil der ersten Maßnahmen. Diese Herangehensweise hat sich deshalb so bewährt, weil Ihr Körper erst einmal loswerden sollte, was ihn belastet, bevor andere Schritte im vollen Ausmaß Wirkung zeigen können.

- Diese können Sie durch ausreichendes Trinken und genug Vitalstoffe in der Ernährung positiv beeinflussen. Damit reduzieren Sie die Entzündungsbereitschaft in Ihren Geweben, leiten Abfallstoffe sowie Toxine aus und machen Platz für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Ihrem Körper.

Sie möchten mehr darüber erfahren, warum der Säure-Basen-Haushalt so wichtig ist? Im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals finden Sie einen Säure-Basen-Ratgeber. Diesen erhalten Sie ebenfalls, zusammen mit einem Testkit, in Ihrem Jungbrunnen-Club.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Jungbrunnen-Club in Ihrer Nähe?

Die Standorte unserer Jungbrunnen-Clubs finden Sie hier ***www.jungbrunnen-portal.de***

Das macht Ihren Körper sauer

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Backwaren und Süßspeisen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Cola und Softdrinks
- Kaffee und Schwarztee
- Alkohol und Nikotin
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- Toxine
- Übertriebener Sport
- Stress und Schlafmangel
- Ärger und Sorgen
- Krankheit und Medikamente
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung

Ausscheiden von Schlackenstoffen und Säuren über den Darm

Meiden Sie: Teigwaren aus glutenhaltigem Weißmehl (z. B. Weißbrot, Toast, Brötchen), süßes Obst (Bananen, Weintrauben), Zucker in allen Varianten: Honig, Marmelade, Kuchen, Torten, Kekse, Schokolade, Gummibärchen etc.

Greifen Sie zu bei: Kartoffeln, Vollkornbrot, saurem Obst (Äpfel, Zitronen, Grapefruit), Fisch, Fleisch ohne Panade, Wurst, Eiern, Sahne, Butter, Gemüse, Salaten, Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, Sauerkraut, Salz, Pfeffer, Kräutertees, stillem Wasser.

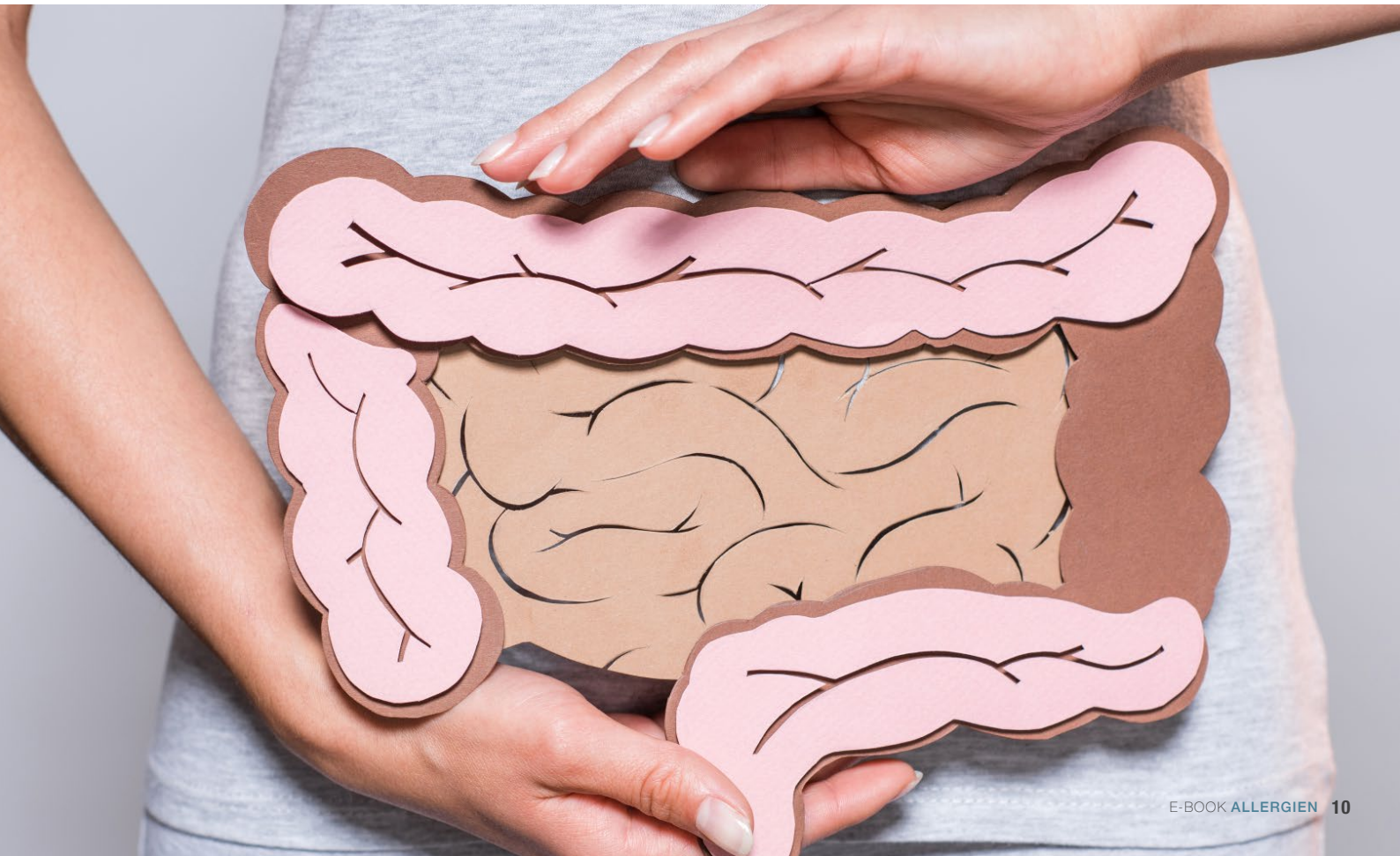
Ersetzen Sie Milch und Zucker durch: Xylit, Stevia, Leinmehl, Kokosmehl, Mandelmehl, Mandelmilch, Kokosmilch.

Pro Nacht acht Stunden Pause braucht der Darm zur vollständigen Verdauung.

Trinken Sie 30 – 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht zum Ausschwemmen.

Ayurvedische Darmreinigung: Aus einem Aloe-Vera-Blatt das innere Gel ausschaben und mit dem Saft einer Zitrone mischen und zu glattem Saft pürieren. Über den Tag verteilt löffeln, 3–5 Tage lang.

Neutralisieren Sie die Säuren mit basenbildenden Lebensmitteln: Obst in jeder Form, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas Saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Jegliches Gemüse, Kräuter, Salate, Sprossen, Keimlinge, Algen, Pilze.



Die Jungbrunnen Kur

Stress, eine hektische Ernährung und Schadstoffe aus der Umwelt können so viel Ballast im Körper hinterlassen, dass eine frische und natürliche Ernährung nicht alles ausgleichen kann. Manchmal ist auch einfach nicht die Zeit für eine optimale Ernährung. Dann können Sie auf natürliche Helfer zurückgreifen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe. Synthetische, also unnatürliche Nahrungsergänzungen, liefern dem Körper nur schon wieder, was wir eigentlich vermeiden wollten.

Einmal im Jahr – 6 Wochen lang

✓ 1. Befreien Sie Ihren Körper von Giftstoffen
Die Power-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird Giftstoffe im Körper zu lösen, an sich zu binden und auszuleiten. Ergänzt wird sie mit Silizium, Artischockenkraut, Brennnesselblätter und Fenchel.

✓ 2. Entsäuern Sie Ihren Körper
Eine weitere Power-Alge ist die Lithothamnium-Rotalge. Sie konzentriert eine Großzahl an marinen Spurenelementen in sich. Diese Alge zeichnet vor allem ein hoher Kalzium-Gehalt aus, der das Säure-Basen-Verhältnis Ihres Körpers reguliert. Bei einer Übersäuerung stehen entzündungsfördernden Prozessen Tür und Tor offen, eine direkte Einladung für die Entstehung von Allergien.

Die Einnahme der Jungbrunnen-Kur wird mit Jungbrunnen-Basico ergänzt. Chlorella löst die Giftstoffe, die Lithothamnium-Rotalge hilft beim Ausleiten.

WICHTIG:
Die Dosierung hängt vom Ergebnis der Säure-Basen-Messung ab. Lassen Sie sich von einem Jungbrunnen-Coach beraten!

Jungbrunnen Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich

Verzehrempfehlung:
3 x 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten

Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

- ✓ Die Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Calcium- und Magnesium-Gehalt aus.
- ✓ Mineralstoffe haben die Fähigkeit, Säuren im Körper zu neutralisieren.
- ✓ Calcium ist zudem wichtig für die Knochengesundheit.
- ✓ Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

SCHRITT 2:

Genießen Sie eine Allergie reduzierende Ernährung

In puncto Ernährung fühlen sich viele Allergiker unsicher. Sicher ist, dass eine unnatürliche Lebensweise allergische Reaktionen in Gang setzen kann, bis das Immunsystem so überreagiert, dass es auch gegen eine harmlose Erdbeere zu feuern beginnt.

- **Wir sollten beachten, dass sich 80% des Immunsystems im Darm befinden.**

Was genau im schnellen Essen von Burgerbuden, Würstchenstand und Co. dem Immunsystem zu schaffen macht, ist noch nicht ausreichend geklärt. Im Verdacht stehen Gluten, zu viel Salz, das entzündungsfördernde Immunzellen im Blut in die Höhe treibt, oder andere Zusatzstoffe. Klar ist, laut einigen Studien, allerdings der **Zusammenhang zwischen bereits wenigen Portionen Fast Food in der Woche und einer höheren Wahrscheinlichkeit, an Allergien zu erkranken.**

Auch Antibiotika, ob nun im Fleisch, Wasser oder als Medikament, können, wenn wir nicht entsprechend vorbeugen und mit Gegenmaßnahmen agieren, das empfindliche Gleichgewicht im Darm stören. **Wenn daraus wiederum Entzündungen resultieren, steigt erneut die Allergiebereitschaft des Immunsystems.**

Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen

Wussten Sie schon, dass Traubenkernextrakt eines der wirkungsstärksten Antioxidantien (OPC) enthält? Dieses hilft Ihren Zellkraftwerken, in Schwung zu kommen und entzündlichen Prozessen vorzubeugen. Antioxidantien sind das einzige Mittel gegen freie Radikale, die sich durch negative Einflüsse bilden und unsere Zellen angreifen.

Auch dem Heidelbeerextrakt werden diese Eigenschaften, wissenschaftlich belegt, zugesprochen. Abgerundet mit Orangenschalenpulver und weiteren Superfoods haben Sie mit **Jungbrunnen Green Active** viel Power in einer kleinen Kapsel. Damit können Sie den Säure-Basen-Wert Ihres Organismus positiv beeinflussen.

Jungbrunnen Green Active

Mit Spirulina und Chlorella und der Power eines kleinen Obstgartens. Wenn die Entgiftung mit der Jungbrunnen-Kur nach 6 Wochen beendet ist, helfen besonders gute Antioxidantien, wie Traubenkernextrakt, den Vitalstoffbedarf zu decken und den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.

- Vitalstoffe unterstützen die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- helfen bei Stoffwechselprozessen
- stärken das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit
- fördern den Zellschutz und verlangsamen die Zellalterung

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

Vorbeugen mit leckeren und frischen Zutaten

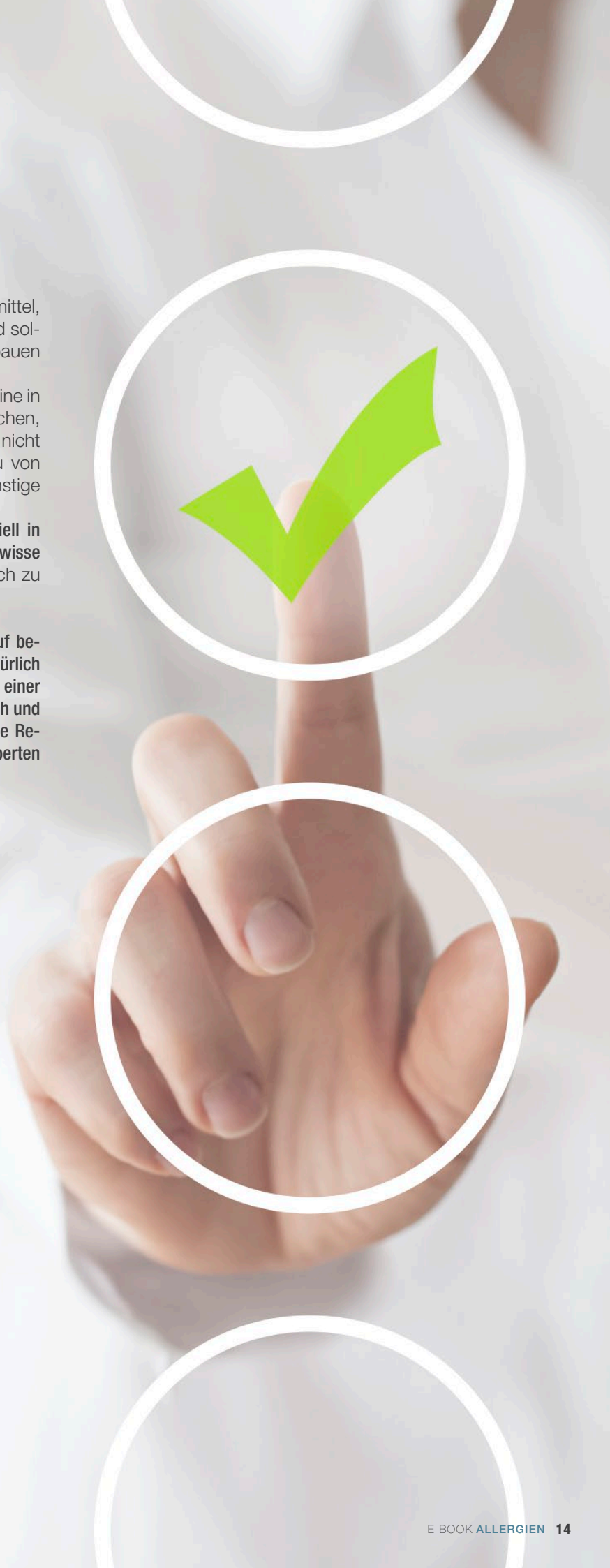
- **Trinken Sie ausreichend,** am besten stilles Wasser oder Kräutertees **(Allergiker sollten bei der Wahl des Tees auf die Inhaltstoffe achten!)**
- Essen Sie **regional, saisonal** und in **Bio-Qualität.**
- **Wechseln Sie** zwischen frischen und gegarten Speisen.
- Würzen Sie mit **Meersalz.**
- **Ersetzen Sie Zucker** durch Ahornsirup, wenig Honig oder süße zuckerfreie Alternativen wie Stevia oder Erythrit.
- Genießen Sie dem Säure-Basen-Haushalt zu liebe säurebildende, **eiweißreiche Kost immer mit** viel **Gemüse, Kräutern** und/oder **Obst.** Diese enthalten, die basenbildenden Vitalstoffe.
- **Bevorzugen Sie Vollkornprodukte,** diese enthalten für den Dickdarm wichtige Ballaststoffe.
- **Milchprodukte und glattes Getreide** können dem Darm zusetzen, diese können Sie gerne **reduzieren.**
- Bauen Sie **Superfoods** in Ihre Ernährung ein. Das ist in hektischen Zeiten auch in Form von Nahrungsergänzungen möglich. Achten Sie dabei unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe!
- Neben **Probiotika,** das sind lebende Mikroorganismen, die beispielsweise im Kefir enthalten sind, gibt es auch **Präbiotika.** Sie sind ein regelrechtes Lieblingsessen für Ihre guten Darmbakterien. Ergänzen Sie daher den Speiseplan mit z.B. Lebensmitteln, die reich an Inulin sind. Dazu zählen u. a. Chicorée, Artischocken, Zwiebeln und Porree.

WICHTIG: **Allergiker können diese Checkliste ebenso für sich nutzen, nur mit den für Sie individuell geltenden Einschränkungen!**

Diese Ernährung eignet sich für Allergiker

Die folgende Liste enthält Empfehlungen für Lebensmittel, die Sie als Betroffener von Allergien meiden sollten und solche, die Sie gerne vermehrt in Ihren Speiseplan einbauen können.
Der Hintergrund sind Histamin und andere biogene Amine in Lebensmitteln. Noch mehr Histamin brauchen Menschen, die auf egal welchen Reiz allergisch reagieren, definitiv nicht und andere der biogenen Amine können den Abbau von Histamin im Körper verlangsamen. Beides eine ungünstige Konstellation.
Deshalb lauten die allgemeinen Empfehlungen, **speziell in Allergiezeiten,** aber meistens auch darüber hinaus, **gewisse Lebensmittel zu meiden,** um Allergiesymptome nicht noch zu forcieren.

TIPP: **Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie Allergien auf bestimmte Lebensmittel haben, vermeiden Sie nicht willkürlich Lebensmittel oder Nahrungsmittelgruppen. Dies könnte zu einer Mangelernährung führen. Führen Sie ein Ernährungstagebuch und finden Sie heraus, welche Nahrungsmittel oder Bestandteile Reaktionen auslösen. Am besten in Verbindung mit einem Experten auf dem Gebiet.**



Lebensmittelcheckliste für Allergiker

Die mit einem „Minus“ gekennzeichneten Produkte sollten Sie eher meiden, die mit einem „Plus“ versehenen dürfen Sie, vorausgesetzt diese sind für Sie allergenfrei, nach Herzenslust genießen. Guten Appetit!

Milch und Milchprodukte, Käse

— Alle lang gereiften Käsesorten: Roquefort, Gorgonzola, Blauschimmelkäse, Parmesan
Hartkäse: Bergkäse, Emmentaler, Gruyère und Cheddar; Schnittkäse; Edamer, mittelalter Gouda, Tilsiter;
Weichkäse: Brie, Camembert;
Sauermilchkäse: Harzer Käse, Handkäse

+ Butter- und Dickmilch, Quark, H-Milch, saure und süße Sahne (ohne Carrageen), Butterkäse, pasteurisierte Vollmilch, Magermilch, Mascarpone, Ricotta, Joghurt, junger Gouda, Hüttenkäse und Frischkäse

Beilagen, Brot & Getreide

— Backwaren aus Weizen, wenn Sie diese generell nicht gut vertragen; Brote/Brötchen

— vor allem mit Zusatzstoffen -, Hefegebäck; Käse/Wurst; Weizenkeime; gezuckertes Fertigmüsli mit trockenen Früchten oder Nüssen; Paniermehl

+ Dinkel- oder Roggenbrot/-brötchen, Knäckebrot ohne Zusatzstoffe und Hefe; Buchweizen, Getreideflocken und -körner, Hirse, Grieß, Reis, Nudeln ohne Weizen, Stärke, Kartoffeln

Convenience-Produkte, Fertiggerichte

— Würzsoßen, Feinkostsalate, Remoulade, Mayonnaise, Ketchup, Fleischextrakte, Dressings, Trockenhefe, Hefeextrakte; fermentierte Produkte auf Sojabasis; Fertigsoßen, Sojasoßen, Back- und Suppenfertigmischungen mit Zusatzstoffen

— Glutamate (E620-E625) verlangsamen den Histaminabbau; Carrageen (E407, z. B. in Teig, Milchprodukten) ist für einen erhöhten Gehalt an biogenen Aminen bekannt.

+ generell gilt: Achten Sie auf die Zutatenliste und verzichten Sie auf Produkte mit diesen Inhaltsstoffen, Ihrer allgemeinen Gesundheit zuliebe!

Wurstwaren und Fleisch

— geräucherte, gepökelte sowie rohe Fleisch- und Wurstwaren: Zervelatwurst, Salami, Schinken, Landjäger, Bündnerfleisch, Fleischsalat; Fleischkonserven; Innereien.
Sauermilchkäse: Harzer Käse, Handkäse

+ frisches/tiefgekühltes Fleisch, selbst gemachter Bratenaufschnitt, hausgemachte Frikadellen, Koch- und Brühwurst

generell gilt: Ziehen Sie bei Hackfleisch immer frische Ware der Abgepackten vor.

Süßwaren

— Schokolade und Süßwaren mit Schokolade, Mandeln oder Nüssen, z. B. Nuss-Nougat-Creme, Erdnuss- und Schokocreme, Nougat; Pudding mit Schokostückchen oder Nüssen; Marmelade, Konfitüre, Marzipan

+ Honig, Fruchtkaltschale, Fruchtquarks oder Kompott, Fruchtbonbons und -gummis, Brausebonbons, Kaugummi, selbst gemachtes Popcorn; selbst gemachte Konfitüre aus ausgewähltem Obst

Obst

— Obstkonserven, getrocknetes Obst; überreifes Obst, Obst mit Druckstellen; Erdbeeren, Birnen, Trauben, Ananas, Kiwi, Bananen, Pflaumen, Himbeeren, Zitrusfrüchte, Papaya; Oliven aus der Dose

+ alle weiteren, außer die oben Genannten: Äpfel, Nektarinen, Stachelbeeren, Kirschen, in Bio-Qualität, frisch oder tiefgekühlte Ware

TIPP: Greifen Sie nach Möglichkeit immer nach Bio-Qualität.

Stärken Sie Ihre Nerven

Ein Magnesiummangel ist leider gar nicht so selten. Eher bekannt im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen, bleibt unberücksichtigt, dass Magnesium nicht nur bei jeder noch so kleinsten Bewegung benötigt wird, sondern auch für jeden Gedanken. Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert. Ein Mangel macht also nicht nur schlapp, bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck, er macht auch stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Allergien werden von überreizten Nerven angefeuert. Eine bessere Stressverarbeitung gehört deshalb zu den wichtigsten Maßnahmen, um Allergien den Nährboden zu nehmen.

Jungbrunnen Magnesium

Gewonnen aus Meerwasser.

- ✓ Unterstützt die Muskelfunktion und den Erhalt der Knochen.
- ✓ Reduziert Müdigkeit und fördert Denk- und Leistungsfähigkeit.
- ✓ Hilfe bei Muskelkrämpfen.
- ✓ Unterstützt den Energiestoffwechsel.

Verzehrempfehlung:
2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.

Lebensmittelcheckliste für Allergiker

Die mit einem „Minus“ gekennzeichneten Produkte sollten Sie eher meiden, die mit einem „Plus“ versehenen dürfen Sie, vorausgesetzt diese sind für Sie allergenfrei, nach Herzenslust genießen. Guten Appetit!

Gemüse

— Aubergine, Avocado, Kohlrabi, Spinat, Tomaten, Pilze; Keimlinge, Sprossen, Soja; milchsauer fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Gewürzgurken und Mixed Pickles; Gemüsekonserven

+ alle weiteren, bis auf oben Genannte: Erbsen, Karotten, Gurke, Blattsalate, Kürbis, Steckrüben, Zwiebeln, weiße/ grüne Bohnen, Zucchini, diverse Kohlsorten, in Bio-Qualität, frisch oder tiefgekühlt

Fette und Öle

— Walnussöl

+ pflanzliche Öle (raffiniert, nicht erhitzen), Margarine und Butter (nur bis maximal 180° C erhitzen), Schweineschmalz (geeignet bis 230° C) und Plattenfett (geeignet für große Hitze)

Fisch und Meeresfrüchte

— generell Fischkonserven, geräuchert (z. B. geräucherte Makrele) und mariniert (Hering in Soße), Schalen- und Krustentiere, Sardinen, Hering, Sprotte, Thunfisch, Sardellen, Muscheln

+ Forelle (frisch gefangen bzw. sofort tiefgefroren), Rot- und Goldbarsch, Seehecht, Seelachs, Kabeljau, Scholle, Schellfisch

Nüsse und Samen

— Generell eher meiden, außer diese 3 hier unten mit +

+ Macadamia, Maroni, Kokosnuss

Getränke

— Saft aus unverträglichem Obst/Gemüse, Orangensaft, Energydrinks, Kakao, Sojamilch; Brennnesseltee, schwarzer/grüner Tee, Tomatensaft, Alkoholika (Rotwein, Bier, Weißwein)

+ Kaffee (Koffein kann die Wirkung biogener Amine verstärken); Rooibostee, Kräutertee; Mineralwasser; Saft aus unbedenklichen Obst- oder Gemüsesorten

Eier

— Soleier

+ hausgemachte, gekochte sowie gebratene Eier

Diese Liste muss keineswegs vollständig sein, Sie können diese mit Ihren individuell bekannten Allergenen genauso ergänzen, wie mit den Lebensmitteln von denen Sie wissen, dass Sie Ihnen gut tun.

TIPP: **Greifen Sie nach Möglichkeit immer nach Bio-Qualität.**

Schützen Sie Ihre Zellen

Ohne Fett würden viele lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren. Fettsäuren helfen beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen, transportieren Vitamine in unserem Körper und schützen unsere Organe wie ein Schutzpolster. Dabei spielt die Omega-3-Fettsäure eine besonders große Rolle. Sie verbessert unter anderem die Fließeigenschaft des Bluts und damit die Blutfettwerte, senkt den Blutdruck und lindert Entzündungen (auch im Rahmen chronischer Erkrankungen).

Jungbrunnen Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf, empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Sie beugen der Verkürzung der Telomere und Demenz vor.
- ✓ Sie wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich

SCHRITT 3:

Reduzieren Sie Allergie fördernde Einflüsse

1. Zum Beispiel: übertriebene Hygiene.
Für Heuschnupfenallergiker ist es wichtig, auch abends vor dem Zubettgehen noch einmal zu duschen, um eventuell vorhandene Pollen auf Haut und Haaren abzuwaschen, aber **antibakterielle Seife gehört nicht dazu.** Sie zerstört den natürlichen Schutzmantel der Haut.
Übertriebene Hygiene kann Menschen, die noch an keiner Allergie leiden, empfänglich dafür machen.

2. Meiden Sie Mineralöl auf Ihrer Haut.
Mineralöle sind leicht zu verarbeiten und im Gegensatz zu pflanzlichen Ölen werden sie nicht ranzig, was zusätzliche Stoffe, die das vermeiden sollen, spart und die Herstellung kostengünstig macht. Da Mineralöle aus Erdöl gewonnen werden, sind sie unserem Körper fremd und erzeugen auf der Haut eine Art Film. Das vermittelt den Eindruck, dass sich die Haut sofort weich anfühlt, da diese „Abdichtung" den Wasserverlust der Haut gestoppt hat.
Und bei dieser „Abdichtung" beginnt das Problem. Kurzfristig fühlt sich die Haut zwar weich an, unter der Mineralölschicht geschieht jedoch gar nichts! Die Haut ist noch genauso gestresst wie zuvor, keine Wirkstoffe wurden transportiert, schlimmer noch, sie kann nicht atmen und die Regenerationsprozesse werden verlangsamt. Außerdem vermehren sich Keime und Bakterien unter der Mineralölschicht und Unreinheiten entstehen.

3. Reduzieren Sie nach und nach die Schadstoffbelastung in Ihrem Umfeld. Was Sie einfach verändern können, ist die Auswahl Ihrer Reinigungsmittel, Waschmittel und sogar Kosmetik, vielleicht sogar, ohne auf Ihre Lieblingscreme zu verzichten. Viele Substanzen und auch Duftstoffe können die Haut durchdringen und sogar die Bluthirnschranke passieren. Sie können zellverändernd wirken und uns müde sowie schlapp machen. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt unter Umständen nach und immer mehr Menschen reagieren allergisch auf eben solche Stoffe.
Deshalb wählen Sie ökologische Reinigungsmittel und Biokosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen oder Duschgele mit weniger Tensiden ... also insgesamt Produkte von höherer Qualität.

4. Reduzieren Sie die Pestizidbelastung der Nahrungsmittel, die auf Ihrem Teller landen.
Das ist relativ einfach umsetzbar – kaufen Sie stets in Bioqualität und gerne auch mal beim Bauern nebenan. Das alleine kann Ihre Mahlzeiten bereits erheblich aufwerten und hilft Ihnen dabei, den Körper nicht unnötig mit Giftstoffen und zum Beispiel Medikamentenrückständen aus tierischen Produkten zu belasten.

5. Reduzieren Sie Fertiggerichte.
Die hier enthaltenen Lebensmittelzusätze können Allergien auslösen und auf lange Sicht Schaden anrichten.
Gut zu wissen, was auf dem Teller landet. Das gelingt am besten, wenn Sie viele frische, unverarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen. Vorzugsweise regional, saisonal und Bio-Qualität.

6. Verabschieden Sie sich von unnötigem Stress.
Das betrifft nicht nur das wohnliche Umfeld oder Lebensmittel, die Sie auch genauso gut ohne die meisten Schadstoffe erhalten. Es schließt auch Ihren Körper mit ein, indem Sie ihm ganz einfach die Möglichkeit geben, Toxine und alten Ballast loszuwerden – das macht sogar gute Laune! Den ersten Schritt kennen Sie schon: Stress reduzieren. Das Verringern von Stress lässt Ihren Körper und auch die Zellen „aufatmen" – gleichzeitig geben Ruhe und entspannende Momente Kraft zurück. In gewisser Weise hat Entspannung also etwas Nährendes, denn unsere Energiereserven werden aufgefüllt. Erwiesenermaßen ist moderate Bewegung die beste Methode um Stresshormone ab und gute Laune Hormone aufzubauen.

Diese Sechs-Punkte-Checkliste ist für diejenigen, die vorbeugen möchten, genauso wichtig wie für Betroffene. Wenn Sie es schaffen, jede Woche ein oder zwei industriell verarbeitete Gerichte durch frische Mahlzeiten zu ersetzen oder zwei chemische Reinigungsmittel durch ökologische Alternativen auszutauschen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Ehe Sie sich versehen, haben Sie das meiste geschafft und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

SCHRITT 4:

Bewegung, die hilft!

Wie Sie sich richtig bewegen und sportliche Ziele trotz Allergien erreichen, erfahren Sie jetzt.

Wenn Sie denken, während Allergiezeiten sollten Sie keinen Sport treiben, ist das nur die halbe Wahrheit. Das Immunsystem zu überfordern und zu stressen macht natürlich keinen Sinn. Allergien können müde und schlapp machen, dies gilt gerade in Akutphasen. Hier ist mäßige Bewegung genau das Richtige.
Generell allerdings gilt, dass Sport in der Allergieprävention, in Zeiten ohne allergische Symptome und solchen mit Symptomen, trotzdem wichtig ist.

- So grundlegende Trainingsteilbereiche, wie das Aufwärmen und der Cool-down, sind für Allergiker besonders wichtig, denn damit verringert sich auch die Belastung auf die Atemorgane, die durch zu schnelle Wechsel zwischen Passivität und Aktivität entstehen können.

Wichtig: Sollten Sie Atemnot bekommen, setzen Sie das Training nicht fort! Ihr Körper und die gesamte Muskulatur brauchen zu jeder Zeit des Trainings ausreichend Sauerstoff.

Bleiben Sie trotzdem dran, denn mit sportlichen Aktivitäten, vor allem mit Ausdauertraining, stärken Sie die Muskulatur Ihrer Lunge, vergrößern gegebenenfalls auch das Lungenvolumen und haben so den Symptomen des Heuschnupfens etwas entgegen zu setzen.

Wie oft müssen Sie trainieren, damit Sie Ergebnisse spüren und sehen können?

Schließlich stehen das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die Wohlfühlfigur auch noch im Fokus. Tatsächlich reichen mit der Jungbrunnen-Methode ein bis zwei Bewegungseinheiten alle zehn Tage. So können Sie sogar in Allergiezeiten an Tagen mit wenig ausgeprägten Symptomen das Training voranbringen.

Gut zu wissen! Mit Sporteinheiten, die Sie weder über- noch untertreiben, unterstützen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt. Jeder Schritt und jeder Trainingsreiz, den wir setzen, bringen uns der Wohlfühlfigur, körperlicher Kraft und Ausdauer näher. Mit dem passenden Training machen Sie es ihrem Körper leichter zu Entgiften und den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Dadurch werden entzündungsfördernde Stoffe reduziert.

TIPP: Ausdauertraining hat nur dann einen wohltuenden Effekt, wenn Sie mit der für Sie passenden Intensität trainieren. Um diese herauszufinden, fragen Sie Ihren Jungbrunnen-Coach – damit das Training auch hält, was es verspricht.

Training bei Heuschnupfen und anderen Allergien – die Checkliste:

- Nutzen Sie die Zeiten, in denen Sie symptomfrei sind. Trainieren Sie immer auf Ihre momentanen Bedürfnisse abgestimmt. Ganz gewöhnlich ohne Einschränkungen oder eben nur sehr moderat, um Ihren Körper in Allergiezeiten nicht zu überfordern.
- Nutzen Sie eine Pollenflug-App, um Ihr Training zu planen.
- Bevorzugen Sie die Trainingsmöglichkeiten im Club, vor allem dann, wenn die Pollenflugbelastung an der frischen Luft zu groß ist.
- Machen Sie Ausdauertraining, es stärkt Ihre Lunge, den Herzmuskel und versorgt Ihre Zellen mit Sauerstoff.
- Kombinieren Sie, trotz der vielen Vorteile des Ausdauertrainings, dieses auch mit Muskelaufbaueinheiten. Das hält die ab 30. Lebensjahr abbauende Muskulatur fit, gibt Kraft und Energie. Muskelaufbautraining spielt eine große Rolle für die Hormonbalance.

TIPP: Die höchste Effektivität bietet ein chipgesteuertes Zirkeltraining.

- An Tagen, an denen Sie sich gar nicht fit fühlen, können Sie z. B. eine Yogastunde besuchen, um auch dann körperlich aktiv zu bleiben.
- Bauen Sie Erholungsphasen zwischen den Übungsabläufen ein.
- Achten Sie darauf, sich gut aufzuwärmen und das Training ebenso sanft ausklingen zu lassen. So schafft Ihr Körper auch die wechselnden Anforderungen.
- Für eine freie Nase nutzen Sie die beschriebenen Sofortmaßnahmen.