

# Hallo, mein lieber Körper!

Alles ging so schnell, ich konnte es gar nicht glauben ... plötzlich war mein geliebtes Gefährt nur noch zu Hause. Kinder, Schule, Arbeit, Haushalt ... Oh Gott war das viel! Und dann noch diese Ungewissheit. Wir mussten plötzlich Regeln einhalten - strenge Regeln - um die Situation zu entschärfen. Angst überflutete meinen Körper, - Gefühle werden ja vom Gehirn produziert (Team-Zentral). Angst wovor? Krankheit, wirtschaftlichem Ruin, Angst um Angehörige ... Dann gesellten sich auch Wut aber auch Zufriedenheit und Entspannung dazu! Spannend was die Zentrale so produziert und wie schwer es mir dann gleich fällt gute Arbeit zu leisten (*it's all about energy!*), wenn ich Angst habe oder mich einsam fühle. Natürlich habe ich einen Vorteil davon, aber das ist eine andere Geschichte (*Einsamkeit stärkt meine Kraft gegen Bakterien - na da schau her*).

Gott sei Dank kann **Team-Zentral** ja bestimmen, wie unser Körper sich fühlen soll.

Und dann habe ich mich erinnert!

Erinnert, was mir guttut und was ich gerne habe.

Ich liebe es, wenn er - mein Gefährt - tief durchatmet, und dabei in sich hinein hört. Die dabei sofort entstandene Energie wird von **Team-Hypoxie** (*O<sub>2</sub> produziert ATP - eh klar*) gerecht an alle verteilt.

Ich liebe frische, unbehandelte Pflanzen (30 verschiedene/Woche). Die unterstützen mich sofort, wenn ich viel zu tun habe (*dass der Darm das Zentrum des Immunsystems ist, ist nichts neues. Dass unser Mikrobiom (alle unsere Mikroorganismen) unser Pathomikrobiom in Schach hält vielleicht schon...Schachmatt ihr Viren*). **Team-Insulin** sorgt für die richtige und gerechte Verteilung ... damit es zu keinen Hamsterkäufen kommt.

Die Anderen von der Tagesschicht, **Team-PS** unterstützen mich an allen Ecken, wenn man ihnen den nötigen Auslauf gibt. Ein knackiges Tabata reicht da schon (*Antioxydantien und antientzündliche Stoffe „all you can eat“...haut rein ihr lieben Immunzellen!*).

Die Leute von der Nachtschicht, **Team-Melatonin**, haben besonders leichtes Spiel mit unerwünschten Besuchern. Gott sei Dank gönnt sich mein Fahrzeug jede Nacht ca. 6-8 Stunden Schlaf. Da erledigt sich das Meiste (Melatonin wirkt direkt gegen intrazelluläre Erreger - auch, die nach Bier riechen) schon von selbst.

Und wie es so schön heißt: „Morgenstund hat Eis im Mund!“ Nach einer kalten Dusche produziere ich als Trotzreaktion noch mehr Immunzellen (bekannt aus dem Film „**Natural born killer cells**“)...das hast du jetzt davon.

Der ganz normale Wahnsinn also...

Und jetzt wünsche ich Dir noch einen wundervollen Tag.

„Hasta la vista Baby!“

Dein Immunsystem