

# WUNDER IMMUNSYSTEM

---

Leiden Sie an häufigen Erkältungen, Rheuma, Hautproblemen, unklaren Verdauungsbeschwerden, Depressionen oder gar Krebs? Dann braucht Ihr Immunsystem kräftige Unterstützung, damit es wieder gut arbeiten kann.

Jeder von uns kann seine Abwehr stärken und aus der „inneren Schutztruppe“ eine leistungsfähige Armee machen. Ein aufgeblähter Bauch, Übelkeit, "attraktive" Hautausschläge und ein regelrechtes Vergiftungsgefühl – die Tage nach dem Urlaub waren furchtbar.

In Kroatien gibt es nicht nur Sonne, Fels und Meer, sondern auch viel Eis, Fleisch und Pommes. Das alles, im Übermaß, kann bei sensiblen Naturen nicht nur eine Gewichtszunahme bewirken, sondern auch eine Candida-Infektion fördern. Und das tat es auch.

„Sie haben eine Pilzbelastung im Darm“, teilte mir die schöne Frau Dr. Sabine Schwarz, Fachärztin für Hauterkrankungen und Komplementärmedizinerin, mit.

Ihrer Superfigur und der makellosen Haut sieht man nicht an, dass sie selbst einmal darunter gelitten hat und deshalb in Diagnostik und Therapie neben der Schulmedizin auch andere Wege geht. In einem speziellen Zentrum in Wien behandelt sie nicht nur Hautkrankheiten, sondern auch Rheuma, Migräne, Erschöpfungssyndrom und Allergien. Bei mir stellte sie noch eine Unverträglichkeit auf mehrere hundert Lebensmittel fest, deren Weglassung die tägliche Nahrungsaufnahme nun auf die Spärlichkeit einer Gefängniskost reduziert.

Ursache der ganzen Geschichte: Mein Immunsystem ist zurzeit geschwächt und hat deshalb den bösen Pilz nicht fertig machen können.

Was genau ist dieses Immunsystem, das als Schlagwort in aller Munde ist? Es liegt nicht an einem bestimmten Ort im Körper, sondern findet sich in verschiedenen Organen und Geweben: Haut, Schleimhäute und Darm bilden die erste Verteidigungslinie gegen Eindringlinge, im Knochenmark werden, für die Abwehr wichtige, weiße Blutkörperchen produziert und in Thymusdrüse, Milz, Mandeln und bestimmten Darmabschnitten für ihre Aufgabe vorbereitet. Die Lymphknoten sind als eine Art Kontrollposten im ganzen Körper verteilt und können Krankheitserreger stoppen. Auch Gehirn, Nervensystem und Psyche tauschen mit dem Immunsystem Informationen aus und reden bei Abwehrvorgängen ein gewaltiges Wörtchen mit.

Das Immunsystem ist der Hüter unserer Gesundheit. Fällt dieses im Körper verteilte Netzwerk auch nur wenige Minuten aus, haben wir kaum

eine Überlebenschance. Normalerweise arbeitet es mit unglaublicher Präzision: Fremdes wird erkannt, bekämpft und entsorgt, Information in Bruchteilen von Sekunden erfasst, verarbeitet und umgesetzt. Bilder von Feinden aus der Vergangenheit sind dauerhaft gespeichert und bei erneutem Kontakt reagiert die Abwehr blitzschnell - der Mensch ist immun. Wer Scharlach, Mumps oder Feuchtblattern als Kind hinter sich gebracht hat, bleibt daher als Erwachsener davon verschont. Jeder verfügt - in der Regel - über ein leistungsfähiges Immunsystem, das zuverlässig die ständig drohenden Gefahren aus der Umgebung bewältigt. Alle an der Abwehr beteiligten Komponenten sind im Gleichgewicht und ständig reaktionsbereit. Aber wie entsteht nun Krankheit? Zunächst entgleist dieses ursprünglich ausgewogene Miteinander, die Leistungsfähigkeit lässt nach und es stellen sich Befindlichkeitsstörungen ein. Wenn man diese ignoriert, kann es ernst werden. Viele Krankheiten haben also erst dann eine Chance, wenn das Immunsystem aus irgendeinem Grund "verschnupft" ist. Denn um uns herum wimmelt es ständig von Viren, Bakterien, Parasiten oder Giften, die über Luft, Nahrung oder Haut aufgenommen werden. Auch bestimmte, an sich unbedrohliche Substanzen wie Lebensmittel, Kosmetik, Medikamente oder Tierhaare können zum Feind werden, wenn jemand darauf allergisch ist. Genauso wichtig ist aber der „innere“ Vergiftungszustand, der durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel oder seelischen Stress entsteht. Es ist also auch entscheidend, welche Gegebenheiten ein Eindringling im Körper vorfindet. „Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles“ erkannte ein Arzt bereits vor Jahren. Treffen die viralen oder bakteriellen Störfaktoren auf einen abwehrstarken Organismus, können sie meist keinen Schaden anrichten. Ist das Immunsystem aber vorgeschädigt, feiern sie gemeinsam mit den Giften fröhliche Feste. Auch dem Körper selbst passieren Fehler. Bei der ständig ablaufenden Zellteilung kommt es regelmäßig zu Abweichungen von der Norm, die jedoch meist unbemerkt behoben werden.

Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig, Leiter der größten Krebsklinik Österreichs im Wiener Wilhelminenspital und international anerkannter Spezialist: „Eine Krebszelle entwickelt sich aus einer normalen Zelle und wird dann von der Abwehr aus irgendeinem Grund nicht als fremd erkannt. Das Immunsystem ist also in diesem Falle auf einem Auge blind. Es tut zu wenig und so kann sich ein Tumor entwickeln. Die Frage der modernen Krebsforschung lautet also: Wie kann dem Immunsystem eine „Sehhilfe“ verpasst werden, damit es den Feind auch als solchen erkennt?“

Das Immunsystem ist lebenswichtig und doch bekommen wir von dem Kampf, den es rund um die Uhr führt, oft nichts mit. Erst wenn die Eindringlinge siegen, wird uns die Bedrohung bewusst. Dabei sendet es durchaus Warnsignale in Form von Symptomen aus, die auf eine nachlassende Funktion schließen lassen. Aber wir überhören die Hilferufe oder werten die Signale nicht als Abwehrschwäche. Wer denkt zum Beispiel bei Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen, Angstzuständen oder auch Hautausschlägen an eine defekte Abwehr?

Würden wir die Botschaften des Körpers zu diesem Zeitpunkt richtig verstehen und Maßnahmen ergreifen, könnte oft eine Erkrankung verhindert werden.

Was kann nun jeder von uns tun, um sein Abwehrsystem zu stärken?

1. Schritt:

Stellen Sie das Ausmaß der Vergiftung Ihres Körpers fest. Dr. Sabine Schwarz: „Ich verwende in meiner Praxis die Bioresonanzmethode, aber auch Kinesiologie, Dunkelfeld oder Elektroakupunktur können Aufschluss geben“.

2. Schritt:

Leiten Sie Entgiftungsmaßnahmen ein. Naturheilkundlich orientierte Ärzte, Homöopathen oder auch Kinesiologen können raten, welche Methoden in Ihrem Fall nötig sind.

3. Schritt:

Achten Sie auf die Ernährung. Dr. Schwarz: „70% der Zellen, die für Immunität verantwortlich sind, sitzen im Darm. Es ist daher sehr wichtig auf Qualität des Essens und eventuelle Lebensmittelallergien zu achten. Wenn zum Beispiel „gesunde“ Milch nicht vertragen wird, kann sie im Körper großen Schaden anrichten.“ Aus eigener Erfahrung kann ich nur raten, einen Nahrungsmittelverträglichkeitstest durchführen zu lassen, wenn Sie Ihre Abwehr stärken oder wiederaufbauen wollen.

4. Schritt:

Bewegen Sie sich. Für Leidensgenossen, die gleich mir der Devise huldigen „Sport ist Mord“ ist das ein unpopulärer Vorschlag, aber trotzdem empfehlenswert. Gifte werden leichter ausgeschwemmt und das Wohlbefinden steigt. Sogar ich habe es kapiert.

5. Schritt:

Wenden Sie sich Ihrer Seele zu. Der Einfluss der Psyche auf das Abwehrsystem ist seit langem bekannt und wird jetzt auch zunehmend erforscht. Als vor 350 Jahren der Philosoph Descartes die Teilung von Seele und Körper forderte, konnte er nicht ahnen, welche Auswirkungen dieses Dogma haben würde. Aus seinem Modell entwickelte die moderne Medizin folgende Theorie für Krankheit: Es gibt psychische und organische Störungen. Der kranke Körper kommt ins Spital, der kranke Geist zum Psychiater. Behandelt sollte aber der ganze Mensch werden, nicht der schmerzende Rücken, der drückende Magen, ein brennender Hals oder ein deprimiertes Gemüt. Die neue Wissenschaft Psychoneuroimmunologie weist nach, dass chronischer Stress, eine lieblose Umgebung oder verdrängte Gefühle anfälliger für Krankheiten machen. Univ. Prof. Dr. Ludwig: „Wir landen auf dem Mond, aber es ist uns noch immer nicht gelungen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen und liebevoller miteinander umzugehen. Dabei ist Unzufriedenheit und psychisches Wohlbefinden der wichtigste Faktor bei der Stärkung der Abwehr.“

„Auch positive oder negative Gedanken haben Einfluss auf die Arbeit des Immunsystems. Wer sich verzweifelt nur als Opfer sieht, sendet diese Botschaft auch durch seinen Körper und erhöht damit das Krankheitsrisiko. Wenn Sie Ihre Abwehrkräfte über die Psyche stärken wollen heißt das:

- Lieben Sie sich selbst
- Erlauben Sie sich, **alle** Gefühle zu spüren und auszudrücken
- Verwenden Sie die Kraft positiver Gedanken
- Bearbeiten Sie Schmerzen aus der Vergangenheit
- Umgeben Sie sich – zumindest privat – mit liebevollen Menschen

Unser Immunsystem bietet noch immer Rätsel. Aber wir kennen schon viele Geheimnisse und können seine Arbeitsweise besser verstehen. Ziel jeder Therapie sollte daher nicht nur Bekämpfung eines Symptoms sein, sondern die Unterstützung dieses „inneren Arztes“. Jedes Symptom gibt nur Alarm, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Es bringt also wenig, solch einen bellenden Wachhund der Gesundheit ausschließlich mit einem schnellen Griff in die Pillenschachtel an die Kette der Pharmazie zu legen, sondern es muss auf der Ebene der Abwehr nach Fehlern gesucht werden. Und vergessen Sie nicht: Mit Ihrer Lebensweise tragen Sie in großem Ausmaß zum Funktionieren des Immunsystems bei.

Warnsignale für eine fehlerhafte Abwehr:

- häufige Erkältungen
- hartnäckiger Pilzbefall
- immer wiederkehrender Herpes
- häufige Blasenentzündungen
- Allergien
- Hautprobleme
- Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen
- unerklärliche Müdigkeit
- Depressionen, Ängste
- Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche

**Literatur:**

- Sigrid Schmidt: „Immunsystem schützen und gezielt stärken“, Gräfe und Unzer Verlag
- Arnold Hilgers, Inge Hofmann: „Gesund oder krank“, Springer Verlag