



ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Empfehlungen unserer Mitglieder

Unser Schöpfer hat den Menschen mit starken seelischen und körperlichen Schutzfunktionen ausgestattet. Diese ermöglichen Gesundheit oder anders gesagt „Immunität“, trotz schädlicher Einflüsse. Vom lateinischen Wortsinn bedeutet immun: „Freisein“ – in diesem Fall „frei von Schaden und Krankheit“. Wer immun bleiben will, braucht also starke Abwehrkräfte.

Wir haben aufgrund der aktuellen Gegebenheiten unterschiedliche therapeutisch tätige Mitglieder unseres Vereins befragt: „Was empfehlen Sie zur Stärkung des Immunsystems?“ Die vielfältigen Antworten wurden von uns gesichtet und geordnet. Wir recherchierten Zusammenhänge und schlossen die einzelnen Ratschläge in einen Kontext. Die Quellen kennzeichnen sowohl Zitate aus den Antwortschreiben als auch Passagen aus verschiedenen Büchern, die bei Interesse gern erfragt werden können. Wir freuen uns mit diesem Exkurs die zusammengefassten Ergebnisse weitergeben zu können.

Zu den zahlreichen verschiedenartigen Schutz- und Abwehrmechanismen zählen nicht nur das Vernichten von Krankheitserregern, sondern unter anderem auch das Entfernen alter und abgestorbener Körperzellen, das Entsorgen von Umweltgiften und die Organisation von Wundheilungen und Bildung von Narbengewebe. „Die Kompetenzen des Immunsystems sind außerordentlich.“ (2)

Innenleben

Wie eng Psyche, Nerven- und Immunsystem miteinander verbunden sind, ist

Gegenstand vieler wissenschaftlicher Forschungen. Die relativ neue Psychoneuroimmunologie untersucht diese Wechselwirkungen intensiv. Bekannt ist bereits, dass der Organismus keinen Unterschied zwischen stofflicher und seelischer Herausforderung macht; sowohl Viren und Bakterien, Schadstoffe als auch seelischer Stress werden gleichermaßen bekämpft. Zudem hat das allgemeine Wohlbefinden einen erheblichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Immunsystems!

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 10-21-0734, Stand: Oktober 2021

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Prof. Dr. C. Güldner (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de

Es ist deshalb nicht überraschend, dass die meisten der angeschriebenen Therapeuten nicht nur großen Wert auf eine allgemein gesunde Lebensführung legen, sondern zur Stärkung des Immunsystems an erste Stelle die „Pflege der Seele“ (1) stellen.

Das Hauptaugenmerk eines jeden sollte also auf dem Bewahren beziehungsweise dem Erwerb von Lebensfreude liegen. Glücksgefühle und Befriedigungen, die kurzfristig herbeigeführt werden und oberflächlicher Natur sind, wie zum Beispiel durch Alkohol, Süßes und Snacks oder digitale Ablenkungen, werden allerdings vom Immunsystem wie stressige Situationen eingeordnet und behandelt. Eine hedonistische, also nur auf Genuss und Sinnenlust ausgerichtete Lebenseinstellung, ist auf Dauer selbstschädigend (2). Es geht bei Lebensfreude vielmehr um eine innere Einstellung voll „Glaube und Vertrauen [...] in die Kraft der vom Schöpfer geschaffenen Natur“ (1). Wenn die Freude wieder in den Mittelpunkt rückt, sollte man den Fokus dahin legen, seinen Mitmenschen Freude zu bereiten. Dies ist eng verknüpft mit zwischenmenschlicher Stabilität. Empfohlen wird auch Gemeinschaft mit Anderen „als fröhliches Beisammensein mit Tiefgang“ (1).

Zur Seelenpflege wird außerdem die „Beschäftigung mit Schönerm“ (1) angeraten und das Meiden schädlicher Einflüsse wie beispielsweise solcher Medienmeldungen, welche Angst machen, Hilflosigkeit vermitteln oder Gefühle des Ausgeliefertseins verbreiten. „Auch wenn den meisten Menschen noch nicht auffällt, dass zwischen ihren Gedanken

und den Ereignissen in ihrem Leben ein enger Zusammenhang besteht: Gedankenhygiene ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsvorsorge, trägt zur Heilung von Krankheiten bei und kostet nur ein wenig Zeit und Selbstdisziplin.“ (2) Es gilt, sich aufgrund seiner Weltanschauung und Werte ein festes, angstfreies und stabiles Seelenleben anzueignen. Zur Unterstützung der Nerven in diese Richtung wird wiederholt Arhama®-Nährkraft von Bombastus empfohlen, 3-5 kleine Messlöffel über den Tag verteilt (1).

Ruhe

Dennoch hat jeder täglich psychische Belastungen auszuhalten, sei es durch vielfältige Aufgaben und Alltagssituationen, in denen man reagieren muss, Reizüberflutungen der modernen Gesellschaft (Lichter, Geräusche, Informationen und ähnliche Sinnesreizungen) oder Gefühle wie Trauer und Sorge. Alles das bedeutet Stress für den Körper. Im biologischen Verständnis ist Stress weder negativer noch positiver Art, sondern beschreibt eine normale körperliche Reaktion auf eine unbekannt, herausfordernde Gegebenheit, die auch Gefahr bedeuten könnte. Der Organismus leitet alles in die Wege, damit der Mensch möglichst schnell und leistungsstark reagieren kann. Hierbei kommt dem unwillkürlichen Nervensystem mit Sympathikus und Parasympathikus eine tragende Rolle zu, da es lebenswichtige Körpervorgänge wie Herzschlag, Atmung und Verdauung steuert. Im Umgang mit oben genannten Stressoren ist

zenz ist das Immunsystem neu geschult und damit meist deutlich leistungsfähiger als vor der Infektion. Es hat dazu gelernt.“ (1) Das betrifft auch ältere oder zuvor geschwächte Menschen, wobei die Veränderungen immer individuell angepasst sind.

Arzneien

Neben den zuvor genannten wesentlichen Aspekten von Funktion und Förderung des menschlichen Immunsystems, gibt es auch die Möglichkeit der arzneilichen Hilfe. Hingewiesen wird im Zusammenhang mit der Einnahme darauf, „[...] wo immer möglich immunstärkende Arzneien, meist pflanzlichen oder mineralischen Ursprungs“ (1) zu verwenden. Zu den empfohlenen natürlichen Mitteln gehören auch Propolispräparate, deren Ursprung eine von Bienen gesammelte, harzartige Masse ist. Mit dieser schützen sie ein ganzes Bienenvolk vor Bakterien, Viren und Pilzinfektionen. Antibiotika wiederum gehören, wie der Name schon sagt, zu den abtötenden Medikamenten, da sie nicht unterscheiden zwischen Krankheitserregern und körpereigenem Mikrobiom. Sie sollten möglichst selten zum Einsatz kommen. Stattdessen lassen sich verschiedene Medikamente finden, welche auf bereits angeführten Pflanzen, wie Ingwer und Kapuzinerkresse, basieren.

Namentlich aufgeführt wird wiederholt „das pflanzliche Antibiotikum“ (1) Angocin® Anti-Infekt N von Repha, ein Meerrettich-Kapuzinerkresse-Präparat. Einige Therapeuten berichten von sehr guten Erfahrungen zur Immunstimulation mit einer Mischung aus Salbei- und

Koloquintenextrakten. Neben weiteren mit Salbei hergestellten Produkten werden Medikamente mit Echinacea (zum Beispiel Echinacea Compositum der Firma Heel) und solche mit Kombinationen unterschiedlicher naturheilkundlicher Arzneistoffe (zum Beispiel Sinusitis Hevert®) zur Kräftigung des körpereigenen Widerstands genannt. Zur Unterstützung des lokalen Lymphsystems bei Infekten von Hals, Nase und Rachen helfen Lymphdiaral-Injektionspas® L von Pascoe weiter. Speziell durch Streptokokken und Staphylokokken hervorgerufene Infektionen können durch eine Behandlung mit dem Arzneimittel Notakehl® der Firma Sanum, das aus einer homöopathischen Verdünnung eines Schimmelpilzes gewonnen wird, bekämpft werden.

Es gibt viele weitere naturheilkundliche Arzneimittel, welche vorbeugend, bei beginnendem Infekt oder im Krankheitsfall genutzt werden können.

Schon immer war der Mensch verschiedensten Einflüssen ausgesetzt, die ihn beschäftigen, anregen, bereichern und erfreuen und manchmal auch krank machen können. Die Menge beeinflussender Faktoren steigt aber stetig und in der Bevölkerung nehmen Krankheiten und chronische Leiden zu. Wir müssen uns bewusst entscheiden, welche Einflüsse in welcher Intensität auf uns eine Wirkung ausüben sollen, um uns immun zu erhalten - also frei von Schaden und Krankheit.

NHV Theophrastus
Oktober 2021

Allen eingereichten Ratschlägen zu diesem Punkt ist gemein, dass sie Natur und frische Luft mit einbeziehen. Gleichzeitiges Sonnenbaden fördert die Bildung von Vitamin D und kommt somit auch dem Stoffwechsel zugute. Das aufmerksame Wahrnehmen und Genießen der Natur fördert die Entspannung und weitet den Blick. Bezüglich der täglichen Bewegungsdauer reichen die Angaben von 30 Minuten bis zu einer Stunde, so es machbar ist. Welche Form der Ertüchtigung gewählt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Wer zu den sportlich Ambitionierten gehört, sollte sich bewusst machen, dass „intensives Training kurzzeitig hohe oxidative Last erzeugt und das Immunsystem dadurch schwächt“ (4). Leistungssteigerung kann erreicht werden, aber mit vernünftigem Augenmaß und Rücksicht auf die eigene Konstitution.

Nahrung

Trotz reichlicher Versorgung der westlichen Industrienationen mit Nahrungsmitteln, muss von einer Mangelernährung gesprochen werden. Lebensnotwendige Vitalstoffe und Spurenelemente werden oft nicht oder nur ungenügend aufgenommen. Allerdings sind die Immunzellen zur Bekämpfung von Krankheitserregern ebenso darauf angewiesen, wie die gesamte Kommunikation aller Körperprozesse untereinander. Auch Regeneration und Genesung erfolgen nach überstandener Infektion deutlich schneller, wenn der Körper entsprechend umfangreich gerüstet ist. Diese Problematik gelangt erst langsam ins Bewusstsein breiter

Bevölkerungsschichten, obwohl dazu genügend Erkenntnisse veröffentlicht vorliegen. Aufgrund der Vielfalt der Substanzen kann hier nur oberflächlich auf die Bedeutung der Ernährung für das Immunsystem eingegangen werden.

In einem der eingegangenen Antwortschreiben wird hervorgehoben, dass unser Essen möglichst naturbelassen sein sollte, frei von Industriezucker, Auszugsmehl, gehärteten Fetten, Zusatz- oder chemisch veränderten Stoffen. Eine Therapeutin führt Nahrungsmittel an, welche die körpereigenen Abwehrkräfte besonders gut unterstützen - beispielsweise den Meerrettich, Heilpflanze des Jahres 2021, und die Kapuzinerkresse. Eine andere betont, dass auf verstärkt basische Ernährung, also viel Obst und Gemüse sowie wenig Fleisch und Zucker, geachtet werden sollte. Sie hebt hervor, dass Bitterstoffe, welche unter anderem in Chicorée, Radicchio, Blattsalat und frischen Kräutern vorkommen, sowie Senföle - zum Beispiel in Zwiebeln, Bärlauch, Knoblauch und Brunnenkresse - für eine abwehrstärkende Ernährung unabhömmlich sind. Abgesehen von diesen exemplarischen Pflanzeninhaltsstoffen gibt es viele weitere essentielle Substanzen, auf die das Immunsystem angewiesen ist. Erwähnt seien hier Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Selen, Eisen und Kupfer, außerdem die Vitamine A, C, D und die verschiedenen B-Vitamine. Zu den Lebensmitteln, die namentlich nährstoffreich und immunmodulierend sind, zählen unter anderem auch Avocado, Heidel- und Holunderbeeren, Brokkoli,

Hafer und Gerste, Ingwer, Mandeln, Rosenkohl, Sonnenblumenkerne, Rote Bete, Süßkartoffeln und Lachs.

Nicht zu vergessen das Trinken - vorzugsweise reines Wasser, schluckweise 2-3 Liter, sei über den Tag verteilt (1). Zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte oder bei beginnendem Infekt helfen jedoch auch verschiedene Kräutertees, allen voran Salbei. Angeraten werden Zusätze wie Ingwer, Zitrone und Honig oder, wie unser Vereinsvorsitzender anmerkt: „Ein paar Tropfen Sedative Original Bombastus®“ (1). Ein Heilpraktiker übermittelte ein Teerezept für eine Mischung aus Salbei, Süßholzwurzel und Zistrosenkraut zu gleichen Teilen. „Einen gehäuften Teelöffel davon mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Alle Tee-Bestandteile haben laut diverser Studien eine Wirkung gegen Corona- (Salbei und Süßholz) bzw. Influenza-Viren (Zistrose).“ (1)

Menschen, die sich gesund ernähren, produzieren Speichel, der eine abwehrkräftige Mundflora ausbildet. Mehrfach werden Mundwasser Konzentrat (zum Gurgeln oder Spülen) und Mundspray Bombastus® aufgeführt, da sie diesen Vorgang fördern.

Darm

Die Art der Nahrung hat aber nicht nur Einfluss darauf, dass bereits im Mund Krankheiten vorgebeugt werden kann. Sie ist auch für das Mikrobiom des Darmes von immenser Bedeutung. Es handelt sich dabei um ein „hochkomplexes symbiotisches Zusammenleben von nützlichen Bakterien-, Viren- und

Pilzarten“ (4), welche gezielt Abwehrstoffe produzieren und das pH-Milieu im Darm so gestalten, dass Krankheitserreger sich nicht ansiedeln und vermehren. Ist die Darmflora weniger vielfältig und in ihrer Zusammensetzung nicht optimal durch beispielsweise einseitige Kost, Verdauungsstörungen oder übermäßige Giftstoffbelastung, so wird die schützende Barriere der Darmschleimhaut durchlässiger. Der Organismus ist gezwungen, Prozesse ablaufen zu lassen, die auch harmlose Bakterien wieder entfernen, und bindet somit Immunzellen. Ein starkes Mikrobiom verhindert eine unnötige Verausgabung der Selbstheilungskräfte. Gleichzeitig wirkt es auch einem Nährstoffmangel entgegen, da viele dieser Kleinstlebewesen bei der Spaltung und Aufnahme von Nahrungsbestandteilen mitarbeiten. Teilweise können einzelne Vitalstoffe nur in sehr kurzen Abschnitten des Darmes vom Körper resorbiert werden.

Eine schlechte Ausscheidung wiederum schädigt gesunde Mikroorganismen und erhöht die Belastung des Körpers mit Giftstoffen. Man sollte daher „für regelmäßige täglich mindestens 1-bis 2-malige Stuhlentleerung sorgen“ (1). Ballaststoffreiche, pflanzliche Lebensmittel und ausreichend Bewegung sind auch in diesem Falle hilfreich. Begünstigend wird die tägliche Einnahme von Arhama®-Sprudelpulver oder Koloquinten-Essenz Bombastus® (verschreibungspflichtig) genannt, welche nach Vorschrift einzunehmen sind. Um das Ausscheiden der körperlichen Abfallstoffe voran zu bringen, könne notfalls mit einem Einlauf nachgeholfen

werden. Die Ansiedelung hilfreicher Mikroorganismen im Darm wird durch fermentierte und milchsauereingelegte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi und anderes), die nicht erhitzt werden sollten, und ähnliche Pro- und Präbiotika begünstigt. Ein selbst hergestellter Ingwer-Chili-Zitronen-Likör, dessen Rezept als Teil der Einsendungen zugeschickt wurde, sei „sehr scharf, aber lecker“ (1) und stärke das Immunsystem im Magen-Darm-Trakt, wenn man täglich ein Likörglas trinke. „Hierfür müssen 160 g Ingwer geschält und in feine Scheiben geschnitten werden. Diese lasse man mit 4 kleingeschnittenen, roten Chili- oder Peperonischoten, dem Saft und der Schale von 8 Zitronen sowie 400 ml Wasser mit 400 g Zucker 10 Minuten lang köcheln. Danach füge man 750 ml Doppelkorn hinzu und lasse alles zusammen 4 Wochen ziehen, bevor es abgefüllt werden kann“ (1).

Im Krankheitsfall

All diese nur kurz angerissenen Bereiche des täglichen Lebens machen deutlich, dass der Mensch, so wie er erschaffen wurde, ein faszinierendes System von Schutzmaßnahmen und Reaktionsmöglichkeiten in sich trägt. Und über ganz alltägliche Handlungen und Entscheidungen nimmt jede Person Einfluss darauf. So kann jeder Einzelne seine Selbstheilungskräfte maximieren durch ein Leben, das mit der Schöpfung im Einklang befindlich, naturnah und harmonisch ausgerichtet ist. Gesundheit ist die Balance zwischen Anforderung und Erholung, Belastung und Regeneration und das Gleichgewicht kann nur

von dem gehalten werden, der eigenverantwortlich sein Denken, sein Empfinden und seinen Willen nutzt.

Liegt trotz aller Maßnahmen doch einmal eine Infektion vor, weiß der Körper sich zu helfen. Er reagiert mit Fieber, welches Heilungsprozesse aktiviert und beschleunigt. Durchfall und starkes Schwitzen gehören gleichfalls zu seinen Optionen, sodass schädliche Stoffe über den Darm und die Haut ausgeleitet werden können. Gliederschmerzen und körperliche Schwäche zwingen den Menschen zur Verringerung seiner Aktivität, der Körper wird in einen Ruhezustand versetzt, der wichtig für die Regeneration ist. Diese unangenehmen, meist als lästig empfundenen Körperreaktionen unterstützen den Heilungsprozess entscheidend. Deshalb ist es wichtig, feste Bettruhe ohne diverse Ablenkungen einzuhalten. Patienten mit hohem Fieber brauchen „Entlastung und Zuwendung“, müssten regelrecht „verwöhnt“ werden (1).

Manche Krankheit führt zu einer Klärung. Die dadurch erfolgte Unterbrechung im Alltag hat ordnende Auswirkungen. Wer ein Leiden im besten Fall als Chance zum Innehalten und Bewusstmachen, vielleicht sogar zu Umkehr und Abkehr von eingeschliffenen schädlichen Verhaltensmustern begreift, heilt bereits auf seelischer Ebene.

Mit fortschreitender Besserung und sinkendem Fieber darf die eigene Aktivität wieder gesteigert werden, wobei immer auf das Wohlbefinden geachtet und der Genesungsprozess berücksichtigt werden muss. „Nach einer überstandenen Infektion und entsprechender Rekonvales-

es wichtig zu verstehen, dass anstrengende und herausfordernde Phasen zum Leben dazu gehören wie Essen, Trinken und Schlafen, weil sie dem Menschen die Möglichkeit geben, sich weiterzuentwickeln. Ungesund wird es, wenn der Anspannung keine Erholung folgt, wenn immer nur der Sympathikus zu tun hat und dem Parasympathikus keine Wirkung ermöglicht wird. Er senkt den Herzschlag und den Blutdruck, aktiviert Dickdarm, Leber, Lunge und Niere und durch sein Tun verlangsamt sich die Atmung, wird das Immunsystem gestärkt und die Zellen erneuert. Ist der Parasympathikus aktiviert, erholt sich also das gesamte Herz-Kreislauf-System und Ausscheidung sowie Entgiftung des Körpers finden statt. Dadurch kann sich der ganze Körper regenerieren und die Energiespeicher werden wieder aufgefüllt. „Das Fehlen von tiefen Ruhephasen und Momenten innerer Beglückung ist das, was krank macht.“ (2)

Atem

Auch ist nicht die Menge der Ruhephasen entscheidend, sondern deren Qualität. Als eine Möglichkeit zur Steigerung der Qualität und zum bewussten Einbau von Ruhephasen in den Alltag nennen viele Therapeuten bewusstes Atmen oder sogenannte Atemübungen. „Der Atem ist die Schnittstelle zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, zwischen Geist, Gefühl und Körper. Wenn wir angespannt sind, zeigt sich dies in der Art, wie wir atmen – wir atmen anders, als wenn wir entspannt sind.“ (3) Konkret schlägt einer von ihnen folgende Übung vor: „Man atme minde-

stens 5 Sekunden ein und halte die Luft ebenso lange in sich, bevor man sie wieder über eine Dauer von 5 Sekunden langsam ausatme. Diese Abfolge führe man je 10 Minuten ein- bis zweimal am Tag durch, wobei die Sekundenzahl nach einiger Zeit auf ein individuell angenehmes Maß gesteigert werden sollte“ (1). An anderer Stelle wird allgemein von Atemgymnastik für täglich 20 Minuten gesprochen (1). Vorzugsweise sollten Atemübungen im Freien bzw. bei offenem Fenster durchgeführt werden. Die häufige Anwendung aktiviert nicht nur den Parasympathikus, sondern lässt auch den Geist zur Ruhe finden und sich auf Wesentliches besinnen, ähnlich wie Meditationen. Den Nerven und den Selbstheilungskräften wird damit auf unterschiedlichen Ebenen Gutes getan.

Bewegung

Ein weiterer, vielfach genannter Baustein bei der Unterstützung der eigenen Kräfte ist Bewegung. Der gesunde, auf seine Gesundheit bedachte Mensch, bemüht sich um ein aktives Leben – geistig, seelisch und körperlich. Soweit es ihm möglich ist, übernimmt er Aufgaben und erfüllende Tätigkeiten. Und er sorgt für ausreichende, moderate Bewegung seines Körpers. Diese ist immer abhängig von der individuellen Situation, doch speziell auch bei alten und geschwächten Personen ist zu beobachten, dass „gerade wenn der Aktionsradius kleiner wird, die noch mögliche Aktivität/ Bewegung an Bedeutung gewinnt“ (1) und großen Einfluss auf das Befinden hat. Wer Freude an seinem Tun findet, fördert seine Gesundheit.