

Die Immunabwehr, mit Natur-Arzneien durch die kalte Jahreszeit"

Vortrag am 06.11.2018 im Papst-Johannes-Haus

Dr. Hannes Proeller, Apotheker der Rosen-Apotheke in Friedberg und Inhaber der Gudjons Homöopathie-Manufaktur in Augsburg, erklärt in einem unterhaltsamen Vortrag die Funktion des Immunsystems und wie man es wieder auf "Vordermann" bringen kann. Er ist Apotheker für Homöopathie/Naturheilkunde und für Ernährungsberatung und gibt Tipps und Tricks aus diesen Bereichen und zur Welt der Ernährung und Lebensführung weiter.



Fotos: Josef Gerner

Die folgende Unterlage zum Vortrag veröffentlichen wir mit freundlicher Genehmigung von Herrn Dr. Proeller

Wie unser Immunsystem Krankheiten abwehrt

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers stärken.
Wie unser **Immunsystem** Krankheiten abwehrt.

Es ist so etwas wie die Polizei des Körpers — das menschliche **Immunsystem**. Wann immer böse Buben angreifen, seien es nun Krankheitserreger und deren Gifte oder auch einfach nur unbekannte, körperfremde Stoffe, wird es in Alarmzustand versetzt. Geschädigte oder gealterte körpereigene Zellen rufen das System ebenfalls auf den Plan. Auf diese Weise erhält es die Gesundheit des Menschen, aber auch anderer Lebewesen, es wehrt Schaden ab und schützt vor Erkrankungen.

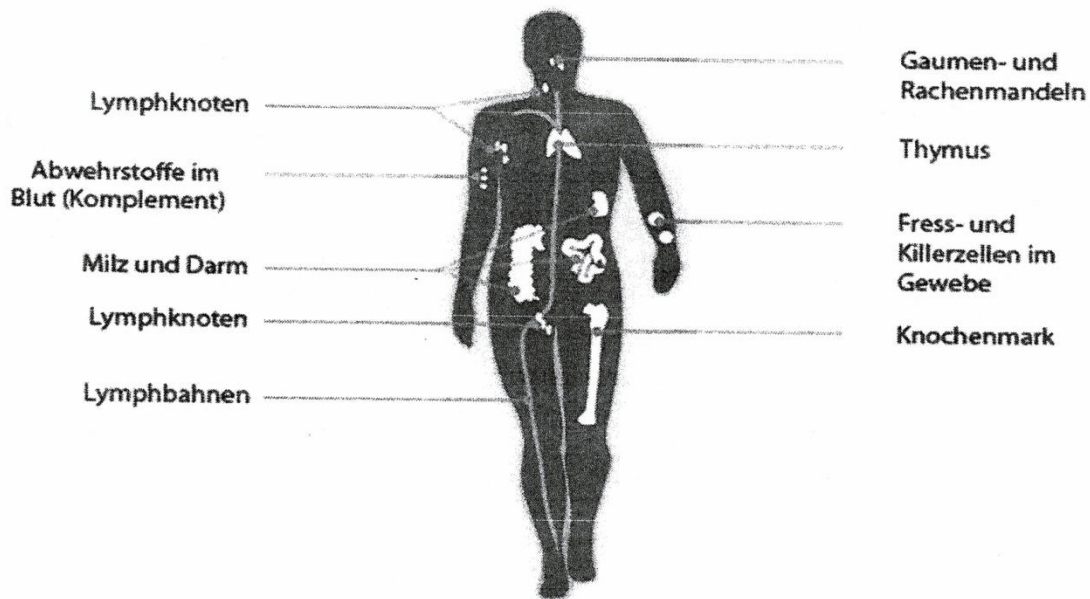
Wie die Körper-Polizei dabei vorgeht, kann sehr unterschiedlich sein: Entweder werden sogenannte Antikörper gebildet, die sich an den eingedrungenen Giftstoff (Fachwort: Antigen) bindet und ihn so unschädlich macht, oder die körperfremden Substanzen werden von den weißen Blutkörperchen unschädlich gemacht. Manchmal freilich läuft das **Immunsystem** auch Amok — es schickt mehr Polizisten los als eigentlich nötig. Die Folgen kennen wir alle als Allergie. In ganz schlimmen Fällen kann es dabei sogar zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen. Und es kommt sogar vor, dass das **Immunsystem** den eigenen Körper angreift, weil es ihn plötzlich als fremd ansieht. Dies kann bis zur Selbstzerstörung führen — die Mediziner vermuten, dass besonders verschiedene unklare Krankheiten hier ihre Ursachen haben.

Manchmal geschieht aber auch das genaue Gegenteil: Der Körper reagiert gar nicht, er ist einem Angriff schutzlos ausgeliefert.

Das Immunsystem — der Hüter der Gesundheit

Im Laufe eines Jahres werden viele Anforderungen an die menschliche Abwehrkraft gestellt: berufliche und private Belastungen, Schwankungen im körperlichen Befinden und manchmal sogar Krankheiten müssen bewältigt werden. Das Immunsystem spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn es bekämpft Bakterien, Viren und Pilze, setzt sich mit Umweltschadstoffen auseinander und ist an der Wundheilung beteiligt. Außerdem ist es in der Lage, Tumorzellen zu erkennen und zu zerstören.

Das Immunsystem des Menschen



Wie funktioniert das Immunsystem

Das Immunsystem ist ein hochkomplexes und sensibles Netzwerk, das über den gesamten Organismus verteilt ist. Zum Immunsystem gehören Organe, z.B. Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln und Lymphknoten, sowie spezielle Blutzellen. Die Bekämpfung der Erreger erfolgt durch zwei verschiedene Strategien, die sich gegenseitig ergänzen:

1. Die unspezifische, angeborene Abwehrkraft
2. die spezifische erworbene Abwehr

Unspezifische, angeborene Abwehr

Dieser Abwehrmechanismus ist von Geburt an aktiv. Die zwei wichtigsten Verteidigungswerkzeuge des unspezifischen Abwehrsystems sind die Fress- und natürlichen Killerzellen. Gelingt es Viren oder Bakterien, in den Körper einzudringen (z.B. durch eine Wunde), werden diese Abwehrzellen aktiv. Sie identifizieren den Erreger, nehmen die fremde Zelle in sich auf und zerstören sie.

Spezifische, erworbene Abwehr

Manchmal können Eindringlinge auf Grund von geschickter Tarnung nicht sofort als gefährliche Fremdzellen erkannt werden. Dann kommt das spezifische Immunsystem zum Einsatz. Die Abwehrzellen des spezifischen Immunsystems sind z.B. **B- und T-Lymphozyten**. B-Zellen können Erreger mit speziellen Eiweißstoffen (Antikörpern) markieren und so für die Fress- und natürlichen Killerzellen kenntlich machen.

Es gibt verschiedene Typen von T-Zellen. Die T-Helferzellen unterstützen die B-Zellen. T-Killerzellen vernichten, wie auch die natürlichen Killerzellen, Viren oder Tumorzellen. Nach dem Kontakt mit Erregern können sich so genannte Gedächtniszellen bilden. Dringt ein Erreger mit den gleichen Erkennungszeichen erneut in den Körper ein, wird er von den Gedächtniszellen identifiziert und kann von den anderen Abwehrzellen schnell unschädlich gemacht werden.

Abwehrsteigerung

Apothekenempfehlung (immer Nahrungsergänzung kombiniert mit Naturarzneien)

- | | | | |
|----------------|---------|---------|---|
| • Azinat | 50 ml | € 16,70 | Kur: 3 x täglich 5 Tropfen
Akut: alle 4 Std. 5 Tropfen |
| • Ortho Expert | 60 Kps. | € 20,95 | 2 x tgl. 1 Kapsel |

Naturarzneien

- | | | | |
|--------------------------------------|----------|---------|----------------------|
| • Echinacin Stada Classic (mit Alk.) | 50 ml | € 6,50 | 5 x tgl. 40 Tropfen |
| • Echinacin Saft Madaus alkoholfrei | 100 ml | € 11,95 | 3 x tgl. 5 ml |
| • Angocin | 50 Tabl | € 9,25 | 4 x tgl. 5 Tabletten |
| • Esberitox (auch zum Lutschen) | 60 Tabl. | € 8,95 | 3 x tgl. 3 Tabletten |
| • Umckaloabo | 20ml | € 9,97 | 3 x tgl. 30 Tropfen |

Nahrungsergänzungsmittel

- Cetebe 30 Kps. € 8,95 1 x tgl 1 Kapsel
Abwehr Plus (mit Zink)
- Cetebe 30 Kps. € 10,69 1 x tgl. 1 Kapsel
Vitamin C
- Vitamin C Pulver 100gr. € 2,95 3 x tgl. 1 Messersp.
- Cerola Taler 32 Taler € 14,95 2 x tgl. 1 Taler
(zum Lutschen, natürliches Vit. C)

Weitere Tipps zur Unterstützung des Immunsystems

Wer rastet der rostet

Deswegen: Bewegen Sie sich! Denn körperliche Aktivität mobilisiert das Immunsystem. Regelmäßige, ausdauernde Bewegung ist übrigens effektiver als kurze, intensive körperliche Anstrengung.

Frische Luft aktiviert

Achten Sie darauf, täglich für eine Weile nach draußen zu gehen. Die frische Luft und die Bewegung verbessern die Durchblutung und stimulieren das Immunsystem.

Schlaf – die Wiege der Gesundheit

Schlafen Sie ausreichend, damit sich der Körper regenerieren kann. Für guten Schlaf und leichtes Einschlafen ist es hilfreich, Stress abzubauen, z.B. durch ein entspannendes (nicht zu heißes) Bad oder die Lektüre eines schönen Buches.

Verzichten Sie lieber

Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schädigen nicht nur die Lunge und die Leber. Auch die Immunzellen werden in ihrer Funktion beeinträchtigt. Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab und versuchen Sie, Alkohol auf kleine Mengen zu reduzieren.