

Immunsystem - Wächter über alle Krankheiten

Aus der Zeitschrift *creditreform*
Ausgabe 2/2012
von Dr. Michael Spitzbart

Umgeben sind wir von Milliarden von Keimen, Bakterien und Viren. Sogar Krebs bekommt rein statistisch jeder von uns vier Mal täglich. Erst wenn das Immunsystem versagt, gewinnen diese Bakterien, Keime und Viren die Oberhand. Was können wir selber tun, um unser Immunsystem zu optimieren? Das Immunsystem ist nämlich kein abstraktes Gebilde, dem wir einfach auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert sind. Wir selbst können sehr viel dazu beitragen, die Abwehrkraft zu stärken. Dazu brauchen wir zunächst einen hohen Gesamt-Eiweißspiegel im Blut. Das ist die Quantität des Immunsystems. Denn alle immunkompetenten Zellen - Leukozyten, Lymphozyten, Killerzellen, T-Helferzellen - bestehen aus Eiweiß. Nur wenn der Eiweißspiegel hoch genug ist, verfügen wir auch über eine genügende Anzahl dieser Kampftruppen.

Zweitens muss das Immunsystem seine Feinde kennen. Ein bekannter Erreger kann uns nämlich nichts anhaben. Das ist die Qualität des Immunsystems. Nur die dem Körper unbekanntem Erreger sind die potenziellen Feinde, die uns regelrecht flach legen können. Darum bekommen wir Masern, Windpocken und Röteln nur einmal. Praktisch bedeutet das: Impfung! Aber nicht vom Hausarzt, sondern immer wieder neu im täglichen Leben. Jeder Säugling macht es uns vor. Um ihr Immunsystem aufzubauen, nehmen kleine Kinder alles, was sie in die Hand bekommen, in den Mund. Das muss so sein! Das ist ein von der Natur angelegter Reflex. Durch das Verschlucken von Keimen werden dem so genannten darmassoziierten Immunsystem bereits von der Magensäure abgetötete Mikroorganismen vorgestellt. Das gibt dem Körper die Möglichkeit, Antikörper gegen diese potenziellen Feinde (Mikroorganismen) herzustellen. Falls dann später einmal diese lebendigen Mikroben in den Körper gelangen, lauern die zur Bekämpfung notwendigen Antikörper schon längst in der Blutbahn. Der Keim hat keine Chance! Nur die unbekanntem Erreger haben zunächst die Zeitspanne von 2 bis 3 Tagen Vorsprung. Diese Zeit benötigt der Körper nämlich, um die Antikörper in genügender Anzahl zu produzieren. Erst dann nimmt das Immunsystem effektiv den Kampf auf. Für uns bedeutet das: weniger erkrankt! Die Sagrotanmütter haben die anfälligsten Kinder. Kinderärzte raten zum Haustier, weil die Kinder durch die Exposition vieler verschiedener Keime weniger so genannte atopische Krankheiten bekommen. Denn auch Allergien, Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis hängen mit dem - in diesem Fall entgleisten Immunsystem zusammen. Fazit: Wenn das nächste Mal im Restaurant Ihre Gabel herunterfällt, dann denken Sie bitte an mich, liebe Leserin und lieber Leser, und benutzen diese Gabel erst recht. Denn jetzt ist es eine "geimpfte Gabel".

Drittens muss das Immunsystem belüftet werden. Das gelingt durch aerobes, sprich moderates Ausdauertraining. Das wusste schon Turnwater Jahn: Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt die Abwehrkraft. Doch Vorsicht: Wenn man übertreibt, bricht das Immunsystem irgendwann zusammen. Darum sind übertrainierte Sportler alle naslang krank. Viertens und letztens kommt der am schwersten zu beeinflussende Punkt. Das ist nämlich unsere Psyche.

"Psychoneuroimmunologie" heißt das Fach in der Medizin, welches den Zusammenhang zwischen unserer aufgeräumten Psyche und der eigenen Gesundheit beschreibt. Hypochonder können sich durch die Kraft ihrer Gedanken selbst krank machen. Wer dagegen so in sich ruht, als ob er einen Buddha gefrühstückt hätte, verleiht dem Immunsystem die Kraft, selbst mit dem ärgsten Feind fertig zu werden. Das hat die Krebsmedizin bis heute nicht verstanden. Darum ist sie auch so erfolglos. Gemessen an dem Geld, was mit ihr verdient wird, ist sie eine der erfolgreichsten Industrien der Welt. Misst man diese Industrie jedoch an ihren Erfolgen, den Krebs zu bekämpfen und Menschenleben zu retten, so stehen diese immensen Summen in keinerlei Verhältnis. Das Krebsrisiko hat sich in den letzten 40 Jahren verdoppelt, nur an den Heilungschancen hat sich trotz der Milliarden an Forschungsgeldern wenig verändert. Wer seinem Körper helfen will, muss in erster Linie das Immunsystem verbessern und es nicht durch Chemotherapie und Bestrahlung zusätzlich belasten.