Maßnahmen für das Immunsystem (s. auch Erkältung / Infektionen / Bakterien / Viren / natürliche Antibiotika):

häufiger Sex (ein-bis zweimal/Woche):
Man vermutet, dass häufiger Sex (ein- bis zweimal/Woche) lebensverlängernd wirkt. Sex bringt ihr Immunsystem in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte.[1]

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.[2]

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße).Zu dieser Stoffklasse gehören Immunbotenstoffe und Abwehrstoffe, die für die Gesunderhaltung des Körpers unerläßlich sind. Werden die Proteinbausteine durch freie Radikale „oxidiert“ und damit geschädigt, leidet die körpereigene Abwehr.[3]

freie Radikale:
Unser Immunsystem macht sich die aggressive Killerfunktion der freien Radikale im Kampf gegen eindringende Bakterien und Viren zunutze: Die Fresszellen des Abwehrsystems nehmen Fremdkeime in sich auf und zerstören diese durch die Freisetzung der tödlichen Radikalspezies in ihrem Zellinneren. Dies ist in Hinblick auf die Infektabwehr zwar eine sinnvolle Maßnahme, jedoch ist die Aggressivität der Radikale für die Immunzellen selbst nicht ungefährlich. Freie Radikale helfen bei der Immunabwehr, gefährden jedoch durch ihre Unfähigkeit, zwischen gut und böse zu unterscheiden, gleichzeitig die Zellen des Abwehrsystems. [4]

keine auspowernden Ausdauersportarten:
Wer regelmäßig Ausdauersportarten betreibt und sich hierbei völlig „auspowert“, der tut seinem Körper nichts Gutes, denn die hierbei im großen Ausmaß gebildeten freie Radikalen schädigen das Immunsystem (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 64)

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin-C-reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie häufiger unter Infekten leiden, oft abgespannt und müde sind, über Karies und/oder schlecht heilende Wunden klagen müssen, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die ***körpereigene Abwehr beeinträchtigt*** sind. [5]

Grapefruitkernextrakt:
Wie diverse Untersuchungen ergaben, ist der Grapefruitkernextrakt gegen eine ganze Reihe von Krankheitserregern hochwirksam. Im Versuch erwies sich der Extrakt als in natürliches Antibiotikum, welches auf ca. 800 getestete Bakterien- und Virenstämme und etwa 100 Pilzstämme – sogar noch in einer Verdünnung von 1:1000 eine wachstumshemmende Wirkung zeigte. Das führte dazu, dass man den Grapefruitkernextrakt bei Magen-Darm-Erkrankungen, Pilzinfektionen (z.B. Haut-, Nägel-, Scheideninfektionen), Zahnfleischentzündungen und Infektionen der Atemwege angewendet hat. Der Grapefruitkernextrakt eignet sich v.a. auch zur Vorbeugung vor Infektionen und kann- da er sehr gut verträglich ist – über längere Zeit angewendet werden. Grapefruitkernextrakt führt nicht zur Schwächung der allgemeinen körpereigenen Abwehr, sondern ***die körpereigene Abwehr wird durch die im Kern vorhandenen Antioxidantien zusätzlich gestärkt.***[6]

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 37
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 52
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 54
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 117

grüner Tee:
Die Catechine, besonders wirkungsvolle, radikalfangende Vertreter der Bioflavonoide, sind im grünen Tee fünffach mehr konzentriert als im schwarzen Tee. ***Achten Sie bei der Zubereitung von Grüntee darauf, dass das Wasser nicht zu heiß (nicht über 70 Grad ist, sonst werden die hitzeempfindlichen Schutzstoffe zerstört!*** Die Antioxidantien aus grünem Teehaben es in sich. Sie verringern das Risiko für Haut-, Magen-, Brust- und Prostatakrebs, stärken das Abwehrsystem und hemmen die Ausbreitung von Bakterien und Viren. Zudem normalisieren sie erhöhte Blutfett- und Leberwerte. Allerdings sollten, um positive Wirkungen zu erzielen, täglich mindestens sechs bis acht Tassen Grüntee konsumiert werden. ***Die im Grüntee enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).***[7]

Zink:
Auch für die Immunfunktionen spielt Zink eine wesentliche Rolle. Das Abwehrsystem ist nur rege, wenn ausreichend Zink im Körper vorhanden ist – ohne Zink sind die Abwehrzellen äußerst faul.[8]

Zink:
Zink beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.[9]
Zink befindet ich in Austern, Getreide und Hülsenfrüchten, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten jedoch Stoffe, die das Zink einschließen und im Körper auch nicht freigeben. Die Folge: Das mit diesen Nahrungsmitteln aufgenommene Zink verläßt den Körper wieder und wird zusammen mit diesen Begleitstoffen ausgeschieden. Daher sollte man zinkhaltige Nahrungsergänzungsmittel auch nicht unbedingt mit Vollwertkost zusammen (z.B. Müsli) einnehmen. Auch der Alkohol hemmt die Aufnahme von Zink und begünstigt einen Mangel. Wer viel Limonaden und Colagetränke konsumiert, hat ebenfalls ein Problem mit der Zinkversorgung, denn die darin enthaltenen Phosphate verdrängen das Zink bei der Verdauung und mindern die Zinkaufnahme über den Darm. Wenn man Zink mit Käse oder Milchprodukten aufnimmt, wird das Zink gut verwertet. Für gewöhnlich muß der tägliche Zinkbedarf von 7 Milligramm (Frauen) bzw. 10 Milligramm (Männer) anderweitig gedeckt werden.[10]

Zink:
Alle 28 Tage haben wir uns gehäutet, was natürlich voraussetzt, dass in der Zwischenzeit eine unendliche Menge neuer Zellen im Körper gebildet worden ist. Da Zink für die Zellerneuerung benötigt wird, verschlingen sich rasch erneuernde Gewebe wie z.B. die Zellen des Immunsystems enorme Mengen an Zink.[11] Zink plus Vitamin C ist eine Superkonstellation, denn so wird Zink optimal aufgenommen.[12]

Selen:
Selen stärkt die Abwehrkräfte und hilft dem geschwächten Körper.[13]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. Über die Nahrung auf. Sie schädigen u.a. unser Immunsystem.[14]

Knoblauch:
Bei einer verblüffenden Demonstration der Kräfte des Knoblauchs verwendeten ihn chinesische Ärzte in hohen Dosen zur Heilung von Kryptokokken- Meningitis, einer Pilzinfektion, die häufig tödlich endet. Über einer Zeitraum von fünf Jahren hinweg verabreichten Ärzte in einundzwanzig Fällen dieser Krankheit nun

---

[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168f.
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 183
[14] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187

Knoblauchinfusionen; sechs Patienten wurden vollständig geheilt, fünf ging es zumindest besser. Knoblauch bekämpft mykobakterielle Infektionen (wie z.B. Tuberkulose), indem er die Bakterien abtötet, aber die chinesischen Forscher kamen zu der Schlußfolgerung, dass ein Teil der heilenden Wirkung auf die ***Stimulation der immunologischen Funktionen*** der Patienten zurückging, die der Knoblauch bewirkte.[15]

Knoblauch:
Sowohl roher Knoblauch als auch das japanische Knoblauchextrakt Kyolin steigerten die Kräfte der natürlichen Killerzellen des Immunsystems auf dramatische Weise – und das ist die vorderste Linie der Abwehr gegen Infektionskrankheiten und möglicherweise auch gegen Krebs. Neun Menschen aßen große Mengen rohen Knoblauchs – Dr. Abdullah aß zwischen zwölf und fünfzehn Zehen am Tag -, neun andere nahmen gar nichts. Dann wurden die natürlichen Killerzellen aus dem Blut der Versuchspersonen mit Krebszellen vermischt. Die Killerzellen aus dem Blut derjenigen, die Knoblauch gegessen oder das Knoblauchmedikament genommen hatten, zerstörten zwischen 140 und 160 Prozent mehr Krebszellen als die Killerzellen derjenigen, die keinen Knoblauch genommen hatten.
Dr. Abdullah sagt, die Entdeckung habe nicht nur Auswirkungen auf Infektionen und Krebs, sondern auch auf AIDS. Bei AIDS versagt das Immunsystem. Knoblauch, sagt Dr. Abdullah, könne möglicherweise die Immunabwehr von AIDS-Patienten stimulieren und außerdem die vielen Infektionen durch Mycobakterien direkt bekämpfen, denen AIDS-Patienten zum Opfer fallen. Dr. Abdullah ist überzeugt davon, dass auch niedrigere Dosen von Knoblauch das Immunsystem stärken, aber er nahm mit Absicht eine hohe Dosis, um sicherzugehen, dass eine Wirkung eintrat.[16]

Papaya:
Papaya-Enzyme, aber auch die in der Frucht enthaltenen Vitamine, stärken das Immunsystem und befähigen es, nicht nur besser mit Umweltgiften klarzukommen, sondern auch mit Giftstoffen, die beispielsweise in Amalgamfüllungen, im Trinkwasser, in Zahnpasten, Mundwasser und chemiehaltigen Sprays enthalten sind. Nach Dr. Geesing haben wir jenseits des 35 Lebensjahres eine „Immunopause“. Das bedeutet, dass wir unseren Enzymspeicher wieder auffüllen sollten – am besten mit Tropenfrüchten wie der Papaya – um Viren und Bakterien gegenüber gewappnet zu sein und chronische Krankheiten zu vermeiden.[17]

Fettarten:
Unser Körper braucht mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren. Mindestens die Hälfte der Phospholipide in der Zellmembran besteht aus gesättigten Fettsäuren, und gesättigte Fettsäuren sind auch das wichtigste Fett der Myelinscheide in den Nervenzellen. Gesättigte Fettsäuren stärken das Immunsystem, indem sie den oxidativen Stress vermindern und als natürliche Antibiotika fungieren. Sie vernichten schädliche Bakterien, Viren und Pilze.[18]

Glutamin:
Glutamin ist für die Integrität der Darmschleimhaut und des ***Immunsystems*** von Bedeutung.[19]

Regeneration im Schlaf:
Indem man ausruht, regeneriert sich der gesamte Organismus. Während dieser Ruhephase verrichten die Immunzellen die meiste Arbeit und holen vieles nach, was tagsüber nicht möglich war. Allein dies erklärt schon die große Bedeutung eines guten, ausreichenden Schlafes. Im Allgemeinen sollten Erwachsene um die acht Stunden schlafen. Unter sechs Stunden sollten es aber keinesfalls sein.[20]

Die Vitamine D,E und A:
Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer, die gut mit den Vitaminen D, E und A versorgt waren, deutlich seltener an Atemwegsbeschwerden litten. Als gut mit Vitaminen versorgt galten diejenigen, die mit der

---

[15] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334f
[16] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 335f.
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230f.
[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[19] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 147
[20] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 211

Nahrung oder Ergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf deckten oder übertrafen. "Die Aufnahme dieser Vitamine war mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsbeschwerden verknüpft", berichten Almoosawi und Palla. 33 Teilnehmer, die solche Erkrankungen entwickelten, nahmen weniger Vitamine mit der Nahrung auf und keine Nahrungsergänzungsmittel.
Das Ergebnis hatte auch Bestand, nachdem andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Maß-Index, Einkommen und Rauchen berücksichtigt wurden. Keinen Zusammenhang konnten die Wissenschaftler zwischen einer Vitamin-C-Einnahme und dem Risiko für Atemwegserkrankungen feststellen. Das bestätigt Ergebnisse früherer Studien, in denen bereits gezeigt wurde, dass das vermeintliche Erkältungsvitamin nicht gegen Atemwegsinfekte wirkt.
Almoosawi und Palla sehen sich in der Annahme bestätigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr wichtig sind. "Auch wenn die Mechanismen komplex sind, über die unser Ernährungsstatus das Immunsystem beeinflusst, trägt er zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr bei", erklären sie.
So belegten Studien, dass Vitamin E die T-Zell-basierten Immunfunktionen verstärkt. Vitamin D fördert die Aktivität der Fresszellen und dämpft die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts haben jedoch in Deutschland rund 15 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel, 40 Prozent sind leicht unterversorgt. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Vitaminversorgung zu achten. Gleichzeitig raten sie jedoch von einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da auch Überdosierungen gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben können.[21]

Rote Bete:
Die rote Bete wirkt allgemein immunsteigernd. Rote Bete fördern die Arbeit der Lymphgefäße, schwemmen Harnsäure aus und beeinflussen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Eine besondere immunstimulierende Wirkung misst man auch dem intensiven roten Farbstoff bei.[22]

Löwenzahn:
Als Salat oder als Saft hat Löwenzahn einen heilsamen Einfluss auf den Stoffwechsel, was sich auch positiv auf das Immunsystem auswirkt. Die sog. Frühjahrskuren machen sich diesen Effekt zunutze.[23]

Trauben:
Trauben reinigen den Darm und verbessern die Blutqualität. Und das bekommt dem Immunsystem.[24]

Schwarzkümmel:
Schwarzkümmel regt das Immunsystem zu verstärkter Aktivität an.[25]

Lebensbaum (Thuja occidentalis):
Aus den Triebspitzen des Lebensbaumes werden Substanzen gewonnen, die v.a. eine virostatische, d.h. virenhemmende Wirkung haben und sich zur Behandlung von Warzen eignen. Experimentell ist auch eine ***immunmodulierende Wirkung nachgewiesen, weil die T-Helferzellen stimuliert*** werden. Thujasubstanzen sind in diversen Kombinationspräparaten enthalten.[26]

Taigawurzel:
(=Eleutherokokkus senticos bzw. auf die Wurzel bezogen Eleutherococci radix)
Nachgewiesen ist, dass Taigawurzelpräparate zu einer Zunahme von T-Lymphozyten und von Killerzellen führen.[27]

Holunder:

---

[21] https://www.n-tv.de/wissen/Drei-Vitamine-helfen-dem-Immunsystem-article22129510.html
[22] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[23] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 156
[24] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[25] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 51
[26] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 61
[27] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 59

Holunderblütentee regt allgemein die körpereigenen Abwehrkräfte an. Bewährt hat er sich v.a. als Vorbeugemittel gegen Erkältungen und Grippe.
Zubereitung des Tees: 2 gehäufte TL Blüten mit ¼ kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, absieben.[28]

Propolis:
Nach allen bisherigen Erfahrungen ist Propolis beim Menschen ungiftig. Nebenwirkungen sind praktisch unbekannt. Die der Propolis zugeschriebenen positiven Wirkungen sind:

- eine stimulierende Wirkung auf die Immunisierungsvorgänge.[29]

auf Vitalstoffversorgung achten:
Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung mit viel pflanzlicher Rohkost ist eine wirksame Barriere gegen krankmachende Keime. Außerdem ***sind Vitamin-C-haltige Produkte von größter Wichtigkeit: Orangen, Zitronen, Mango, Acerolakirsche, Sanddorn, Kiwi*** usw., um die Abwehrreaktion des Körpers auf Hochtouren zu bringen. Auch ***Vitamin A ist notwendig, da es die Schleimhäute intakt hält und vor Austrocknung*** schützt. Ferner kurbelt Zink, das in Weizenkeimen vorhanden ist, das Immunsystem an. Auch mit Gewürzen kann man die Schutzmaßnahmen unterstützen. So sollte man jetzt vermehrt **Zwiebeln, *Knoblauch, Thymian, Meerrettich, Rettich, Thymian und Kresse*** auf den Speiseplan setzen.[30]
Da feuchtkalte Witterung und Kälteeinflüsse die Abwehrkraft beeinträchtigen, ist es notwendig, den Körper gegen den extremen Temperaturverhältnissen zu trainieren. Wer chronisch an kalten Füßen leidet, sollte täglich Fußbäder mit Senfmehl durchführen (1-2 EL voll Senfmehl aus der Apotheke oder Drogerie in körperwarmes Wasser geben und die Füße darin 15 Minuten lang baden – anschließend mit kaltem Wasser abduschen).[31]

Holunder, schwarzer:
Der Blütentee hilft Kindern und Erwachsenen, die zu ***fieberhaften Temperaturerhöhungen und immer wiederkehrenden Katarrhen*** neigen. Die Heilpflanze ***wirkt immunstärkend***, antiviral, entzündungshemmend, fiebersenkend, schleimlösend und entgiftend.[32]

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:
Man kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in zwei Klassen unterteilen, die sog. Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettarten heißen essentielle Fette, weil sie für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unverzichtbar sind. Wir sind nicht in der Lage, sie selbst zu produzieren, müssen sie also aus der Nahrung beziehen. Sie sind an der Bildung der Zellmembranen, an der Entwicklung und Aktivität des Gehirns, an der Produktion von Substanzen, die für die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich sind, an der Elastizität der Blutgefäße und an der Entzündungs- und ***Immunreaktion*** beteiligt.[33]

Vitamin D:
Vitamin D ist derart ***bedeutsam für unser Immunsystem***, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer Sekundärinfektion. Das kann z.B. eine Lungenentzündung sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitamin D wirkt auch entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin- Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.
z.B. hochdosiertes Vitamin D (z.B. Vigantoletten 1000 I.E. von Merck)
z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum- Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

---

[28] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[29] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[30] Bio, 5/2009, S. 16
[31] Bio, 5/2009, S. 16
[32] Bio 5/2009, S.17
[33] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 34f.

Vitamin C, Zink und Selen:
Neben dem altbekannten Vitamin C sind für das Immunsystem v.a. die Spurenelemente Zink und Selen von großer Bedeutung. Ihre Wirkung ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Sie verbessern u.a. auch die Abwehrreaktion bei älteren Menschen nach einer Grippeimpfung. Im Gegensatz zu klassischen Entzündungshemmern unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Infektionskrankheiten. Gibt man Kindern (über 12 Monate alt) vorbeugend Zink, bekommen sie seltener Durchfall und Infekte der Atemwege. Durchfallerkrankungen, wie sie bei Kindern im Rahmen der Schweinegrippe häufig sind, verlaufen sanfter und kürzer. V.a. im Winter oder bei erhöhtem Infektrisiko ist es sinnvoll, die Zinkspeicher mit täglich 10 bis 15 mg Zink zu füllen.[34]

Selen:
Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement und unverzichtbar für ein gut funktionierendes Abwehrsystem. Bei Selenmangel ist die Infektanfälligkeit höher, die Krankheitsverläufe sind schwerwiegender. Selen hilft wahrscheinlich zu verhindern, dass ein Influenza-Virus zu einem wirklich gefährlichen, hochaggressiven Stamm mutiert.[35]

Bibernelle:
Die Wurzel empfiehlt sich für ***geschwächte, ermattete*** Menschen, die wenig Vitalität besitzen. Aufgrund der Entkräftigung besteht die Tendenz zu grippalen Erkrankungen mit Bronchitis, Husten, Halsentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh. Die Bibernelle stärkt bei diesen Menschen die körpereigene Abwehrkraft und verhilft zu neuem Wohlbefinden.[36]

Meisterwurz (Peucedanum ostruthium):
Die Wurzel beinhaltet ätherisches Öl mit Pinen, Phellandren und Limonen sowie Furanocumarine, die hohe immunstärkende Eigenschaften besitzen. Meisterwurz ist ein Grippeprophylakticum für Menschen, die wenig körpereigene Abwehrkräfte gegen krankmachende Viren und Bakterien besitzen. Aus geringsten Kälteeinflüssen sind sie dauernd erkältet und oft grippekrank. Die Heilpflanze empfiehlt sich als erfolgreiches Mittel zur Stärkung der Immunkraft.[37]

schwarze Pappel:
Das Pappelknopenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit ***hoher immunstimulierender***, bakterizider, virostatischer und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[38]

ACHTUNG: Auswirkungen von nitrosativem Stress:
- ***Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen***.
- Abbau von und dadurch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin E, Vitamin D, Folsäure), Mineralien, Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink).[39]

Abwehrsystem steigernd: Agaricus blazei murill:
ABM. Signifikant höheres Immunglobulin G (Abwehreiweiße des Immunsystems) , erhöhte Zahlen spezifischer Abwehrzellen in T-Lymphozyten und der Milz, Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Fresszellen und Vermehrung der Milzzellen bei Mäusen, die Agaricus- Wirkstoffe erhielten. Dabei km es bei sieben von

---

[34] Bio, 6/2009, 58
[35] Bio, 6/2009, 58
[36] Bio 5/2009, S. 16
[37] Bio, 5/2009, 18
[38] Bio, 5/2009, 18
[39] Wolfram Kersten in: Raum und Zeit 163/2010, S. 12

neun getesteten Abwehrfunktionen zu signifikanten Steigerungen in vivo (Prozesse, die im lebendigen Organismus ablaufen.[40]

Selen:
Selen unterstützt die Immunabwehr. Selen fördert die Aufnahme von Zink, ebenfalls wichtig für ein starkes Immunsystem.[41]

Selen:
Bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem kann ein erhöhter Selenbedarf bestehen.[42]

OPC:
OPC senkt den Altersprozess im Immunsystem.[43]

Sutherlandia (Ballonerbsen):
Sutherlandia zur Unterstützung der Abwehrkräfte mit Vitamin C und Zink sowie sekundären Pflanzenstoffen aus der Ballonerbse[44].

Pflanzliche Immunmodulatoren:
Ob Sonnenhut (Echinacea) oder Umckaloabo, ob Cranberry oder Rechtsregulat – alles, was das Immunsystem unterstützt ist auch hilfreich, um das Wiederaufkommen einer Herpes-Infektion oder Gürtelrose vorzubeugen.[45]

Achtung Pilze:
Wie wichtig ein funktionierendes Immunsystem ist, wird unter anderem daraus ersichtlich, dass 50 Prozent der Tumorpatienten nicht an dem Tumorleiden, sondern an Systempilzerkrankungen sterben.[46]

Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake. Dabei wird Shiitake eine Fülle an medizinischen Wirkungen bei in vitro und in vivo Untersuchungen attestiert: Zunahme des Thymusgewichts.[47]

Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake. Dabei wird Shiitake eine Fülle an medizinischen Wirkungen bei in vitro und in vivo Untersuchungen attestiert: signifikante Zunahme von Immunsystembotenstoffen, welche die NO-Gasfreisetzung erhöhen, wie TNF- alpha und IFN-gamma.[48]

Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake. Aktivierung der sich im Verdauungstrakt befindlichen Abwehrzellen (Lymphozyten)[49]

Hören Sie auf, Ihr Immunsystem zu unterdrücken:
Sie sollten aufhören, Ihr Immunsystem täglich zu unterdrücken. Wie unterdrücken die Leute ihr Immunsystem? Zum Beispiel so:
1) Schlafmangel

---

[40] Meyer, Rolf: Chronisch gesund, 170
[41] alverde 2010, S. 39
[42] alverde 2010, S. 39
[43] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[44] Beipackzettel Sutherlandia
[45] Gerhard, Ingrid in: Bio 2/2010, S. 48
[46] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 68
[47] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175
[48] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175
[49] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175

2) Verzehr von industriell verarbeitetem Junkfood
3) Einnahme von Medikamenten
4) Zigarettenrauchen
5) Zu viel sitzen (Bewegungsmangel)
6) Zu wenig Sonnenlicht (zu wenig Zeit in der Natur)
7) Mangel an wichtigen Nährstoffen wie beispielsweise Zink
8) Chemotherapie und Bestrahlung
9) Kontakt mit Pestiziden, Herbiziden, Glyphosat und anderen Chemikalien
10) Verzehr von GVO [Gentechnisch veränderte Organismen]
Besonders der letzte Punkt ist bedeutsam: Der Verzehr von GVO schwächt das Immunsystem so sehr, dass bei der nächsten Pandemie, die Nordamerika überrollt, als Erste vermutlich die Menschen sterben, die sehr viel GVO essen. Um das zu vermeiden, kaufen Sie Bio-Produkte.[50]

Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake: gesteigerte zellvermittelte Immunität durch Makrophagen (große Fresszellen), natürliche Killerzellen und zytotoxische T-Lymphozyten (letztere spielen v.a. eine Rolle in der Beseitigung von – u.a. mit Viren oder Pilzen infizierten – Zellen oder Tumorzellen)[51]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der Glänzende Lackporling:
signifikante Aktivitätssteigerung der natürlichen Killerzellen und somit Verbesserung der Abwehrsystemlage bei Patienten mit fortgeschrittenen Tumoren[52].

Stimulierbarkeit des Immunsystems:
Ein Ziel der Cellsymbiosistherapie stellt die Regeneration, Balancierung und Stabilisierung des eigenen zellulären und humoralen Immunsystems dar.
Die Aktivität oder Stimulierbarkeit von Abwehrzellen lässt sich im Laborversuch durch den sog. Lymphozytentransformationstest auf Immunmodulatoren mit Differenzierung von TH1-Zellen und TH2-Zellen an patienteneigenen Abwehrzellen messen.
In diesem Test werden die Lymphozyten (spezifische Abwehrzellen) aus Patientenblut herausgefiltert. Danach werden diese in eine Reagenzschale mit einer Nährlösung gegeben und dann mit zuvor festgelegten Präparaten, die zugesetzt werden, stimuliert, um zu sehen, ob sich die Abwehrzellen o stimulieren lassen – v.a. aber, welche der Abwehrzellen, die NO-Gas produzierenden oder die Antikörper produzierenden Zellen, aktivierbar sind.
TH1-Abwehrzellen aktivieren die NO-Gasbildung, TH2-Abwehrzellen aktivieren die Antikörperbildung.
Bei dieser Untersuchungsmethodik hat sich gezeigt, dass bestimmte Präparate die Aktivität der TH-1- und TH-2-Zellen in Gang setzen können. Der Universitätslaborarzt Dr. Kurt Kraus hat bestätigt, dass diese Untersuchung geeignet ist, eine Aussage über den zu erwartenden Erfolg einer immunmodulierenden Behandlung zu treffen und die Wirksamkeit von Immunmodulatoren zu testen.
In diesen Immunsystemuntersuchungen bzw. Stimulationstests stellten sich Präparate heraus, die sowohl die für die NO-Gasbildung als auch die für die Antikörperbildung notwendigen T-Helferzellen der Klasse 1 und 2 stimulieren.
Eines dieser Präparate stellt in ernährungsadjuvantes Mittel mit vitalen, vermehrungsfähigen Mikroorganismen dar. Es wird im Rahmen der Cellsymbiosistherapie in der Darmsymbioselenkung und des Aufbaus der Schleimhautbarriereschranke eingesetzt. In der Laboruntersuchung stieg die Lymphozytenaktivität um das im Mittelwert knapp 6-fache mit ausgeglichener Vermehrung im Verhältnis 1,75 von TH1-Zellen zu 1,45 zu TH2 Zellen.
Je nach Krankheitserregern, die sich entweder innerhalb (z.B. Viren, Pilze) oder außerhalb der Zelle vermehren (vile Bakterien und alle Parasiten), benötigen wir demnach beide der hier beschriebenen Anteile des Immunsystems.

---

[50] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/mike-adams/auf-der-suche-nach-einem-mittel-gegen-ebola-chinesische-kraeuter-westliche-kraeuter-desinfizieren.html
[51] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175
[52] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174

Wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist, wird unter anderem daran ersichtlich, dass 50 Prozent der Tumorpatienten nicht an dem Tumorleiden, sondern an Systempilzerkrankungen sterben.
Nach dem Cellsymbiosiskonzept ist dabei entscheidend, dass die Effektivität und Stabilität des Immunsystems – wie die Effektivität und Stabilität aller anderen Zellen, Organe und Zellleistungen – von der Leistungsfähigkeit der Mitochondrien abhängt. Das Hauptaugenmerk wird dabei uf das für die Cellsymbiosistherapie übergeordnete Mitochondriensystem gelegt.[53]

Heilmusik:
Die Klangwellen der Chinesischen Therapeutischen Musik dienen als elektrisches Medium. Sie stimulieren durch Akupunkturpunkte die Organe im Körper. Der Energiefluß (Qi) wird reguliert, was wiederum das Immunsystem und die Funktion der inneren Organe stärkt.[54]

Cellsymbiosistherapie.
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn- out- Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegeneratoive Erkrankungen ink. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[55]

Curcumin:
Curcumin stimuliert das Immunsystem.[56]

Lob und Komplimente:
Wenn das Gehirn Lob und Komplimente aufgenommen hat, so entsteht dadurch im sog. limbischen System ein starker, positiver Impuls. Parallel dazu wird eine Meldung an die Thymusdrüse hinter dem Brustbein weitergegeben. Daraufhin werden dort – in der Schulungszentrale für die Immunkraft – verstärkt weiße Abwehrzellen gebildet. Das bedeutet: Das natürliche Abwehrsystem wird gestärkt. Wer Lob und Komplimente empfängt, bremst sofort im Organismus die Streßhormone, die Glukokortikoide, die oft Ursache für zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte sind. Dafür werden jene Neurotransmittoren vom Gehirn vermehrt, welche den Stress bekämpfen.[57]

saftig sattgrüne Kleidung:
Saftig sattgrüne Kleidung stärkt die natürlichen Abwehrkräfte des Organismus. Die Zahl der Abwehrkräfte steigt an. Wer eine Erkältung hinter sich gebracht hat, der sollte regelmäßig die Farbe grün tragen. Das fördert die Genesung sowie die Heilungsprozesse.[58]

Kokosnüsse / Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl bieten eine Extra-Stärkung für das Immunsystem, indem sie Viren, Bakterien und Pilze bekämpfen und freie Radikale neutralisieren.[59]

Proanthocyanidine (PACs):
Zu den derzeit besonders im Focus stehenden Substanzen zählen die Proanthocyanidine (PACs), die in Beerenobst (z.B. Aroniabeern, Cranberries), roten Weintrauben, Traubenkernen und grünem Tee vorkommen. Inzwischen liegen zahlreiche Hinweise aus wissenschaftlichen Untersuchungen vor, die auf ein breites protektives Potential der Flavonoide schließen lassen. Diesen interessanten bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen

---

[53] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 67f.
[54] Hirneise, Lothar: „Wie entsteht Gesundheit?", in: 3E Zentrum, Buocher Höhe
[55] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[56] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135
[57] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 57
[58] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[59] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

wird u.a. eine antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle, antiinflammatorische, gefäßprotektive und immunmodulierende Wirkung zugeordnet.[60]

Aronis / Flavonoide:
Aroniabeeren sind reich an Polyphenolen, speziell Flavonoiden wie z.B. den PACs, Anthocyanen, Flavanolen und Katechinen. Flavanoide zeigen in tierexperimentellen Studien u.a. auch tumorprotektive Wirkungen. Dort erwiesen sich die Flavonoide als protektiv gegen Brust-, Dickdarm- und Hautkrebs. Auch aus Humanstudien liegen mittlerweile Hinweise auf eine mögliche lungenkrebsprotektive Wirkung vor.
Das chemopräventive Potential der Flavonoide ist auf mehrere Effekte zurückzuführen. Zum einen werden durch diese Powerstoffe die Phase-I-Enzyme gehemmt und die Phase-II-Enzyme induziert, was eine Hemmung der „Giftung" und eine Stimulation der „Entgiftung" zur Folge hat. Aber auch antiproliferative und die Apoptose- beeinflussende Mechanismen spielen u.a. eine Rolle. Ebenso dürften die ***immunmodulierenden*** Effekte von Bedeutung sein.[61]

Aloe Vera:
Dr. Albert Scheller stellte fest, dass der BioUrsaft dazu beiträgt, die ***körpereigene Abwehrpolizei*** in der Dünndarmschleimhaut zu stärken, indem er die inneren Schleimhäute auskleidet und phasenweise sogar ersetzen kann. Dadurch fühlen sich die Menschen vitaler und bekommen mehr Kraft.
Dies zeigen ebenso die Anwendungsbeobachtungen des Zentrums für Kinderheilkunde am Universitätsklinikum Bonn. Dort setzte das Ärzteteam von Prof. Dr. Udo Bode den Aloe Vera BioUrsaft bei Kindern vor, während und nach einer Chemotherapie ein. Das Ergebnis: Die durch die Chemotherapie angegriffenen Schleimhäute konnten sich besser regenerieren. Durch die Anwendung von Körperlotion, Revital Gel und dem Aloe Vera Frischpflanzensaft von Pharmos Natur fühlten sich die Kinder wieder wohl in ihrer Haut. Ihre Immunabwehr wurde gestärkt.[62]

Zink:
Ein anderes Hausrezept rät dazu, Zinksulfat in Wasser aufzulösen (4g auf 100 ml) und dieses Zinkwasser als Umschlag auf die Bläschen zu geben. Zink spielt bei Infektionen überhaupt eine große Rolle. Zur innerlichen Anwendung wird Zink immer dann empfohlen, wenn das Immunsystem gestärkt oder der Stoffwechsel über die Haut angeregt werden soll. In der Apotheke sind auch zinksulfathaltige Salben gegen Herpes erhältlich, die die Anwendung erleichtern.[63]

Viel Trinken:
Wer mindestens2-3 Liter am Tag trinkt, hält seine Schleimhäute feucht und trägt dazu bei, dass dieser Schutzschild gegen Erreger so gut wie möglich funktioniert.[64]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:
Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei." Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; verhindert den Angriff von Bakterien.

---

[60] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 2
[61] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 4
[62] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel", in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 39
[63] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[64] Dr. Ralf Seidel: „Schniefnase im Sommer" in: ?

Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und fördert den heilsamen Schlaf.[65]

Schlafen:

Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.

Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[66]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:

Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist“ in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[67]

Coenzym Q 10 liefert die notwendige Energie für unser Immunsystem:

und trägt so dazu bei, dass eindringende Krankheitserreger angegriffen werden können. [68]

Das Coenzym Q10:

ist in der Lage, das Immunsystem gerade dann zu stärken, wenn Krankheitserreger entdeckt werden. Es liefert auf Zellebene die nötige Unterstützung für die Killerzellen, die praktisch die erste Verteidigungslinie bei der Entdeckung und Entfernung von Viren und Bakterien bilden. Forschungen haben gezeigt, dass eine Erhöhung des Coenzym-Q10-Wertes im Blut die Zahl der Antikörper um 57 Prozent ansteigen lassen kann, was die Zeitspanne reduziert, innerhalb derer das Immunsystem auf Eindringlinge reagiert.[69]

Das Coenzym Q10:

---

[65] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[66] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[67] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[68] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[69] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010

kann schädigende systemische entzündliche Prozesse abmildern, indem es die Ausschüttung von Substanzen wie NF-kappaB, die ***die Reaktion des Immunsystems abmildern***, reguliert.[70]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, ***bremst Allergien ab***, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[71]

Granatapfel – Pressaft aus frischen Granatäpfeln:
Mit hohem Gehalt an antioxidativen Schutzstoffen für die Gesunderhaltung der körpereigenen Abwehr[72]

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [73]

Schwarzkümmelöl (nigella sativa-Extrakt):
„Generell hilft nigella sativa-Extrakt Knochenmarks- und Immunzellen zu stimulieren“, schreiben die Wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina. Und weiter: „Es steigert die Interferonproduktion, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Kandidaten für den Einsatz bei der Krebsprävention und – Heilung.“ Die amerikanischen Forscher haben über ihre Arbeit den weltweit bislang ersten wissenschaftlichen Bericht zur Anti-Tumor-Wirkung von Schwarzkümmelöl erstellt. Titel: „Study of Nigella sativa on humans”.[74]

Schwarzkümmelöl:
Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sieird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“ Außerdem würden durch die Substanzen im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die überschießende Immunantwort werde normalisiert, die Mastzelldegranulation verringert.

---

[70] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[71] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[72] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[73] www.medi-infos.de
[74] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

Das heißt ein verrückt spielendes Immunsystem werde wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Diese stark immunregulatorische Wirkung des Schwarzkümmelöls stellt auch die amerikanische Studie heraus. Schleicher hat inzwischen die Wirkung des ägyptischen Schwarzkümmelöls an über 600 Patienten getestet. Als Ergebnis bestätigte er eine Ausheilung allergischer Krankheiten bei rund 70 Prozent der Patienten. Darunter seien Pollen und Stauballergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und damit in hohem Maße infektanfällig waren. Daher setzt der Münchner Mediziner Schwarzkümmelöl im Herbst auch intensiv zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ein.[75]

Granatapfel gegen Lungenentzündung:
Diese säuerliche Frucht erzielte in Duke´s Datenbankabfrage hinsichtlich der Wirkung bei Lungenentzündung ebenso viele Punkte wie der Knoblauch. Eine neuere Studie mit Mäusen ergab, dass Granatapfel wohltuend für deren – und wahrscheinlich auch für die menschliche Lunge. Die Samen und das saftige Fleisch das Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[76]

Holunder:
Nachdem Duke mit einem geschützten Mittel aus Holunderextrakt erfolgreich eine Grippe abgewehrt hatte, die gerade umging, hat er das Produkt auch zur Bekämpfung einer Lungenentzündung eingesetzt. Wie man weiß, ist der europäische Holunder eine pflanzliche Waffe mit einem Duzend antibakteriellen und antiviralen sowie fast einem Duzend antimykotischen Verbindungen.[77]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass er einige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[78]

Agaricus blazei murill:
Der Agaricus blazei murrill stoppt bei vielen schweren Krebserkrankungen höchst erfolgreich das Wachstum und wirkt sogar rückbildend. Dies wurde bei Leukämie, bei Darm-, Lungen-, Unterleibs-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs in Studien nachgewiesen. Besonders hilfreich hat er sich bei austherapiertem Leberkrebs, Leberzirrhose, Brustkrebs sowie bei Hepatitis B und C erwiesen.. Bei den meisten Patienten wurde nachgewiesen, dass Tumormarker nach wenigen Wochen zurückgehen, sie sich wohler fühlen, und dies, obwohl sie von der Schulmedizin kaum noch Chancen eingeräumt bekamen! Insbesondere japanische Krebsforscher haben in zahlreichen klinischen Untersuchungen die wundersame und v.a. rasche Wirkung dieses Pilzes selbst bei Patienten im Endstadium bestätigt. Die Blutbildung wird angeregt und das ***Immunsystem in kurzer Zeit stabilisiert***. Während in Europa eher noch immer unbekannt, ist ABH in Japan, Brasilien, Mexiko, Uruguay und den USA ein anerkannter Krebs hemmender Pilz, in Japan sogar offiziell als Anti-Krebsmedikament zugelassen.[79]

Propolis und Blütenpollen:

---

[75] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[76] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[77] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[78] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[79] Gesellschaft für Heilpilze: „Heilpilze“, 2006, S. 36f.

Propolis und Blütenpollen stärken unser körpereigenes Abwehrsystem, sie erhöhen die Widerstandskraft und schützen vor Infektionskrankheiten.[80]

Karottensaft:
Mit Karottensaft kann man die Sehkraft, die Atemwege und die Immunkraft stärken.[81]

Rote-Bete-Saft:
Eine ganz besondere Stelle nimmt der Rote Bete Saft ein: Der Farbstoff Betanin macht Erkältungs- Erreger inaktiv und schützt daher vor Sommerschnupfen.[82]

Frischer Orangensaft:
Zu frisch gepresstem Orangensaft gibt es mittlerweile wissenschaftliche Ergebnisse. So weiß man längst, dass das regelmäßige Trinken von frisch gepresstem Orangensaft aufgrund seines Vitalstoffgehalts zu einer besseren Immunlage des Körpers führt. Im Jahre 2005 zeigte sich dann auch in einer Studie der Universität von Manchester, Großbritannien, dass frisch gepresster Orangensaft – schon ab einem Glas pro Tag – auch eine entzündungshemmende Wirkung ausübt und infolgedessen sogar das Risiko, an der sog. Polyarthritis, einer chronischen Gelenkentzündung, zu erkranken, deutlich reduzieren kann.[83]

Magnesiumöl
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium aktiviert die Abwehrkräfte.[84]

Selen:
Mit der Behebung des Mangels an Selen werden die Grundvoraussetzungen für zahlreiche selenabhängige Körperfunktionen geschaffen. Dazu gehören z.B. ein normal funktionierendes Immunsystem, eine normale antioxidative Abwehr und die Ausheilung von Entzündungsprozessen. Die Funktionen des Immunsystems können durch eine ausreichende Selensupplementierung normalisiert werden.[85]

Ernährung:
Unerwarteter Anstieg der Immunzellen
Im Rahmen der Studie verabreichten die Forscher Mäusen einen Monat lang eine sogenannte „westliche Diät“ mit viel Fett, viel Zucker und wenig Ballaststoffe. Infolgedessen entwickelten die Tiere „eine massive körperweite Entzündung, fast wie nach einer Infektion durch gefährliche Bakterien“, so die Mitteilung der Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.
Laut Aussage von Anette Christ, Postdoktorantin am Institut für Angeborene Immunität der Universität Bonn, hat „die ungesunde Diät zu einem unerwarteten Anstieg einiger Immunzellen im Blut geführt.“ Dies sei ein Hinweis auf eine Beteiligung von Vorläuferzellen im Knochenmark an dem Entzündungsgeschehen.[86]

Körpertemperatur erhöhen (hyperthermische Bäder):
Wenn Körpertemperatur von 36 auf 37 oder von 37 auf 38 ode von 38 von 39 Grad erhöht wird, verdoppelt sich jeweils die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.[87]

---

[80] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in: Waerland Feb. 2011, 25
[81] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[82] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[83] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html
[84] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[85] GfBK-Info „Kostenerstattung von Selen“
[86] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ungesundes-essen-macht-unser-immunsystem-aggressiv-20180112397180
[87] https://www.youtube.com/channel/UCombGe_D0xJOAtLgKh9HbXA

Bestimmte Lebensmittel haben einen besonderen Einfluss auf das Immunsystem. Diese Vitamine sind essenziell für eure Abwehrkräfte!

Das Immunsystem ist ein großes Netzwerk aus Organen, Geweben, Zellen und Molekülen. Es ist dafür da, um uns vor Krankheitserregern, schädigenden Bakterien, Viren oder Parasiten zu beschützen und beseitigt zudem krankhaft veränderte Zellen in unserem Körper. Doch das funktioniert nicht von ganz alleine - um diese wichtigen Aufgaben zu erledigen, brauchen unsere Abwehrkräfte viele verschiedenen Vitamine und Nährstoffe.

Diese Vitamine stärken das Immunsystem

Wer vor Viren geschützt sein will, sollte ganz bedacht und vorsorglich sein Immunsystem stärken. Achtet daher auf eine Lebensmitteln mit diesen Inhaltsstoffen:

Vitaminen: A, B6, B12, C, D, E

Spurenelementen: Zink, Eisen, Selen, Kupfer, Kalzium, Magnesium

sekundären Pflanzenstoffen

Gemüse den Vitaminen

Brokkoli

Kohl

Pilze

Zitronen

Kräutertees

Nüsse

Knoblauch

Gelbes, orangefarbenes, rotes und tiefgrünes Gemüse und Obst sind besonders reich an Vitalstoffen und Beta-Carotin und stärken deshalb das Immunsystem. Das hat zu Folge, dass die Produktion der weißen Blutkörperchen in unserem Körper angeregt wird und hilft so bei der Abwehr von Krankheitserregern. Lebensmittel, die besonders viele gesunde Inhaltsstoffe und Vitamine enthalten und die Immunabwehr daher stärken sind beispielsweise:

Brokkoli

Das grüne Gemüse ist besonders reich an Vitaminen und enthält damit alles, was das Immunsystem braucht. Der Inhaltstoff Sulforaphan ist für die positive Wirkung verantwortlich und hilft gegen Arthritis, Gastritis und sogar gegen Krebs. Brokkoli ist außerdem eine wertvolle Kaliumquelle und liefert andere wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Folsäure. Brokkoli ist besonders effektiv, um unser Immunsystem zu stärken. Es muss allerdings darauf geachtet werden, dass das Gemüse nicht zu heiß gekocht wird, da so wichtige Vitamine und Mineralien verloren gehen. Ideal ist Dampfdruck-Kochtopf, der den Brokkoli in nur 2 Minuten schonend gart.

Kohl

Grünkohl zählt wohl zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten überhaupt und wird deshalb auch viel für Superfood-Smoothies verwendet. Er enthält folgende Vitamine:

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin E

Folsäure

Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium

Kohlgemüse ist zudem reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche das Immunsystem stärken, da sie gegen Bakterien wirken und freie Radikale bekämpfen.

Knoblauch

Die Wunderknolle enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Vitamin A, B und C, sowie Kalium und Selen. Auch eine Reihe wichtiger sekundärer Pflanzenstoffe steckt im Knoblauch, sowie der antibakterielle Wirkstoff Allizin. Diese ist vor allem gegen Viren und Krankheitserreger wirksam.

Zitronen

Zitronen sind eine super Vitamin C-Bombe, was dafür sorgt, dass das Immunsystem gestärkt wird. Vor allem aber hilft das Vitamin vorbeugend gegen Erkältungen. Vitamin C fängt auch freie Radikale ab und sorgt für einen besseren Zellschutz im Körper. Frischer Zitronensaft sorgt für ein basisches Milieu im Körper und macht daher unempfänglicher für Viren und Bakterien.

Nüsse

Nüsse sind bekannt dafür, sehr nährreich zu sein. Sie enthalten nämlich reichlich Vitamin E und sind liefern:
ungesättigte Fettsäuren
Eiweiß
komplexe Kohlenhydrate
wertvolle Ballaststoffe
Vor allem die Mandel zählt zu den gesündesten Nüssen, da sie den Cholesterinspiegel senkt und besonders gut für den Darm ist.
Kräutertee
Ein basischer Kräutertee kann eine Übersäuerung verhindern. Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wird durch ihn nämlich reguliert, was dazu führt, dass das Immunsystem gestärkt wird. Denn ein übersäuerter Körper ist empfänglicher für Bakterien und Viren, da sich diese Krankheitserreger besonders gut in einer sauren Umgebung ausbreiten können. Besonders eignet sich Brenneseltee, Kamillentee, Salbeitee, Hanftee, Rooibos-Tee und Lapachotee.
Pilze
Pilze werden oft unterschätzt. Sie sind nämlich reich an Ballaststoffen und liefern wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Sie stabilisieren das Immunsystem und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Vor allem Champignons, Austernpilze und Shiitake Pilze sind reich an Nährstoffen.[88]

Nahrung für das Immunsystem

Was die Aktivität und die Schlagkraft des Immunsystems angeht, so können diese Eigenschaften mit einer gezielten Ernährung gefördert und gestärkt werden. Allgemein gehört dazu ein Speiseplan mit reichlich frischem Obst und Gemüse, da beides für die Abwehrkräfte wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Ein Schutz vor RNA-Viren, wozu auch Coronaviren gehören, scheint insbesondere von Selen und Zink auszugehen.
Zink spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern. Ein Mangel an Zink verringert deutlich die Kraft des Organismus, Infektionskrankheiten abzuwehren.11,12,13 Für den optimalen Erfolg in der akuten Phase eines Infekts mit RNA-Viren ist es entscheidend, während der ersten 2 Tage 75 Milligramm Zink täglich zuzuführen. Danach reichen zur weiteren Behandlung bis zum Abklingen des Infekts täglich 25 Milligramm Zink aus. Das ist auch die tägliche Menge für die Vorbeugung. Besonders zinkhaltige Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte. Wobei der hohe Zinkbedarf zur Vorbeugung und Behandlung von Virus-Infektionen in der Regel über die Nahrung nicht erreicht wird.
Selen konnte in verschiedenen Studien als essenziell für das Immunsystem nachgewiesen werden.14,15 Von ihm geht ein sogenannter Boost-Effekt aus, der die Bildung von Abwehrzellen anregt und anschließend deren Aktivität potenziert.16 Deshalb ist es gerade in der akuten Phase eines grippalen Infekts von großer Bedeutung, dass dem Organismus ausreichend Selen zur Verfügung steht – am besten 200 Mikrogramm täglich.17 Über die Nahrung kann Selen mit Sonnenblumenkernen, Reis, Paranüssen und Spargeln aufgenommen werden.[89]

Hochdosiertes Vitamin C etc.:

Auch Dr. Mok versteht die ganze Aufregung nicht, wo doch mittlerweile auch an Kliniken in New York, einem Epizentrum der Corona-Pandemie in den USA, COVID-19-Patienten erfolgreich mit hochdosierten intravenösen Vitamin-C-Injektionen behandelt wurden. »Das hochdosierte Vitamin C, dem wir auch noch Zink, Gluathion und einen Vitamin-B-Komplex beigeben, wirkt wie ein Immun-Booster.[90]

Coronainfektion: Ausreichend Vitamin D kann vor schweren Komplikationen schützen -Immunsystem

Illinois - Welche Folgen hat ein Vitamin-D-Mangel bei einer Infektion mit dem Coronavirus? Forscher der Northwestern University ermittelten in einer Studie einen erstaunlichen Zusammenhang.
Das Forschungsteam führte eine statistische Analyse von Daten aus Krankenhäusern und Kliniken in China, Frankreich, Deutschland, Italien, Iran, Südkorea, Spanien, der Schweiz, dem Vereinigten Königreich und den USA durch.

---

[88] https://www.radiohamburg.de/Nachrichten/Ratgeber/Gesundheit/2020/Maerz/Brokkoli-Co.-Diese-Lebensmittel-sind-essenziell-fuer-das-Immunsystem
[89] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-6-tipps-zu-ihrem-schutz/
[90] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/coronavirus-fbi-razzia-gegen-vitamin-c/

Dabei stellten sie fest, dass Patienten aus Ländern mit hohen COVID-19-Sterblichkeitsraten wie Italien, Spanien und Großbritannien im Vergleich zu Patienten in Ländern, die nicht so stark betroffen waren, einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel aufwiesen.
Außerdem stellten die Forscher eine Korrelation zwischen Vitamin D-Mangel und Mortalität fest.
Bei der Analyse öffentlich verfügbarer Patientendaten aus der ganzen Welt entdeckten Backman und sein Team einen starken Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegeln und Zytokinsturm - einem Entzündungszustand, der durch ein überaktives Immunsystem verursacht wird.
Der *Zytokinsturm* kann die Lunge schwer schädigen und bei Patienten zu akutem Atemnotsyndrom und zum Tod führen", so Backman. "Dies scheint die Mehrheit der COVID-19-Patienten zu töten, nicht die Zerstörung der Lunge durch das Virus selbst."
Genau bei diesem Punkt spielt Vitamin D eine wichtige Rolle. Es stärkt nicht nur unser angeborenes Immunsystem, sondern ***verhindert auch, dass dieses gefährlich überaktiv*** wird.[91]

Vitamin D:
Eine Fallstudie aus Indonesien reiht sich in die Bemühungen der Forschung ein, wirksame Behandlungsmethoden gegen schwere COVID-19-Erkrankungen zu finden: Die Forscher gehen von einem Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt im Körper und dem Krankheitsverlauf einer Coronavirus-Infektion aus.
Indonesische Studie: Vitamin-D-Mangel beeinflusst Corona-Sterberisiko
Forscher aus Indonesien haben eine Fallstudie mit mehr als 380 Corona-Patienten aus Spanien, Italien und der Schweiz durchgeführt. Denn in diesen Ländern soll die Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen besonders mangelhaft sein. Rein von den Zahlen sprechen die Ergebnisse der Studie eine deutliche Sprache: 99 Prozent der Patienten, die einen Vitamin-D-Mangel hatten, sind an COVID-19 gestorben – von denen, die keinen derartigen Mangel aufwiesen, waren es nur vier Prozent.
Aus den Ergebnissen leiten die Forscher ab, dass der Vitamin-D Spiegel den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung beeinflussen kann und dass ein Mangel ein wichtiger Faktor des Sterberisikos ist. Entsprechende Nahrungsergänzungsmittel sollen daher Teil der Behandlung von Corona-Patienten sein. Nicht nur das: Die Forscher glauben, dass Vitamin-D-Präparate gegen eine Infektion mit dem Coronavirus schützen.
Arzt bereitet die Spritze mit der Kur für die Impfung vor
Zusammenhang zwischen Vitamin-D und Atemwegserkrankungen:
Es hat einen Grund, warum die Forscher aus Indonesien hinsichtlich des Corona-Sterberisikos gerade Vitamin D in den Blick genommen haben: Bereits in früheren Studien wurden Hinweise dafür gefunden, dass sich durch Vitamin D Atemwegsinfektionen vorbeugen lassen. Der Grund: Vitamin D soll die Immunabwehr speziell gegen Bakterien und Viren aktivieren.
Vitamin D trägt zur Organfunktion bei und ist darüber hinaus wichtig für ein intaktes Immunsystem, was ein entscheidender Faktor ist für einen komplikationslosen Krankheitsverlauf bei einer Corona-Infektion. Wissenschaftler von der Universität Kopenhagen haben bereits vor rund zehn Jahren herausgefunden, dass bei einem Vitamin-D-Mangel die Abwehrzellen nicht richtig reagieren und inaktiv bleiben. Fehlt es an dem Vitamin, kann das Immunsystem die Krankheitserreger nicht bekämpfen. Diese Ergebnisse können zugleich eine Erklärung für den beobachteten Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt und dem Verlauf einer COVID-19-Erkrankung liefern.[92]

Ginseng:
Man kann mit Ginseng die Immunkraft aufbauen. Ginseng ist nicht gleich Ginseng. Das hochwertigste Produkt kommt aus Korea: nämlich Panax-Ginseng C.A.Meyer. In jedem Fall kommt amerikanischer Ginseng an die Wirkungsweise des Korea-Ginseng nicht heran. Handelt es sich um puren Ginsengextrak aus bestem, weißem koreanischen Panax-Ginseng, pharmazeutisch streng kontrolliert, dann spricht man von Gerimax-Ginsengextrakt. Es gibt dieses Extrakt in zwei Formen in der Apotheke: als Tabletten und als Tonikum. Das Extrakt ist standardisiert. Das bedeutet Während in jeder Wurzel nicht die gleiche Wirkstoffmenge zu finden ist, enthalten Tabletten und Tonikum immer die Ginsenoside in gleicher Qualität und Quantität. Von 1993 bis 1996 wurden intensive wissenschaftliche Studien durchgeführt: Hier einige Ergebnisse: Ginseng steigert die Konzentration um Prozent. Man wird leistungsfähiger. Wer Ginseng nimmt, bringt mehr Energie an den Tag.

---

[91] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062
[92] https://www.praxisvita.de/hat-vitamin-d-einen-einfluss-auf-den-covid-19-verlauf-18662.html

So kann man die gefürchtete Frühjahrsmüdigkeit mit Ginseng spielend in den Griff bekommen. Erschöpfungszustände werden rasch beseitigt. Man kann ihnen aber auch von vornherein vorbeugen. Ginseng macht stressfest. Nach einer Krankheit oder Operation kann sich der Organismus mit Ginseng rasch wieder erholen. Wollen Sie zum Winterende aus der Ginsengwurzel Energie holen, sollten sie eine Kur von sechs bis acht Wochen damit durchführen. Die erste Wirkung zeigt sich erst nach sieben Tagen und wird danach immer deutlicher spürbar. Die Dosis: Mann nimmt vom Gerimax-Ginsengextraikt täglich 1 Tablette oder einen halben Messbecher flüssiges Tonikum.[93]

Killerzellen durch Waldbaden steigern:
1 Stunde Waldbaden am Tag steigert die Killerzellen um 50 %.[94]

Darmflora und Immunsystem:
Forschende der Universität Bern konnten erstmals nachvollziehen, wie bestimmte Darmbakterien weiße Blutkörperchen zur Produktion von Antikörpern anregen. Dieser wichtige Abwehrprozess kann bereits stattfinden, bevor die Blutkörperchen auf die eigentlichen Erreger treffen. Die Erkenntnisse wurden kürzlich in dem renommierten Fachjournal „Nature“ vorgestellt.
Wie unser Immunsystem Erreger bekämpft
Für die Erkennung von körperfremden Substanzen sind sogenannte B-Zellen in unserem Immunsystem verantwortlich. Die zu den weißen Blutkörperchen gehörenden Zellen sorgen dafür, dass geeignete Antikörper produziert werden, um den entsprechenden Erreger zu bekämpfen. Die Antikörper binden sich wiederum an die eingedrungenen Viren oder Bakterien, um diese unschädlich zu machen.
Welche Rolle spielen Darmbakterien im Immunsystem?
Das Forschungsteam um Professorin Stephanie Ganal-Vonarburg und Professor Andrew Macpherson zeigte nun, dass Darmbakterien in dem Prozess der Immunabwehr eine weitaus größere Rolle spielen, als bislang angenommen. Zum einen sorgen die Darmmikroben für eine Anreicherung von B-Zellen und zum anderen können sie die Produktion von Antikörpern veranlassen, noch bevor die B-Zellen in Kontakt mit einem Erreger gekommen sind.
Darmbakterien gelangen auch in andere Körperregionen
Ein Großteil der Darmbakterien verbleibt dauerhaft im Darm. „Ein gewisses Eindringen in die Blutbahn ist jedoch unvermeidlich, da der Darm nur eine einzige Schicht von Zellen aufweist, die das Innere des Darmrohrs von den Blutgefäßen trennen, die wir zur Aufnahme unserer Nahrung benötigen“, erklärt Stephanie Ganal-Vonarburg. In der aktuellen Forschungsarbeit verfolgte das Team erstmals den Weg, den Darmbakterien innerhalb und außerhalb des Darms zurücklegen und welchen Einfluss dies auf die B-Zellen des Immunsystems hat.
B-Zellen reagieren auf Darmbakterien
Mithilfe neuster Computertechnik konnten Millionen von genetischen Sequenzen verarbeitet und verglichen werden. So konnten auch Reaktionen der B-Zellen auf aus dem Darm stammende Bakterien dokumentiert werden. Dabei scheinen sich die Reaktionen auf die Bakterien zu unterscheiden, je nachdem, ob sie im Darm verblieben oder in die Blutbahn gelangt sind. „In beiden Fällen wird das Antikörperrepertoire verändert, jedoch auf unterschiedliche Weise“, ergänzt Andrew Macpherson.
„Dies deutet darauf hin, dass die Darmbakterien die Entwicklung unserer Antikörper steuern, bevor wir eine ernsthafte Infektion bekommen, und dass dieser Prozess sicherlich nicht zufällig ist“, betont der Professor.
Wie unterscheiden sich die Immunreaktionen?
Die Forschenden fanden ebenfalls heraus, dass im Darm andere Antikörper vorherrschen, als im restlichen Organismus. Die Bandbreite der verschiedenen Antikörper, die im Darm produziert werden, sei weitaus geringer als außerhalb des Darms. „Das bedeutet, dass das Immunsystem, sobald schädliche Bakterien in den Körper gelangen, viel mehr Möglichkeiten hat, sie zu bekämpfen, während Antikörper im Darm hauptsächlich nur diejenigen schädlichen Bakterien binden, denen sie jeweils begegnen“, erläutert Ganal-Vonarburg.
Im weiteren Verlauf der Studie untersuchte das Team, wie das Immunsystem von keimfreien Mäusen innerhalb und außerhalb des Darm auf bestimmte Erreger reagiert. In zwei Wellen wurden die Mäuse mit zwei unterschiedlichen Erregern in Kontakt gebracht. Beim ersten Erreger bildeten sich im Darm und im

[93] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 103ff
[94] https://www.youtube.com/watch?v=MG1i-BbYVa0

restlichen Körper die gleichen Antikörper, um den Erreger zu bekämpfen. Beim zweiten Erreger zeigte sich jedoch ein erstaunliches Ereignis.
Darmbakterien regen die Erinnerung der Immunabwehr an
Im Darm wechselten die Antikörper, um auf den zweiten Erreger zu reagieren. Anschließend wurde dort nur noch der Antikörper für den zweiten Erreger produziert – „ähnlich wie wenn in einer Tür das Schloss ausgewechselt wird“, beschreibt das Team den Vorgang. Gelangten diese Darmbakterien jedoch ins Blut, wurden die Antikörper des ersten Erregers gleich mitproduziert, was eher dem Einbau eines zusätzlichen Schlosses gleicht. „Dies zeigt, dass das Immunsystem sich an verschiedene schädliche Bakterienarten erinnert und die Gefahr einer Blutvergiftung vermeiden kann“, unterstreicht Macpherson.
„Wir konnten erstmals belegen, dass nicht nur die Zusammensetzung unserer Darmflora, sondern auch die Art und Weise, wie sie im Körper auf B-Zellen treffen, einen unterschiedlichen Einfluss auf deren Antikörperrepertoire und die nachfolgende Immunität gegen Krankheitserreger haben“, resümiert Hai Li, einer der Studienautoren.[95]

D, E und A:
Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer, die gut mit den Vitaminen D, E und A versorgt waren, deutlich seltener an Atemwegsbeschwerden litten. Als gut mit Vitaminen versorgt galten diejenigen, die mit der Nahrung oder Ergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf deckten oder übertrafen. "Die Aufnahme dieser Vitamine war mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsbeschwerden verknüpft", berichten Almoosawi und Palla. 33 Teilnehmer, die solche Erkrankungen entwickelten, nahmen weniger Vitamine mit der Nahrung auf und keine Nahrungsergänzungsmittel.
Das Ergebnis hatte auch Bestand, nachdem andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index, Einkommen und Rauchen berücksichtigt wurden. Keinen Zusammenhang konnten die Wissenschaftler zwischen einer Vitamin-C-Einnahme und dem Risiko für Atemwegserkrankungen feststellen. Das bestätigt Ergebnisse früherer Studien, in denen bereits gezeigt wurde, dass das vermeintliche Erkältungsvitamin nicht gegen Atemwegsinfekte wirkt.
Almoosawi und Palla sehen sich in der Annahme bestätigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr wichtig sind. "Auch wenn die Mechanismen komplex sind, über die unser Ernährungsstatus das Immunsystem beeinflusst, trägt er zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr bei", erklären sie.
So belegten Studien, dass Vitamin E die T-Zell-basierten Immunfunktionen verstärkt. Vitamin D fördert die Aktivität der Fresszellen und dämpft die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts haben jedoch in Deutschland rund 15 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel, 40 Prozent sind leicht unterversorgt. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Vitaminversorgung zu achten. Gleichzeitig raten sie jedoch von einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da auch Überdosierungen gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben können.[96]

Tipps gegen Angst für ein gutes Immunsystem:
Angst bewirkt, dass im Körper Adrenalin, Cortisol, Histaminen und Entzündungszytokinen ausgeschüttet werden. Ein wahrlich krankmachender Cocktail. Alle Maßnahmen, die den Vagusnerv aktivieren, also ein Gefühl von Entspannung und Sicherheit vermitteln, können Ihren Körper buchstäblich umpolen und heilen. Denn jetzt werden Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA produziert. So verändert sich die Chemie Ihres Körpers ins Positive und die Entzündungszytokine können gesenkt werden – auch in Verbindung mit COVID-19.
Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung, die Ihren Zytokinspiegel als Ausdruck einer Entzündung erhöht. Ist Ihr Körper entzündet, so werden Sie Angst verspüren.
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Sie spielen eine bestimmte Rolle bei COVID-19, da sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.

---

[95] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/immunsystem-wie-darmbakterien-unsere-antikoerper-beeinflussen-20200807520956/
[96] https://www.n-tv.de/wissen/Drei-Vitamine-helfen-dem-Immunsystem-article22129510.html

Wenn Sie Stress und Angst abbauen oder reduzieren, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann.
Verarbeitete Lebensmittel rufen Entzündungen hervor, zum einen, indem sie eine zunehmende Insulinresistenz verursachen, durch die sich die Produktion von Entzündungszytokinen erhöht, und zum anderen, weil sie mit entzündungsfördernden, industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzensamenölen beladen sind.
Zu den Strategien, die den Vagusnerv aktivieren, der für Entspannung sorgt und die Entzündungsmarker senkt, gehören expressives Schreiben, guter Schlaf, Übungen zur Vergebung sowie Intervallfasten und exogene Ketone.
Dr. David Hanscom, ein Orthopäde, den ich schon einmal zu Strategien bei chronischen Rückenschmerzen interviewt habe, hat inzwischen seine Praxis aufgegeben, um sich nur noch auf der Aufklärung zu widmen, wie man ohne Operation schmerzfrei werden kann. Nachdem er dieses Jahr COVID-19 überstanden hatte, wandte er sich der Prävention und der erfolgreichen Therapie von COVID-19 zu – einem wichtigen Teil dieses Gesprächs ist.
Unter Stress und Angst steht praktisch der gesamte Körper in Flammen
Wir wissen schon seit geraumer Zeit, dass man mit Diät, Bewegung und anderen Maßnahmen das Risiko an COVID-19 zu erkranken, radikal senken kann. Hanscoms Schwerpunkt im Hinblick auf die COVID-19-Prävention liegt auf der Stärkung der Immunfunktion durch die Reduktion von Stress und Angst. Er gibt sehr konkrete und genaue Empfehlungen, wie sich dies erreichen lässt.
Wie Hanscom erklärt, sind Schmerzen generell im weitesten Sinne ein Symptom von Stress und Angst. Und diese sind wiederum eher auf Entzündungen als auf psychologische Faktoren zurückzuführen.
»Man sollte sich sicher fühlen. Denn wenn Sie sich sicher fühlen, kommt es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Chemie Ihres Körpers. Anstelle von Adrenalin, Cortisol, Histaminen und entzündungsfördernden Zytokinen produzieren Sie dann nämlich Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA – also all diese tollen Hormone und entzündungshemmenden [Verbindungen]. Dadurch verschwinden die Schmerzen. Aber Sie schaffen es nicht nur den Schmerz zu bewältigen, sondern der Schmerz verschwindet tatsächlich.«
Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Bei COVID-19 spielen sie insofern eine gewisse Rolle, als sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
»Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst abbauen, die Zytokine verringern, sprich, diese Stressreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Indem Sie Stress und Angst abbauen oder beseitigen, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann. Hanscom hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich einmal wöchentlich trifft, um miteinander zu diskutieren und Informationen auszutauschen.
Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm
Zu den weiteren Mitgliedern der Gruppe gehören Dr. Stephen Porges, ein Verhaltens- und Neurowissenschaftler, der die Polyvagal-Theorie entwickelt hat, und Dr. David Clawson, ein Podologe, der sich sehr gut mit Zytokinen auskennt.
»Zytokine sind überall. Sie befinden sich in jeder Zelle des Körpers. Und sie kommunizieren miteinander. Es stellt sich heraus, dass die Gliazellen in Ihrem Gehirn, die das Hirngewebe zusammenhalten, Zytokine ausscheiden. Das tun auch die Endothelzellen, die Auskleidungen der Blutgefäße.«
»Wenn es eine Bedrohung gibt – Chirurgen denken dabei an Muskelverspannungen, Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz –, so reagieren Sie in dieser Form körperlich darauf. Im Gegensatz zu einer sicheren Situation, in der Sie sich entspannen und regenerieren. Mir war früher nicht klar, dass eine Bedrohung das Immunsystem anheizt, und eine ›Bedrohung‹ kann alles Mögliche sein: Viren, Bakterien, Krebszellen, ein Tyrann, ein schwieriger Chef, aber auch Ihre Gedanken, Gefühle und unterdrückten Emotionen.«
»Die Neurowissenschaften haben uns gezeigt, dass solche Gedanken und Emotionen im Gehirn auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie eine physische Bedrohung. Wie sich herausstellt, ist jede degenerative Krankheit, wie Clawson sagt, unterm Strich dasselbe, das heißt: Herzkrankheiten, kritische

Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Parkinson und Alzheimer sind letztlich alle nur Beispiele für Entzündungskrankheiten.«

Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung

Wenn es zu einer Regulationsstörung Ihres autonomen Nervensystems kommt, können Sie – wie Hanscom – aus heiterem Himmel von einer Panikattacke überwältigt werden:

»Wie sich herausstellt, sind Angstzustände, bipolare Störungen, Depressionen und Schizophrenie allesamt entzündliche Prozesse. Es ist nichts Psychologisches, sondern eine Entzündung. Bedenken Sie, dass Angst die Folge einer Bedrohung ist. [Bedrohung] ist also die Ursache.«

»Die Bedrohung ruft eine körperliche Reaktion hervor, die Ihr Immunsystem mit einbezieht, und dieses Gefühl, das durch Adrenalin und Cortisol und diese entzündungsfördernden Zytokine erzeugt wird, führt dazu, dass Sie Angst verspüren. Da das unbewusste Gehirn etwa 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde verarbeitet, das bewusste Gehirn aber nur 40, kann der Geist nicht über die Materie triumphieren.«

»Ich bin 13 Jahre lang zu einem Psychiater gegangen und habe geredet und geredet und geredet … aber es ging mir immer schlechter. Und, sehen Sie, die Lösung für chronische Schmerzen besteht in Wirklichkeit darin, Ihrem Gehirn eine andere Ausrichtung zu geben. Wenn Sie über das Problem sprechen, verstärken Sie es sogar noch.«

»Sie bauen Ängste einfach dadurch ab, dass Sie diese Stressreaktion reduzieren, und zwar durch Maßnahmen wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und entzündungshemmende Ernährung. Die entzündungshemmende Diät erweist sich als eine tolle Sache … denn wenn man in ständiger Gefahr, das heißt entzündet, ist – unter anderem durch verarbeitete Lebensmittel –, dann beginnen diese Entzündungszellen allmählich, Ihren Körper zu zerstören …«

»Die Botschaft, die ich vermitteln möchte, lautet, dass Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst verringern, die Zytokine verringern, diese Stressreaktion reduzieren. Noch einmal: Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.« Bezüglich der Ernährung gibt es mehrere Gründe, warum verarbeitete Lebensmittel Entzündungen verursachen. Zunächst einmal sind sie in der Regel sehr reich an raffinierten Kohlenhydraten, die bei übermäßigem Verzehr eine Insulinresistenz verursachen, wodurch die Produktion von Entzündungszytokinen gesteigert und Ihr Risiko, beispielsweise an COVID-19 zu erkranken, massiv erhöht wird. Solche Lebensmittel sind auch reich an industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzenölen, die bekanntermaßen entzündungsfördernd wirken.

Das Reduzieren von Entzündungen verbessert die Überlebenschancen von COVID-19:

Laut Hanscom senkt die Tatsache, dass eine Bedrohung beseitigt ist und wieder ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, nicht nur die Entzündungsmarker und beseitigt Schmerzen, sondern es verbessert auch die Fähigkeit Ihres Immunsystems, angemessen zu reagieren, um fremde Eindringlinge, sei es SARS-CoV-2 oder andere Erreger, abzuwehren.

Coronavirus: Nicht impfen – einfach mit Vitamin C heilen:

»Ein Virus stellt natürlich eine Bedrohung dar,und Sie wollen, dass Ihr Immunsystem darauf reagiert. Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat … [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«

»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das Virus, solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«

»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.«

Der Vagusnerv

Wie Hanscom erläutert, wirkt der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der den Hauptteil des parasympathischen Nervensystems ausmacht, wie eine Bremse auf das sympathische Nervensystem. Das sympathische Nervensystem wird als Reaktion auf Bedrohungen aktiviert, während das parasympathische Nervensystem als Reaktion auf Entspannung ausgelöst wird.

»Der Vagusnerv registriert all den Input und entscheidet, was in Ihrem Körper passiert. Er hat einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel, das endokrine System, den Blutzucker und die Zytokine. Bei Bedrohung

jedoch löst sich die parasympathische Bremse … Der Vagusnerv besteht aus zwei Teilen. Der vordere (ventrale) Teil ist mit der Gesichts- und Halsmuskulatur verbunden. Er ermöglicht die Sozialisierung des Menschen. Man bezeichnet dies als Koregulation.«
»Von unseren Instinkten her sind wir eine konkurrierende Spezies; wir wollen am Leben bleiben. Wenn ich auf Sie zugehe, schaue ich auf Ihren Gesichtsausdruck, Sie schauen auf meinen, und wir machen das, was man Koregulation nennt, was das autonome Nervensystem beruhigt. Das Problem mit COVID-19 ist, dass wir Masken aufhaben. Wir können die Gesichter der anderen nicht sehen und sind sozial isoliert. Porges weist darauf hin, dass dies die Funktion des autonomen Nervensystems stört.«

Der Vagusnerv und sein Einfluss auf unser Wohlbefinden:

»Als ich meine Panikattacke hatte, war mein autonomes Nervensystem gestört, und der Sympathikus löste eine riesige Ladung entzündlicher Zytokine aus. Es ist fraglich, ob es sich bei meiner Panikattacke um einen Zytokinsturm handelte, jedenfalls konnte ich sie nicht mehr kontrollieren.«
»Noch einmal: Es handelt sich um 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde im Vergleich zu 40. Der Vagusnerv steht im Mittelpunkt des Ganzen. Wir betrachten Stress als ein psychologisches Konstrukt, aber das ist er nicht. Stressbewältigung ist eine Fehlbezeichnung, denn der Stress, der am meisten belastet, ist derjenige, den Sie nicht bewältigen können. Es ist der chronische Stress.«
»Wenn Sie ***unter chronischer Bedrohung stehen, wird Ihr Immunsystem angefeuert. Dann werden die Menschen sozial isoliert, was das Immunsystem noch weiter anheizt.*** Man ist sozial isoliert, die nervliche Übertragung verdoppelt sich, man spürt den Schmerz stärker, und wenn diese autonome Reaktion anhält, treten über dreißig körperliche Symptome auf.«
»Bei mir traten siebzehn davon zur gleichen Zeit auf. Ich hatte Migränekopfschmerzen, Ohrensausen, Hautausschläge, Magenprobleme, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brennen in den Füßen und es wurden einfach immer mehr und mehr und mehr. Ich hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Auch hier ist die Empfindung Angst, die nicht psychologisch, sondern physiologisch ist.«
»Stress ist nicht das Problem. Es ist diese physiologische Reaktion auf die Bedrohung. Und man beruhigt die Angst, indem man einfach die Chemie des Körpers runterfährt. Das habe ich sozusagen zufällig gelernt, und Porges füllte dann die Lücken …«
»Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, senke ich tatsächlich unmittelbar die Zytokine. Das ist nichts Psychologisches, sondern ein echter körperlicher Effekt. Dasselbe gilt für die Ernährung. Wenn Sie Dinge wie eine Diät, Entspannung und das Beruhigen des Nervensystems mit Ihren entzündlichen Zytokinen in Verbindung bringen können, macht das einen großen Unterschied. Das ist eine lange Antwort auf eine einfache Frage, wie diese Rückmeldungen mit Ihrer Körperchemie in Verbindung stehen.«

Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert

Wie aber können Sie diese Vagusreaktion aktivieren, um Entspannung herbeizuführen und Ihre Entzündungsmarker zu senken? In dem Interview geht Hanscom auf mehrere Methoden ein, von denen bekannt ist, dass sie dies tun. Hierzu zählen die folgenden:

Expressives Schreiben:

Hanscom zufolge gibt es mehr als 1.000 Forschungsarbeiten, die zeigen, dass expressives Schreiben die Viruslast und die Entzündungsmarker senkt. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach Ihre Gedanken auf und zerreißen anschließend die Seiten. Hanscom erläutert:
»Man kann seinen Gedanken nicht entkommen, aber man kann sich von ihnen distanzieren. Man zerreißt die Blätter aus zwei Gründen. Einer davon ist der, auf diese Weise ganz frei schreiben zu können, egal ob positiv oder negativ.« »Der zweite, wichtigere Grund ist, dass man diese Dinge nicht analysieren sollte, denn es sind nur Gedanken. Wenn man sie analysiert und versucht, sie zu verbessern, verstärkt man sie in Wirklichkeit nur. Eher sollten Sie versuchen, [durch] Bewusstsein, Distanzierung und anschließende Neuausrichtung die Neuroplastizität zu stimulieren.«

Optimaler Schlaf:

Viele Tipps zur Schlafhygiene finden Sie unter »Schlaf – Warum Sie ihn brauchen und 50 Möglichkeiten, ihn zu verbessern«.

Vergebungspraxis:

Das Gegenmittel gegen Angst ist Kontrolle. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, schüttet Ihr Körper mehr Stresshormone und mehr Zytokine aus, die Wut und Angst auslösen.

»Man stellte fest, dass 90 Prozent der Menschen mit chronischen Schmerzen die Situation, die das Problem überhaupt erst verursacht hat, nicht losgelassen hatten, aber interessanterweise sind sie selbst die Person, der sie nicht verziehen haben«, sagt Hanscom.
»Wir stellen fest, dass Wut und Vergebung immer einen Wendepunkt in diesem Heilungsprozess markieren. Wenn man wütend ist oder sich aufregt, befindet man sich unter ständiger Bedrohung. Wenn Sie durch irgendetwas gefangen sind, vor allem durch chronische Schmerzen, oder wenn Sie durch COVID in Ihrem Haus festsitzen, sind Sie frustriert. Und all das kurbelt Ihre entzündlichen Zytokine an.«

Intervallfasten oder zeitlich begrenztes Essen:

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die in dem Artikel »Intervallfasten: Kurzlebiger Trend oder gesunder Lebensstil?« zusammengefasst sind.
Eine der einfachsten besteht darin, Ihre Ernährung auf ein 6–8-Stundenfenster pro Tag zu beschränken und sicherzustellen, dass Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine zeitliche Beschränkung des Essens Ihre Entzündungsmarker signifikant senkt.

Exogene Ketone:

Während eine zeitbegrenzte Ernährung und zeitweiliges Fasten Ihre Ketonproduktion ankurbeln, können Sie auch ein Ketonpräparat verwenden. Ketone katalysieren die Stoffwechselwege, die Entzündungen reduzieren. Beispielsweise hemmen sie das NRLP3-Inflammasom und aktivieren NRF2.
Wie von Hanscom erläutert, mögen auch Viren keine Ketone – vielmehr lieben sie Zucker –, sodass sie dazu beitragen können, die virale Replikation zu senken. Seine Arbeitsgruppe hat einen Ernährungsplan entwickelt, von dem sie glauben, dass er zur Lösung der Pandemie beitragen könnte, da er jeden Schritt des viralen Stadiums betrifft.
»Was COVID-19 angeht, müssen Sie Vitamin B und C nehmen. Ferner ist Vitamin D natürlich äußerst wichtig. Vor allem daran mangelt es den Menschen weltweit. Außerdem müssen Sie Zink und Magnesium zuführen, damit Ihre Enzyme richtig arbeiten«, sagt er.[97]

Lachen:

Lachen ist gesund: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, und der erhöhte Sauerstoffverbrauch steigert die Immunaktivität. Deshalb ist es nicht nur für die mentale Verfassung gut, sich einen lustigen Film anzusehen oder Spaß beim gemeinsamen Spielen zu haben.[98]

Vitamin D:

ist unentbehrlich für die Bildung von Abwehrzellen.[99]

Stimulierbarkeit des Immunsystems:

Ein Ziel der Cellsymbiosistherapie stellt die Regeneration, Balancierung und Stabilisierung deseigenen zellulären und humoralen Immunsystems dar.
Die Aktivität oder Stimulierbarkeit von Abwehrzellen lässt sich im Laborversuch durch den sog. Lymphozytentransformationstest auf Immunmodulatoren mit Differenzierung von TH1-Zellen und TH2-Zellen an patienteneigenen Abwehrzellen messen.
In diesem Test werden die Lymphozyten (spezifische Abwehrzellen) aus Patientenblut herausgefiltert. Danach werden diese in eine Reagenzschale mit einer Nährlösung gegeben und dann mit zuvor festgelegten Präparaten, die zugesetzt werden, stimuliert, um zu sehen, ob sich die Abwehrzellen o stimulieren lassen – v.a. aber, welche der Abwehrzellen, die NO-Gas produzierenden oder die Antikörper produzierenden Zellen, aktivierbar sind.
TH1-Abwehrzellen aktivieren die NO-Gasbildung, TH2-Abwehrzellen aktivieren die Antikörperbildung. Bei dieser Untersuchungsmethodik hat sich gezeigt, dass bestimmte Präparate die Aktivität der TH-1- und TH-2-Zellen in Gang setzen können. Der Universitätslaborarzt Dr. Kurt Kraus hat bestätigt, dass diese Untersuchung geeignet ist, eine Aussage über den zu erwartenden Erfolg einer immunmodulierenden Behandlung zu treffen und die Wirksamkeit von Immunmodulatoren zu testen.

---

[97] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/
[98] https://www.aponet.de/artikel/4-tipps-stress-bekaempfen-abwehrkraefte-staerken-22268´
[99] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf

In diesen Immunsystemuntersuchungen bzw. Stimulationstests stellten sich Präparate heraus, die sowohl die für die NO-Gasbildung als auch die für die Antikörperbildung notwendigen T-Helferzellen der Klasse 1 und 2 stimulieren.
Eines dieser Präparate stellt in ernährungsadjuvantes Mittel mit vitalen, vermehrungsfähigen Mikroorganismen dar. Es wird im Rahmen der Cellsymbiosistherapie in der Darmsymbioselenkung und des Aufbaus der Schleimhautbarriereschranke eingesetzt. In der Laboruntersuchung stieg die Lymphozytenaktivität um das im Mittelwert knapp 6-fache mit ausgeglichener Vermehrung im Verhältnis 1,75 von TH1-Zellen zu 1,45 zu TH2 Zellen.
Je nach Krankheitserregern, die sich entweder innerhalb (z.B. Viren, Pilze) oder außerhalb der Zelle vermehren (viele Bakterien und alle Parasiten), benötigen wir demnach beide der hier beschriebenen Anteile des Immunsystems.
Wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist, wird unter anderem daran ersichtlich, dass 50 Prozent der Tumorpatienten nicht an dem Tumorleiden, sondern an Systempilzerkrankungen sterben.
Nach dem Cellsymbiosiskonzept ist dabei entscheidend, dass die Effektivität und Stabilität des Immunsystems – wie die Effektivität und Stabilität aller anderen Zellen, Organe und Zellleistungen – von der Leistungsfähigkeit der Mitochondrien abhängt. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf das für die Cellsymbiosistherapie übergeordnete Mitochondriensystem gelegt.[100]

Immunabwehr der Atemwege: D,E,A:
Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer, die gut mit den Vitaminen D, E und A versorgt waren, deutlich seltener an Atemwegsbeschwerden litten. Als gut mit Vitaminen versorgt galten diejenigen, die mit der Nahrung oder Ergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf deckten oder übertrafen. "Die Aufnahme dieser Vitamine war mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsbeschwerden verknüpft", berichten Almoosawi und Palla. 33 Teilnehmer, die solche Erkrankungen entwickelten, nahmen weniger Vitamine mit der Nahrung auf und keine Nahrungsergänzungsmittel.
Das Ergebnis hatte auch Bestand, nachdem andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index, Einkommen und Rauchen berücksichtigt wurden. Keinen Zusammenhang konnten die Wissenschaftler zwischen einer Vitamin-C-Einnahme und dem Risiko für Atemwegserkrankungen feststellen. Das bestätigt Ergebnisse früherer Studien, in denen bereits gezeigt wurde, dass das vermeintliche Erkältungsvitamin nicht gegen Atemwegsinfekte wirkt.
Almoosawi und Palla sehen sich in der Annahme bestätigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen ***A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr wichtig sind.*** "Auch wenn die Mechanismen komplex sind, über die unser Ernährungsstatus das Immunsystem beeinflusst, trägt er zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr bei", erklären sie.
So belegten Studien, dass Vitamin E die T-Zell-basierten Immunfunktionen verstärkt. ***Vitamin D fördert die Aktivität der Fresszellen und dämpft die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe.*** Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts haben jedoch in Deutschland rund 15 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel, 40 Prozent sind leicht unterversorgt. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Vitaminversorgung zu achten. Gleichzeitig raten sie jedoch von einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da auch Überdosierungen gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben können.[101]

Brennesselextrakt hemmt Zytokine:
Zytokinhemmende Substanzen wirken bei RA wie auch bei arthrotischen Reizentzündungen in degenerativ erkrankten Gelenken (Osteoarthritis). In beiden werden inflammationsfördernde Zytokine freigesetzt: bei RA im Rahmen der chronisch-destruktiven Synovitis, bei Osteoarthritis (OA) durch ins Gelenk eindringende Makrophagen***. Der Brennnesselextrakt*** IDS-23 (Rheuma-Hek) zeige ex vivo und in vitro dosisabhängige Hemmung der TNFalpha- und IL-1-Synthese, berichtete Dr. Friedrich Wolf (Strathmann AG, Hamburg). In einer Anwendungsbeobachtung an 8 955 Patienten mit RA und OA nahmen 3 250 Patienten den Extrakt zusätzlich zu NSAR, weitere 444 Patienten zusätzlich zu anderen Wirkstoffen. 4 742 Patienten bekamen IDS-23Monotherapie, jeweils über drei Wochen, zweimal zwei Kapseln täglich. Anhand eines Symptom-Score konnten die NSAR-Dosen reduziert und teils (bei 37,8 Prozent) ganz durch IDS-23 ersetzt werden. Die

[100] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 67f.
[101] https://www.n-tv.de/wissen/Drei-Vitamine-helfen-dem-Immunsystem-article22129510.html

Responserate lag bei 82 Prozent, die "deutliche Response" bei 50 Prozent, und der Grad der Besserung durchschnittlich bei 45 Prozent, bei Wirkbeginn nach elf Tagen. Die Verträglichkeit wurde in 96 Prozent als "gut" und "sehr gut" angegeben. Hauptnebenwirkung war eine forcierte Diurese. In einer weiteren Studie anhand von 718 Patienten mit Gonarthrose über ein Jahr (zweimal zwei Kapseln täglich), bewertet nach dem WOMAC-Fragebogen ("Western Ontario and McMaster Universität Osteoarthritis Index"), zeigte sich eine deutliche Reduktion der Zahl schmerzhafter Gonarthrose-Schübe.[102]

Lymphozyten: Ling Zhi, japanisch Reishi, der Glänzende Lackporling:
Aktivierung von in der Milz lokalisierten Lymphozyten[103]

Lymphozyten: Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake. Aktivierung der sich im Verdauungstrakt befindlichen Abwehrzellen (Lymphozyten)[104]

Lymphozyten: Shiitake:
In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake: gesteigerte zellvermittelte Immunität durch Makrophagen (große Fresszellen), natürliche Killerzellen und zytotoxische T-Lymphozyten (letztere spielen v.a. eine Rolle in der Beseitigung von – u.a. mit Viren oder Pilzen infizierten – Zellen oder Tumorzellen)[105].

Warnung: Schädigung des Blutbildes durch Chemotherapie und Bestrahlung:
Die gravierendsten, häufig langfristigen Schäden, richtet eine Chemotherapie an den Blut bildenden Systemen an. Im Knochenmark werden aus Stammzellen Blut- und Abwehrzellen gebildet. Sie werden dann in der Thymusdrüse, der Milz und den Lymphknoten weiter für ihre speziellen Aufgaben differenziert. ***Da sich die Blut bildenden Zellen sehr schnell vermehren müssen, um die verbrauchten Zellen zu erneuern, reagieren sie besonders empfindlich auf Zytostatika oder Strahlen.*** Bei einer lokal begrenzten Strahlentherapie sind solche Schäden weniger ausgeprägt, da meist nur das durchfließende Blut getroffen wird. Es wird relativ schnell erneuert. Anders ist es, ***wenn bei der Bestrahlung größere Körperregionen oder Teile des Skeletts (Wirbelsäule, Becken) stark betroffen werden***: E***s werden nicht mehr genug weiße Blutzellen (Leukozyten und Lymphozyten) gebildet. Das sind die Abwehrzellen. Die körpereigene Abwehr von Krebszellen erlahmt oder wird ganz aufgehoben.*** Das Auftreten von Infektionen wird wegen des geschwächten Immunsystems begünstigt. • Die Menge der Blutplättchen (Thrombozyten) nimmt ab. Dadurch vermindert sich die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Es kann zu Blutungen in Organen (Magen, Darm, Nieren) oder der Haut kommen. Bei Verletzungen drohen Blutungen oder Blutergüsse. Entzündungen werden begünstigt. • Die Zahl der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sinkt ab. Da diese den Sauerstoff aus der Lunge in den ganzen Körper transportieren, können Atemnot, Müdigkeit und Erschöpfung die Folge sein.[106]

Lachen:
Lachen stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin, die stimulierend und entspannend zugleich wirken. Wenn man in Lachen ausbricht, wird ein großer Teil der Muskeln im Körper angesprochen: Das Zwerchfell zieht ich zusammen und entspannt sich wieder, ebenso Bachmuskeln, Oberschenkel und Schultern. Das reinste Fitnesstraining und zugleich eine interne Massage, die die Organe und die ***Immunabwehr stärkt.*** Die Vorteile sind so zahlreich, dass das Lachen sogar bei Psychotherapien angewendet wird, um Stress abzubauen. Aber auch wenn man nicht gleich laut loslacht. Freude und gute Laune sind ebenso gut für uns, denn sie sorgen dafür, dass wir Schwierigkeiten nicht zu nah an uns herankommen lassen und sie somit leichter lösen können. Kurzum, das Lachen gibt uns viele Möglichkeiten, das Leben von seiner besten Seite zu sehen und zu echten Optimisten zu werden.[107]

---

[102] https://www.google.com/search?q=gonarthrose&rlz=1C1SFXN_enDE499DE500&oq=gonarthrose&aqs=chrome..69i57j0l7.2532j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
[103] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[104] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175
[105] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175
[106] https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Nebenwirkungen-aggressiver-Therapien.pdf
[107] Galleria Kaufhof, Sep./Okt./ Nov. 2009

Q10:
Unterstützung des Immunsystems (steigert die Phagozytoseaktivität der Makrophagen)[108]

[108] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/