

# Das Immunsystem - das Wunderwerk des menschlichen Schutzes

## Einführung

An naßkalten Herbst- und Wintertagen kann man es jedes Jahr aufs neue beobachten: Husten, Schnupfen oder andere Erkältungskrankheiten breiten sich ganz plötzlich aus. Doch obwohl die Krankheitserreger fast jeden befallen und eigentlich ständig vorhanden sind, gibt es zahlreiche Glückliche, die inmitten hustender und niesender Menschen keinerlei Erkältungssymptome entwickeln. Ihr körpereigenes Immunsystem ist offenbar stark genug, um Viren oder Bakterien unschädlich zu machen, bevor die Krankheit ausbricht. Naheliegende und wichtige Frage: Wie lassen sich diese Abwehrkräfte stärken, damit man generell gegen Infekte und andere Krankheiten widerstandsfähig genug wird, um seinen wohl wertvollsten Besitz - die Gesundheit - zu schützen und zu bewahren? Daß eine gesunde Ernährung (insbesondere die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen) für ein gut funktionierendes Immunsystem unerlässlich ist, gilt mittlerweile als erwiesen. Der unmittelbare Einfluß *seelischer* Faktoren auf unsere *körperliche* Widerstandskraft indessen rückte erst in den letzten Jahren mehr und mehr in den Blickpunkt des Interesses und wird in einem neuen Bereich der Wissenschaft, der sogenannten **Psychoneuroimmunologie (PNI)**, systematisch untersucht. So wird z. B. erklärt, wie unser Denken und die Vorstellungskraft, aber auch verschiedene Medikamente über Nerven und Hormone direkten Einfluß auf das Immunsystem nehmen. Die Ergebnisse dieses Forschungszweiges sind ebenso interessant wie auch ermutigend für die Anwendung der homöopathischen Immuntherapie.

## Die martialischen Kämpfe der Immunabwehr gegen Eindringlinge

Der Zweck unserer inneren „Kampftruppen“ läßt sich ganz einfach beschreiben: Erkennen, Verfolgen und Zerstören all jener biologischen Schädlinge, die den Körper schwächen oder gar töten könnten. Die Bewältigung dieser Aufgabe ist jedoch ein äußerst schwieriges Unterfangen, wenn man bedenkt, wie viele unterschiedliche Krankheitserreger tagtäglich unsere Gesundheit gefährden - und in welcher raffinierten Weise manche Mikroorganismen (wie z. B. das HIV-Virus) durch geschicktes „Versteckspiel“ in bestimmten Körperzellen oder auch ständige „Verkleidungen“ ihre Identifizierung erschweren. Und trotzdem sind wir den Großteil unseres Leben vital, gesund und widerstandsfähig, denn Milliarden von weißen Blutzellen (Leukozyten) und vielen anderen Substanzen und Zellen stehen in ständiger Alarmbereitschaft, um sowohl Eindringlinge von außen als auch körpereigene, aber entartete Zellen (die sich ohne gesunde Abwehr zu Tumoren entwickeln können) zu bekämpfen. Sobald nun beispielsweise Schnupfenviren oder andere Erkältungserreger an unsere Schleimhäute gelangen, wo sie sich alsbald rasch vermehren, treten ihnen zahlreiche hochspezialisierte „Kämpfer“ entgegen, vor allem die Lymphozyten. Sowohl die aggressiven T-Lymphozyten wie auch die Antikörper-produzierenden B-Lymphozyten können die Feinde zu Tausenden umzingeln, sie am Entkommen hindern und entweder Abtöten oder deren schädigende Wirkung reduzieren. Die Makrophagen (Freßzellen) vertilgen als „Reinigungsgruppe“ alles, was mit Antikörpern und Zellbruchstücken übrig blieb. Die äußeren Anzeichen dieses „mikrobiologischen Krieges“ - wie Entzündungen, Fieber, Schwellungen der Lymphknoten - klingen allmählich wieder ab. Die Schlacht ist gewonnen!

Schon diese stark vereinfachte Darstellung läßt ahnen, mit welcher ebenso komplizierter wie genialem Verteidigungsapparat unser Körper ausgerüstet ist. Und es leuchtet auch unmittelbar ein, daß ein derart kunstvoll verflochtener Mechanismus einer sorgfältigen Pflege bedarf, damit er nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Dabei schadet zuviel Immunaktivität dem Körper ebenso wie zuwenig. Im ersten Fall können Allergien oder andere Überreaktionen entstehen, die Abwehrzellen greifen manchmal sogar gesunde Teile des Körpers an, was bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose usw. entsteht.

## Biologische Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit

Das körpereigene Immunsystem kann natürlich nur dann unsere Gesundheit erfolgreich schützen, wenn ihm die notwendigen Nährstoffe in ausreichendem Maße zugeführt werden. So ist mittlerweile bewiesen, daß Vitamin C - Ascorbinsäure - die Arbeit der Makrophagen sowie die Produktion der T-Zellen in entscheidender Weise begünstigt. Ebenso spielen Vitamin A, Vitamin B-Komplex, (B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothensäure, Biotin) Zink, Selen, Eisen, Mangan, Kupfer, Molybdän, Beta-Carotin und weitere eine zentrale Rolle.

Desweiteren sind gerade pflanzliche „Antibiotika“ geeignet, um die vielfältigen Anfeindungen von außen durch ein leistungsfähiges Immunsystem abzuwehren. Wirkungsvolle Möglichkeiten sind Propolis (Bienenkittharz), Thymian, Knoblauch, Zwiebel, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Bohnenkraut, Zimt, Zitrone, Senf und Lavendel. Die Natur hält für die menschliche Gesundheit unzählige Heilpflanzen bereit, die bei weitem idealer, natürlicher und zum Teil effektiver als Antibiotika über eine bakterienhemmende Wirkung verfügen.

### **Immunität als Begriff der Ganzheitsmedizin**

Als ganzheitlich orientierter Therapeut kann man im Immunsystem nicht einfach nur ein Sammelsurium spezieller Vernichtungs- und Abwehrzellen sehen, sondern muß dies als Funktion des gesamten körperlichen Leistungsvermögens begreifen. Immunität ist demzufolge ein anzustrebender Idealzustand, bei dem die Leistungskraft aller Organe, nicht nur der an der Infektabwehr beteiligten, auf optimalem Niveau ist.

Ein Therapeut, der auf die Stärkung der Immunkraft seines Patienten abzielt, darf sich demnach nicht allein mit einer Anregung der Abwehrzellen durch Echinacea-Präparate begnügen, sondern muß ganz allgemein Funktionsdefizite im Organismus aufspüren und beheben. Ein schwaches Herz z. B. beeinträchtigt auch die Infektabwehr, weil die über Blut und Lymphe transportierten Abwehrzellen langsamer vorankommen und eine mangelnde Sauerstoffversorgung der Zellen ebenso wenig zuträglich ist, wie ein Vitalstoffmangel. Bei psychischen Alterationen stellt man wiederum eine gleichsam gehemmte Immunabwehr fest, weil die hypophysäre Steuerung beeinträchtigt ist. Bei multimorbiden Alterspatienten sieht die Immunlage dementsprechend prekär aus. Jeder größere Organschaden beeinträchtigt auch das Immunsystem, und umgekehrt. Die lebensbedrohliche Gefährdung kreislaufschwacher Alterspatienten bei grippalen Infekten ist bekannt. Die körpereigene Abwehr zu stärken bedeutet gleichzeitig auch, die aktiven regenerativen Kräfte im Organismus zu stärken. Diese Kräfte benötigen natürlich auch den Schutzschirm durch eine starke Abwehr, damit der physiologische Aufbauprozess ungestört und kontinuierlich fortgeführt werden kann.

### **Viele Wege, ein Ziel: Immunsteigerung**

Es ist praktisch nie verkehrt, eine unspezifische Immunsteigerung zu durchzuführen. So kann man häufig genug erleben, daß dann auch andere Organbeschwerden, die zuvor mit eindrucksvollen Symptomen imponierten, wieder abklingen. Grundsätzlich ist jede Reiztherapie dazu geeignet, die Abwehrleistungen zu stimulieren. Ob es sich dabei um eine Behandlungsmethode wie bei Felke (Licht, Luft, Wasser, Ernährungsumstellung und Lehm), Kneipp (Kaltwasseranwendungen), Heilfasten (Infos: [www.fasten-kolleg.de](http://www.fasten-kolleg.de) oder Fax 09163 - 99 53 41) oder Eigenblut, das ist jeweils eine Frage individuellen Könnens und der persönlichen Einstellung des Therapeuten.

### **Unser Immunsystem funktioniert wie ein Sinnesorgan**

Gewiß haben Sie schon folgende Erfahrung gemacht. Wenn Sie ausgeglichen und gutgelaunt sind und sich in Ihrer Haut wohl fühlen, besitzen Sie starke Widerstandskräfte gegen Krankheiten. Falls Sie dann z. B. an naßkalten Tagen von hustenden und niesenden Menschen umgeben sind, bleiben Sie dennoch gesund und munter. Kaum zerrt aber der Alltagsstreß an Ihrem Nervenkostüm - sei es in Form von Ärger, Hektik oder Sorgen -, verspüren Sie unter Umständen bald ein unangenehmes Kratzen im Hals, Hustenreiz stellt sich ein, Ihre Nase beginnt zu laufen. Offenbar ist Ihr Immunsystem plötzlich nicht mehr stark genug, um den Ausbruch der Erkältung zu verhindern. Ein solcher Zusammenhang läßt sich aber nicht nur bei Infektionen beobachten. Mittlerweile ist es eine erwiesene Tatsache, daß seelische Spannungen unsere Gesundheit in vielfältiger Weise beeinträchtigen können.

Das Immunsystem ist aus dieser Sicht heraus ein Sinnesorgan, welches uns vor Angriffen schützt, die wir mit unseren „normalen“ fünf Sinnen nicht wahrnehmen können (Mikroorganismen, Viren, Bakterien, Toxine usw.) und ist sozusagen **der 6. Sinn des Nervensystems**. Da jedes Organ mit dem Zentralnervensystem „verdrahtet“ ist, konnte durch die neueren Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie (PNI) bewiesen werden, daß praktisch jede mit der Immunabwehr beschäftigte Zelle Verbindung mit der Zentrale aufweist. Vorgänge im Bereich des Immunabwehrsystems werden rasch an das ZNS gemeldet.

Das ZNS reagiert mit der Auslösung einer Reihe bekannter Erscheinungen, so z. B. mit Schmerzempfindungen, Fieber, Schüttelfrost, Frieren, Erbrechen, Veränderungen des Blutdrucks etc, um den Körper vor weiteren Schädigungen und Angriffen zu schützen. Und so gibt es heute keinen Zweifel mehr, daß das Immunabwehrsystem aber auch aus dem Bereich des ZNS über psychisch-emotionale Reize gehemmt oder gefördert werden kann. Diese Erkenntnis unterstützt die in zunehmenden Maße vertretene Auffassung von der *Ganzheitlichkeit* des Menschen. Wir sind nämlich nicht nur Körper und Seele, die hier und da gewisse Berührungspunkte haben, sondern beide Bereiche sind durch zahlreiche Wechselwirkungen in vielfältiger Weise untrennbar miteinander verwoben.

### **Die PNI und der Weg hin zur Informationsmedizin**

Das Gefühlsleben entsteht, bzw. wird umgesetzt, weitgehend in den Nervenfasern des limbischen Systems. Dieses besteht aus der Amygdala, dem Hippocampus und dem Hypothalamus. Der Hypothalamus ist sowohl durch Blutgefäße als auch durch Nervenbahnen eng mit der Hirnanhangdrüse, Hypophyse verbunden. Diese Achse zwischen Hypothalamus und Hypophyse ist die wichtigste Schaltzentrale für die Regulation des Hormonhaushaltes. Der Hypothalamus ist aber gleichzeitig auch das Befehlszentrum des vegetativen Nervensystems.

Beim limbischen System handelt es sich um eine in ganz frühen Jahren als Riechhirn verkannte Region des Gehirns, welches sich haarig wie ein Saum um den Hirnstamm legt. Dem limbischen System fällt für emotionale, also vom Gefühl und der Empfindung geprägte, vegetative Reaktionen größte Bedeutung zu. Es verarbeitet die ankommenden emotionalen Signale und ist somit die oberste Organisationsstufe der autonom-vegetativen, also selbständig, ohne eine Beeinflussbarkeit durch den Willen ablaufenden Funktionen. In den Arealen des limbischen Systems werden Wut, Angst, Freude im körperliche Informationen (nervale und hormonale Informationen) umgeschlüsselt. Die Informationen aus der **Außen- und Innenwelt** bekommen hier ihre Bedeutung und diese daraus aufgebauten Signale werden über Nerven und Hormone im Körper verteilt, um die spezifischen Reaktionen auszulösen.

In der PNI stellt man sich nun weitreichende Fragen wie:

- wie bemerkt eine T-Zelle, ob der Mensch, in dessen Körper sie liebt, gestreßt oder traurig ist?
- wie erkennt die natürliche Killerzelle ein unglückliche Ehe?
- wie soll eine introvertierte Persönlichkeit, die ihre Gefühle nicht ausdrücken kann, die cytotoxischen T-Lymphozyten animieren, sich gegen körpereigene Gewebe zu richten?
- was sagt der Nervenzelle, wie heftig gerade Bakterien den Darm traktieren?

Hier die Psyche und dort Veränderungen des Immunsystems. Erst die moderne Molekularbiologie, Immunologie und die Neurowissenschaften konnten die Kluft zwischen Gefühlen und mentalen Prozessen auf der einen Seite und biochemischen Veränderungen in Zellen auf der anderen Seite überbrücken. Gefühle, Verstand und Körper führen untereinander einen fortwährenden Dialog. Diese Kommunikation bedarf morphologischer und chemischer Substrate (welche die PNI bereits erforscht hat), welche den Gesamtprozeß der Informationsvermittlung in Reizaufnahme, Reizverarbeitung, Reizweitergabe und Reizantwort gliedern.

David Felten, ein wichtiger PNI-Forscher: „... wenn die Wahrnehmungen und die Gefühle des Patienten die Funktionsweise des Immunsystems oder die Reaktion des Gehirns beeinflussen, dürfen wir den Patienten nicht als Objekt der medizinischen Behandlung betrachten, sondern als einen aktiv am Heilungsprozeß beteiligten Menschen. Die Heilung geht nicht vom Therapeuten aus, sondern vom Patienten. Der Therapeut beteiligt sich nur am Heilungsprozeß...

*Wenn wir den Patienten in den Mittelpunkt des Heilungsprozesses stellen wollen, müssen wir allen Umständen nachgehen, die diesen Prozeß negativ beeinflussen könnten. Das heißt, daß wir gegebenenfalls auch auf die sozialen Verhältnisse, in denen er lebt, Einfluß nehmen müssen und natürlich in erster Linie darauf, was er denkt und welche mentalen Vorstellungen er hat.“*

Die Forschungen der PNI haben nicht nur die Psychosomatik bestätigt, sondern auch Wege aufgezeigt, wie Heilung und Therapie aussehen können: das Ziel ist die kompetente Arbeit mit einer neuen Form von **Informationsmedizin**. Seit Jahrzehnten wird diese komplexe Arbeitsweise in exemplarischer Weise durch die Homöopathie durchgeführt. Denn die Verabreichung eines homöopathischen Mittels entspricht weniger seines biochemischen Substrates als seines charakteristischen Arzneimittelbildes. Dieses Arzneimittelbild ist sozusagen die Heilinformation für den gesamten Körper. Und so haben sich die homöopathischen Komplexmittel als zusammengefaßte, richtungsweisende „Krankheits-Bewältigungs-Mittel“ bewährt.

Die Stärkung des Immunsystems sollte bei jeder therapeutischen Intervention mitbedacht werden. Aufgrund der oben ausgeführten Darstellungen über die Verknüpfungen von Körper, Geist und Seele ist das Ziel der Heilung immer ein umfassender Blick hin zum Ganzen.

Verfasser:  
Jan W. Moestel  
eMail: [info@moestel.de](mailto:info@moestel.de)