Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Artikel: Volle Kraft voraus : stimulieren Sie Ihre Abwehrkräfte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558365

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

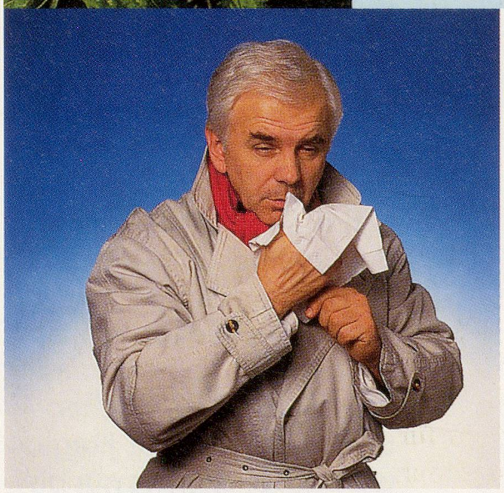
Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Volle Kraft voraus: Stimulieren Sie Ihre Abwehrkräfte

Schreckliche Vorstellung: In unserer natürlichen Umwelt wimmelt es von mikroskopisch kleinen Lebewesen wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten, die ständig unsere Gesundheit, ja sogar unser Leben bedrohen. Schadstoffe aus Wasser, Luft und Lebensmitteln belasten unseren Körper zusätzlich immer stärker. Mit jedem Atemzug, der Nahrung, über jede Körperöffnung, jede Verletzung finden feindliche Erreger und Umweltgifte Einlass in unseren Organismus.

Wunderbare Gewissheit: Unser Organismus hält ein System bereit, das sich Tag für Tag, Sekunde für Sekunde mit diesen Eindringlingen auseinandersetzt und sie in den meisten Fällen gründlich und lautlos besiegt. Die körpereigenen Abwehrkräfte, ein äußerst kompliziertes, vielschichtiges und wirksames Verbundsystem, beschützen uns.



Ich kann doch nichts dafür, dass ich dauernd erkältet bin.

Falsch. Entwickelt sich bei jedem Kontakt mit Schnupfenviren eine Krankheit, haben Sie wahrscheinlich zuwenig Abwehrkraft. Jeder kann aber dazu beitragen, die eigene gesundheitliche Situation zu verbessern. Man kann Raubbau an seinem Körper treiben oder ihn nach Kräften unterstützen. So kann man auch dem Immunsystem in den Rücken fallen oder es hegen und pflegen und in seiner komplizierten Aufgabe unterstützen. Gerade die Ganzheitsmedizin und die Naturheilkunde halten eine breite Palette von Maßnahmen bereit, die es ermöglichen, der körpereigenen Abwehr Schützenhilfe zu geben. Lesen Sie, was Sie für sich und eine stabile Gesundheit tun können.

Keine Ahnung, wie das Immunsystem überhaupt funktioniert.

Richtig. Das Immunsystem birgt, sogar für Mediziner, Biologen und andere Forscher, noch viele Geheimnisse. Für uns Laien sind selbst die bekannten und erforschten Vorgänge im Innern unseres Körpers nicht einfach zu durchschauen. Der erste Vorposten der Immunabwehr liegt im Bereich der Haut, der Schleimhäute und der Flimmerhärchen, die schon einen Grossteil der Fremdstoffe und Krankheitskeime zurückhalten. Darüber hinaus sorgen ganze Armeen von nützlichen Bakterien in Mund, Rachen, Nase, Augen, Harnröhre usw. für

die Vernichtung von Feinden. Auch der gesunde Magen-Darm-Trakt ist gut für die Abwehr gerüstet.
Früher galten die im Blutserum durch B-Lymphozyten produzierten Antikörper als alleinige Grundlage der Immunität. Heute weiss man, daß es auch eine zelluläre Immunität gibt, deren Träger die T-Lymphozyten mit ihren mannigfachen Untergliederungen sind.

Herpes-Viren auf einer Bindegewebszelle.

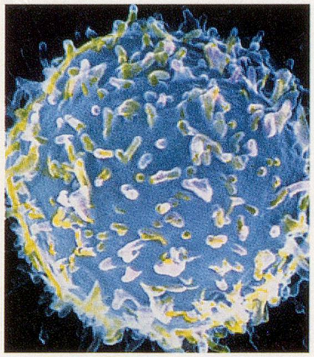
Ist das Immunsystem eigentlich angeboren?

Ja. Das Kind erhält über die Plazenta (und später über die Muttermilch) Antikörper der Mutter, um so für die Zeit nach der Geburt gerüstet zu sein. Diese Antikörper verschwinden nach einigen Wochen aus dem Blut des Kindes. Deshalb steht es aber nicht schutzlos da. Das Abwehrsystem verfügt über angeborene, sogenannte «unspezifische» Fähigkeiten. Dringen unbekannte Erreger in den Körper ein, wird zunächst das unspezifische Abwehrsystem aktiv, das aber bald darauf auch das «spezifische», nämlich das erworbene, Abwehrsystem auf den Plan ruft. Etwa zum Zeitpunkt der Geburt lernt das Immunsystem, ob es sich – etwa bei Zelleiweiss – um körpereigene oder fremde Stoffe handelt. Dieses Unterscheidungsvermögen von «selbst» und «fremd» bleibt lebenslang bestehen und ist von grosser Bedeutung. Versagt es, kommt es zu Autoimmunerkrankungen, bei denen der Organismus aggressiv auf sich selbst reagiert. Auch die Abstossung von transplantierten Organen beruht auf dieser Tatsache.

Aber es heisst doch auch, das Immunsystem sei lernfähig?

Stimmt. Die spezifische Abwehrreaktion richtet sich gegen Krankheitserreger, die das Immunsystem bereits kennt. In der Kindheit entwickeln sich Bekanntschaften mit immer mehr neuen Erregern. Im allerersten Kontakt mit unbekannten Viren oder Bakterien, die man auch Antigene nennt, entwickeln sich im Blutserum sogenannte Antikörper. Diese Tatsache nutzt man auch bei Schutzimpfungen: für die abgeschwächten Erreger, die nicht krankmachen, bildet das Immunsystem Antikörper aus. Es formt sich ein immunologisches Gedächtnis, und beim erneuten Kontakt mit dem gleichen Erreger kann der Körper sich gezielt gegen schon Bekanntes wehren.

Lymphozyten, in den Lymphknoten gebildete weiße Blutkörperchen (oben), und Makrophagen, Zellen die körperfremde Stoffe regelrecht auffressen (unten), sind nur zwei Komponenten des Immunsystems.



Gut und Schön. Aber kann ich in mein eigenes Immunsystem eingreifen?

Nein und ja. Sie können ihr eigenes Immunsystem nur indirekt beeinflussen, indem Sie ihm die besten Voraussetzungen schaffen und es, wo nötig, stärken. Die internationale Forschung der jüngsten Zeit lässt keine Zweifel mehr an der Tatsache, daß die Nahrung zu den entscheidendsten Grundlagen eines abwehrstarken Immunsystems zählt. Es liegt somit in unserer Hand, die Selbstheilungskräfte aktiv zu erhalten oder sie neu zu mobilisieren. (Näheres dazu ab Seite 10)

Ein paar Kilo zuviel sind meine Reserve für den Krankheitsfall.

Falsch. Übergewicht belastet Ihr Herz und Ihren Kreislauf unnötig. Versuchen Sie, ein Gewicht im Bereich des «Normalen» zu halten, ohne daß Sie sich kasteien und einseitige Diäten einhalten müssen. Rohkost ist besonders gesund, regelt die Verdauung und hinterlässt kein Hungergefühl. Verlieren Sie während einer Krankheit Gewicht, lässt sich das meist rasch wieder aufholen.

Was kann ich ausserdem für eine gute Abwehrkraft angesichts der kommenden kalten Jahreszeit tun?

Viel. Das Immunsystem ist besonders dankbar für eine optimale Versorgung mit den Vitaminen C und E, Provitamin A (Betacarotin) und den Spurenelementen Selen und Zink. Die Nährstoffmedizin legt sogar Beweise vor, daß durch deren ausreichende Zufuhr das Krebsrisiko verringert werden kann. Die A. Vogel-Präparate *Bio-C Lutschtabletten* mit natürlichem Vitamin C, *Weizenkeimölkapseln* mit natürlichem Vitamin E und das konzentrierte *Biocarottin* sind wertvolle Nahrungsergänzungen für eine leistungsstarke Abwehr.

Gibt es Mittel zur Immunstimulierung, die ohne Bedenken von jedermann angewendet werden können?

Ja. Die Pflanzenwelt bietet eine Reihe von Heilpflanzen an, die, sei es in der Homöopathie, sei es in der Phytotherapie, Erfolg versprechen. Ein erprobtes und seit langem bewährtes Mittel zur Stärkung der unspezifischen Abwehr und zum Schutz vor Infektionen ist der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea). Nimmt man vorbeugend *Echinaforce,* das Frischpflanzenpräparat von A. Vogel, ein, wird das Immunsystem angeregt und gestärkt, und man verkraftet manche Attacke von herumschwirrenden Erregern besser. Schon Kindern ab vier Jahren kann Echinaforce (in D: *Echinacea-Tropfen oder Pressaft*) vorbeugend, aber auch bei akuten Erkältungssymptomen gegeben werden. Erfahrungsgemäß sind Kuren mit einer fünf- bis sechswöchigen Einnahme und einigen Wochen Pause das beste Immun-Training.

Andere immunstimulierende Pflanzen sind: Wasserdost (Eupatorium cannabinum), der Shitakepilz oder die Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus).

Sind überbehütete Kinder anfälliger für Infektionen?

Meist ja. In Ländern mit niedrigem hygienischem Standard erkranken bei einer Typhus- oder Kinderlähmungswelle alle Kleinkinder mit hoher Wahrscheinlichkeit. Bei den meisten verläuft die Infektion so leicht, daß sie zwar Antikörper bilden, die Erkrankung aber unbemerkt bleibt. Anders bei hohem hygienischem Standard. Je seltener Kinder mit einem «unsauberen» Milieu in Kontakt kommen, desto anfälliger bleiben sie später. Behüten Sie Ihr Kind also nicht übermässig. Eine, wie der Fachausdruck sagt, «Dreckimmunisierung» kann nicht schaden.

Haben Sorgen und negativer Stress Auswirkungen auf die Abwehrkräfte?

Ja. Ärger, Kummer, Depressionen, Leistungsdruck, negative Gedanken oder dauernde seelische Belastung mindern die Abwehrkraft. Kummer macht krank: neuere Forschungen haben viele Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, Hormonen und Immunsystem nachgewiesen. Gönnen Sie sich genügend Erholungszeiten und ausreichend Schlaf. Kurieren Sie Ihre Krankheiten aus, unterdrücken Sie Fieber möglichst nicht: es stärkt die Abwehrkraft und kann nebenher andere versteckte Krankheiten ausheilen.

Ein Schnupfen dauert acht Tage – mit oder ohne Behandlung.

Im Prinzip schon. In den Herbst- und Wintermonaten werden durch das gehäufte Auftreten von Erkältungen und Infektionen der Atemwege die Abwehrkräfte besonders gefordert. Für Virusinfektionen wie Schnupfen oder Grippe gibt es keine direkt heilenden Medikamente. Fährt man zu schwere (antibiotische) Geschütze gegen die Krankheitserreger auf, hat das Immunsystem keine Chance, Abwehrstoffe zu bilden, und man läuft Gefahr, ständig neu angesteckt zu werden. Die natürlichen Immunisierungsprozesse sollten nicht unterdrückt, sondern aktiviert werden. Dies gelingt mit pflanzlichen Heilmitteln, mit Tees, Salben, Kräuterdampfbädern, Wickeln und gegebenenfalls Bettruhe.

In Zeiten erhöhter Erkältungsgefahr eignen sich zur Vorbeugung und Behandlung biologische Naturheilmittel. Zur Desinfektion von Mund und Rachen empfehlen sich die A. Vogel Lutschtabletten Usneasan (in D: Usnetten) oder das Heilpflanzenöl Po-Ho-Öl (D: Bi-Vo-Öl), das man dem Gurgelwasser oder dem Dampfbad zufügt, auf das Taschentuch tropft oder unter die Nase reibt. Plagt Sie eine laufende Nase, können Sie mit dem neuen Schnupfenmittel Rhinitisan von A. Vogel die Symptome mildern und die Ausheilung des Fliessschnupfens fördern. Kommt infolge des grippalen Infekts Husten dazu, helfen die Frischpflanzentropfen Bronchosan (nicht in D), denn sie dämpfen den Hustenreiz und fördern gleichzeitig das Abhusten von Schleim. Der Tannenknospen-Sirup Santasapina stärkt und kräftigt die Atmungsorgane. Für Kinder sind die wohltuenden Santasapina-Hustenbonbons besonders geeignet. Fühlen Sie sich fiebrig, haben Sie Glieder-, Kopf- und Halsschmerzen, kurz, ist eine Grippe im Anmarsch, gehen Sie sie mit einem ausgewogenen homöopathischen Kombinationspräparat wie Influaforce (nicht in D) an.

Ich möchte mich rechtzeitig schützen und noch mehr erfahren.

Prima. Die *Winterfibel* gibt viele praktischen Ratschläge, wie, wann, welche Naturheilverfahren in der kalten Jahreszeit helfen und geht auch auf die Stimulierung des Immunsystems ein. • IZR

Die A. Vogel Winterfibel ist erhältlich im Fachhandel oder zu bestellen bei:
Verlag A. Vogel
Postfach 63
CH-9053 Teufen
oder
Verlag A. Vogel,
Postfach 55
D-78441 Konstanz