

Starkes Immunsystem: Dauerstress und Alkohol schaden

Autor: Heinz Scholz, Wissenschaftspublizist, Schopfheim D

„Whisky soll Schweinegrippe vorbeugen“, berichtete am 04.08.2009 die Online-Ausgabe von „focus“. Es handelte sich hier nicht um eine neue Studie, um den Absatz von Whisky anzukurbeln, sondern um eine Empfehlung der Fan-Vereinigung für die Anhänger der russischen Nationalmannschaft, die am 09.09.2009 zu einem WM-Qualifikationsspiel in Wales anreisen. Vor Ort sollen sie möglichst viel walisischen Whisky trinken, um sich vor einer Infektion zu schützen. Der russische Gesundheitsminister warnte schon vorher wegen der Schweinegrippefälle vor Reisen auf die britische Insel. Aber kein Wort zu einer möglichen Schädigung durch Alkohol (wohl deshalb nicht, weil seine Landsleute an Wodka gewöhnt sind).

Zu viel Alkohol schadet nicht nur der Leber, sondern schwächt das Immunsystem in erheblichem Masse. Insbesondere leiden die Fresszellen unter Alkohol, sie werden regelrecht gelähmt. Auch führt der Genuss von Alkohol zu einem erhöhten Verbrauch an „Nervenvitamin“ B1, Folsäure, Zink und Magnesium. Es ist klar, dass ein erhöhter Alkoholgenuss zu Mangelerscheinungen an diesen wichtigen Stoffen führen kann. Alkohol desinfiziert und macht so manchem Bakterium den Garaus, aber nur bei äusserlicher Anwendung. Da haben wohl einige die Wirkung falsch interpretiert.

Betrachten wir einmal in dieser Folge die Faktoren und Stoffe, die unser Immunsystem entweder schwächen oder stärken. Es ist nicht nur der Alkohol allein, der sich hier fatal auswirken kann.

Einfluss der Psyche

Das Immunsystem wird zweifellos durch positive und negative Gedanken und Gefühle beeinflusst.

Dazu ein Beispiel: Bei Krebskranken wird deren Einbildungskraft für die Heilung eingesetzt. Ausgangspunkt: Der Patient ist überzeugt, den Krebs durch positive Gedanken zu beeinflussen. *Dr. O. Carl Simonton*, ein bekannter Krebsforscher, konnte mit diesen positiven Gedanken, die ergänzend zur üblichen Krebsbehandlung eingesetzt wurden, bei Patienten im letzten Stadium die Überlebenszeit deutlich erhöhen.

Auch andere Krebsforscher beschäftigten sich schon seit vielen Jahren mit der Krebsimmunologie und den Beziehungen zwischen Psyche und Abwehrkräften.

Ein fröhliches Gemüt kann die Produktion weisser Blutkörperchen steigern. Reagieren Menschen mit Angst, Verzweiflung und Mutlosigkeit auf eine Krankheit oder auf eine bevorstehende Operation, brauchen sie sich nicht zu wundern, wenn ihre Abwehr geschwächt wird und sie länger brauchen, um gesund zu werden. Optimismus und Selbstvertrauen helfen, ein starkes Abwehrsystem aufzubauen.

Dauerstress schwächt

Wie sieht es mit dem Stress aus? Bei Stress werden Hormone ausgeschüttet; der Organismus arbeitet auf Hochtouren. Das Immunsystem schaltet auf Sparflamme. In dieser Phase hat der Körper wenige Widerstandskräfte gegenüber Infektionen. Eine kurzfristige Stressbelastung schadet bestimmt noch nicht, aber eine dauernde Belastung ist Gift für unser Immunsystem. Es werden nämlich immer mehr Steroide aus der Nebennierenrinde ausgeschüttet; diese Hormone unterdrücken die T-Zell-Aktivität.

Frauen sind übrigens gegen Stressbelastungen besser gewappnet als die Männer. Dies scheint auch mit den weiblichen Hormonen zusammenzuhängen.

Auch Kälte, Schmerz und Lärm bedeuten Stress und können zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Gefährlicher als körperlicher Stress ist der seelische durch Frustration, Angst, Zorn, Furcht, Depression. So läuft beispielsweise bei Depression die Bildung von Lymphozyten langsamer. Depressive haben deshalb ein erhöhtes Infektionsrisiko.

Auch Herpes-Viren werden aktiviert

Herpes-Viren werden durch Stress (Fieber, Erkältung, seelische Probleme) aktiviert und verursachen die bekannten Bläschen an der Lippe. Patienten mit schlechter seelischer Verfassung hatten, wie schon eine frühere Studie ergab, öfters unter Herpes zu leiden als fröhliche und zuversichtliche Personen.

Ein Beispiel aus der Praxis: Ein 25-jähriger Mann überstand vor 5 Jahren eine Herpes-Infektion. Er hatte sich die Viren durch Küsse von einer Tanzpartnerin, die mit Herpes-Viren infiziert war, „eingefangen“. Später lernte er, wie er betonte, die Frau seines Lebens kennen. Das Verhältnis dauerte nur kurze Zeit, da sich die junge Frau einem anderen Partner zuwandte. Das Ende dieser Beziehung verursachte bei dem jungen Mann einen dermassen grossen Schock, dass seine Lippenbläschen wieder zum Vorschein kamen.

Auch die Grippe, den grippalen Infekt und andere Erkältungskrankheiten sieht man häufiger bei traurigen, mutlosen und erschöpften Menschen. Warum das so ist, soll kurz erläutert werden. Alle Informationen über Stress gelangen in unsere Hirnanhangsdrüse, dem Hypothalamus; sie ist die Schaltzentrale und überwacht alle Drüsen. Hier werden Anweisungen an Drüsen gegeben, ob sie Hormone in die Blutbahn abgeben sollen oder nicht. Auch das Immunsystem wird beeinflusst. Es gibt nämlich Hormone, die das System stärken oder schwächen. Bei einem Gesunden und Nichtgestressten ist das System im Gleichgewicht.

Auch Gifte und Nahrungszusätze schwächen

Es gibt eine ganze Reihe von Giften, chemische Nahrungszusätze (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, künstliche Aromen), die auf das Immunsystem negativ wirken können. Man sollte das exzessive Rauchen und das Trinken von übermässigen Alkoholmengen aufgeben.

Die Stoffwechselprodukte von Schimmelpilzen, die Mykotoxine, verursachen nicht nur Leber- und Nierenschäden, sondern auch eine Schwächung des Immunsystems. Die Mykotoxine kommen in verschimmelten Futtermitteln (Gifte gelangen in den tierischen und menschlichen Körper), Getreideprodukten, Feigen, Nüssen, Pistazien und in manchen Gewürzen vor.

Weitere Strahlen und Substanzen, die hemmend auf unser Immunsystem wirken, sind Folgende: Röntgen-Bestrahlung, Zytostatika, Schmerzmittel, Antimetabolite, Alkylanzien,

Antibiotika, Glucocorticoide, Colchicin, Cyclosporin A, Antilymphozytenseren, monoklonale Antikörper.

Etliche Spurenelemente beeinflussen das Immunsystem entweder positiv oder negativ. Eine fördernde Wirkung haben bei optimaler Versorgung Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Silizium und Zink. Hemmend wirken bei erhöhten Konzentrationen Blei, Kadmium, Gold, Kobalt, Nickel, Quecksilber, Silber und Zinn.

Oft wird von Medizinerinnen und Behördenvertretern gesagt, der eine oder andere Stoff sei für den Menschen unschädlich. Aber sie vergessen den Summations- und Potenzierungseffekt der Stoffe.

Eines darf man nicht vergessen: Das übertriebene Sonnenbaden ist nicht gut für das Immunsystem, aber auch einseitige Ernährung (Fast Food) und sportliche Höchstleistungen (insbesondere durch Kombination miteinander) wirken sich schädigend aus.

Schwangerschaft schwächt das Immunsystem

Das Immunsystem befindet sich bei der Schwangeren in einem Ausnahmezustand. Auf der einen Seite muss das System nicht zu empfindlich reagieren, denn sonst würde der Embryo, der ja auch die väterlichen Merkmale enthält, abgestossen. Auf der anderen Seite muss das Immunsystem stark genug sein, um vor Infektionen zu schützen. Das Immunsystem bei Schwangeren ist auf jeden Fall schwächer ausgebildet. Auch nach der Geburt braucht der Körper Zeit, um wieder ein starkes Immunsystem aufzubauen. Aus diesem Grunde sind Schwangere und Frauen kurz nach der Geburt besonders gefährdet, sich mit Grippeviren zu infizieren. Leider kamen jetzt angeblich etliche Todesfälle durch Schweinegrippe-Infektion vor.

Unter www.babycenter.at finden Schwangere unter der Rubrik „*Erkältungen in der Schwangerschaft*“ gute Tipps bei Erkältungen.

Fitnessprogramm für unser Immunsystem

Unser Immunsystem ist ziemlich gut zu beeinflussen. Es gibt zahlreiche Substanzen und Massnahmen, die unser Immunsystem schwächen oder stärken.

1. Gute Ernährung: Dieser Punkt ist besonders wichtig, da der Körper aus den Nahrungsbestandteilen weisse Blutkörperchen und Antikörper herstellt. Wer sich unzureichend und falsch ernährt und zu viele Genussmittel konsumiert, wird dies mit einer erhöhten Infektionsanfälligkeit bezahlen.

Im 3. Teil dieser Serie wird näher auf die Ernährung, die Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe eingegangen.

Von besonderer Bedeutung ist, dass wir unser Essen in einer appetitlichen Umgebung und in einer ruhigen Atmosphäre einnehmen. Ein solches Essen bringt höchste „Genuss-Erlebnisse“ – also Wohlbefinden und eine Hebung der Stimmungslage. Dies führt wiederum zu einer Stärkung des Immunsystems.

2. Körperliche Bewegung: Kürzlich sagte ein Bekannter, der sich nicht viel bewegt, er mache Fingergymnastik, das genügt ihm. Er sitzt oft vor dem Computer und gönnt seinen Fingern etwas Gymnastik, um wieder voll in die Tastatur hauen zu können. Aber Scherz beiseite, der Betreffende fährt jetzt ab und zu auch mit dem Fahrrad.

Wichtig ist die richtige körperliche Bewegung, denn diese hält den Kreislauf in Schwung. Nicht zu übertriebene sportliche Betätigung kräftigt den Körper, fördert die Durchblutung, macht unser Gehirn „beweglicher“ und stimuliert das Abwehrsystem. Die bei der Körperertüchtigung freigesetzten Endorphine und Enkephaline setzen nicht nur die Schmerzschwelle herab, sondern mindern Ängste, erzeugen Wohlbehagen und stimulieren sogar die Interleukin- und Interferonproduktion.

Wichtig ist, dass man zu jeder Jahreszeit moderaten und altersgerechten Sport betreibt. Ich ziehe das Wandern, Schwimmen und Radfahren vor. Wer bei jeder Witterung sich bewegt, erkältet sich nicht so schnell. Der Körper wird widerstandsfähiger, weil er ein effektiveres Abwehrsystem hat.

Wichtig ist dies: Bei den körperlichen Aktivitäten den Ehrgeiz zügeln, nicht hetzen oder sich negativ stressen. Bewegung sollte uns Freude, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit bescheren.

3. Seelische Stabilität anstreben und schädlichen Stress abbauen: Diese Massnahmen führen zu einem gesunden Immunsystem. Der Geist überwacht alle Körperfunktionen. Stress, Depressionen, Partnerschaftsprobleme, Geldsorgen, Mobbing, Zeitdruck, Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste, Zukunftssorgen, Frustrationen aller Art führen zu einer Schwächung des Immunsystems.

Was kann man tun, um schädlichen Stress abzubauen? Empfehlenswert sind Kneippsche Anwendungen, Entspannungsübungen wie autogenes Training, Atemübungen, Muskelentspannung nach Jacobson, Eutonie, Yoga und Beten. Wer sich vom seelischen Müll befreien möchte, der sollte Aussprachen herbeiführen und negative Gedanken durch positive ersetzen. Der Austausch von Zärtlichkeiten ist wohltuend für die Seele, aber auch gut für das Immunsystem.

4. Gesunden Schlaf anstreben: Während des Schlafs werden wichtige Hormone ausgeschüttet (Melatonin, Prolaktin), die auf die Bildung von Immunzellen (z. B. „Fresszellen“) einen Einfluss haben. Bei nicht ausreichendem Schlaf werden bestimmte Immunzellen weniger produziert.

Wer schlecht schläft, der kann Folgendes machen: Entspannungstechniken anwenden, geistig-seelische Ausgeglichenheit anstreben, für körperliche Ermüdung sorgen, geringe Belastung des Stoffwechsels am Abend. Es gibt auch exzellente Heilpflanzen und Frischpflanzen-Presssäfte (Melisse, Baldrian, Hafer), die einen gesunden Schlaf bringen.

5. Kneippsche Anwendungen durchführen: Die von *Sebastian Kneipp* empfohlenen Kaltanwendungen und Wechselgüsse (Armgüsse, Beingüsse, Vollgüsse, Wechselfussbäder, Wassertreten) sind sehr zu empfehlen. Durch den Reiz werden das Immunsystem und die Durchblutung angeregt. Wie Untersuchungen ergaben, führten regelmässige Kneippwendungen zu einer 50%igen Absenkung der Erkältungshäufigkeit. Die Kneipptherapie wird auch mit Erfolg bei Störungen des Immunsystems eingesetzt. Dies ist der Fall bei Asthma und Neurodermitis. Und noch einen Effekt hat die Kneipptherapie: Sie wirkt ausgleichend und stimmungsaufhellend.

6. Saunagänge machen: Auch ein regelmässiger Saunagang bringt eine Abhärtung. Durch das Wechselbad (nicht der Gefühle) von heiss und kalt, dehnen sich die Blutgefässe zunächst aus und danach ziehen sie sich zusammen. Diese Temperaturreize sind ein exzellentes Training.

„Die Immunzellen setzen sich in Bewegung und gelangen dorthin, wo sie Grippe- und Erkältungsviren besonders effektiv abfangen können – nämlich in die Schleimhäute“, so der Immunexperte Reinhold Schmidt von der Medizinischen Hochschule Hannover.

7. *Chemikalien meiden oder minimieren:* In vielen Körperpflegeprodukten befindet sich ein wahrer Chemiecocktail. Hier gilt es, diese zu meiden, da die Chemikalien über die Haut in den Blutkreislauf gelangen. Wichtig ist das Studieren der Zutatenliste. Kaufen Sie doch gleich natürliche Körperpflegemittel.

Auch sollte man die Wohnung und den Arbeitsplatz von Chemikalien befreien. Die meisten der Reinigungsmittel enthalten antibakterielle Stoffe, die das Immunsystem erheblich belasten. Es gibt nämlich auch hier einfache und effektive Alternativen, die zu empfehlen sind (Essig oder Soda). Wir benutzen in unserem Haushalt neben Soda (Natriumcarbonat) auch den „Wiener Kalk“ (Inhaltsstoff ist Dolomit). Dieser wird empfohlen zur Reinigung und Pflege von Edelstahl, Silber, Messing, Porzellan und Glaskeramik. Das Produkt ist zu 100 % biologisch abbaubar und tensidfrei.

Bei „Vergiftungen“ aller Art empfehlen Heilpraktiker eine Entgiftungskur (siehe unter Internet-Hinweise am Schluss der Arbeit).

7. *Darmfunktion optimieren:* Wie schon im 1. Teil erwähnt, befinden sich im Dünndarm 80 % der Immunzellen. Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Darm gesund erhalten. Oft wird die Darmflora durch Fehlernährung, Gifte, Antibiotika oder andere Medikamente geschädigt. Aus diesem Grunde wird eine Darmreinigung vorgenommen. Wichtig ist dann auch eine Darmsanierung mit natürlichen Bakterienstämmen, um die Darmflora wieder aufzubauen.

Patric Warten, Heilpraktiker und Physiotherapeut aus Oberstenfeld nördlich von Stuttgart, empfiehlt für einen gesunden Darm eine gesunde ausgewogene Ernährung (Frischkost) und milchsäure Produkte.

8. *Immunstimulierende Heilpflanzen und Hefen zuführen:* Es gibt eine ganze Reihe pflanzliche Immunstimulanzien, die man vorbeugend oder in akuten Fällen einnehmen kann. Zu diesen gehören Echinacea (Sonnenhut), die Taigawurzel, Flechten, Eberraute, Propolis (Kittharz der Bienen), Lapacho-Rinde, Wilder Indigo, Lebensbaum, Holunder und Lindenblüten. Auch die verflüssigte (plasmolysierte) Naturpilzhefe mit Kräutern entfaltet eine abwehrsteigende Wirkung.

Über die immunstimulierenden Heilkräuter und Hefen werde ich in den nächsten Folgen berichten.

Fortsetzung folgt (nächste Folge: Ernährung und Immunsystem)

Literatur

Eleonore Blaurock-Busch: „*Orthomolekulartherapie in der Praxis*“ (Mit Nährstoffen heilen), Natura Med Verlagsgesellschaft, Neckarsulm 1995.

Wolfgang Busse, Heinz Scholz: „*Das ABC der Vitalstoffe*“, Haug Verlag, Heidelberg 2001.

Bernhard Uehleke, Hans-Dieter Hentschel: „*Das grosse Kneipp-Gesundheitsbuch*“, Haug Verlag, Stuttgart 2006.

Heinz Scholz: „*Mineralstoffe und Spurenelemente*“, Trias Verlag, Stuttgart, 4. Auflage, 1996.