

Balance

Komplementär-Medizin

IMMUNSYSTEM

Die eigene Abwehr stärken



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

IMMUNSYSTEM

Verteidigung unserer Gesundheit

Krankheitserregern und anderen Eindringlingen den Zugang verwehren:

Dafür braucht es ein leistungsfähiges System.

SO SETZT SICH DAS SYSTEM ZUSAMMEN

Die körpereigene Abwehr umfasst Organe und Gefäßsysteme wie die Lymphbahnen, aber auch verschiedene Zellarten und Eiweißstoffe. Beteiligt an der Immunabwehr sind das Blut, die Haut sowie Schleimhäute und natürlich die lymphatischen Organe.

ANGEBOREN UND UNSPEZIFISCH

Das angeborene Immunsystem ist schnell und breit wirksam, reagiert jedoch auf alle Eindringlinge gleich. Deshalb wird es als unspezifisch bezeichnet. Einem Schutzwall gleich bilden Haut und Schleimhäute die ersten Barrieren.

Unterstützend wirken bakterienhemmende Substanzen wie beispielsweise Enzyme, Schleim in den Bronchien, Flimmerhaare in den Atemwegen, die Magensäure oder harmlose Bakterien als schützende Besiedelung auf Haut und Schleimhäuten. Sogenannte Fresszellen (Phagozyten) und andere Abwehrzellen versuchen die eingedrungenen Krankheitserreger abzutöten.

Verschiedene Eiweißstoffe (Enzyme) helfen aktiv mit, indem sie Zellwände von Bakterien oder Virushüllen auflösen sowie befallene Zellen vernichten.

Weiteren Schutz bieten die natürlichen Killerzellen, die darauf spezialisiert sind, virusinfizierte und tumorartig veränderte Körperzellen zu erkennen und diese mit Zellgiften zu vernichten.

Bei diesen Vorgängen kann eine Infektion entstehen.

ERWORBEN UND SPEZIFISCH

Beide unserer Abwehrsysteme sind eng vernetzt und ergänzen sich optimal. Wenn dem angeborenen die wirkungsvolle Bekämpfung der Erreger nicht gelingt, übernimmt das erworbene Immunsystem. Dieses richtet sich gezielt gegen den Verursacher der Infektion, muss den Erreger aber zuerst erkennen. Sein Vorteil: Es kann sich Angreifer merken und bei erneutem Kontakt effizienter abwehren. Darum nennen wir es auch spezifisches Immunsystem.

Diese Fähigkeit ist beispielsweise der Grund, weshalb wir gewisse Krankheiten nur einmal im Leben durchmachen und danach immun sind. Beim ersten Kontakt mit dem Erreger braucht der Körper einige Tage, bis er ihn bekämpfen kann – bei jedem folgenden setzt die gezielte Abwehrreaktion sofort ein.

Zu diesem System gehören die T- und B-Lymphozyten, welche sich im Gewebe zwischen den Körperzellen befinden, und die Antikörper im Blut sowie in anderen Körperflüssigkeiten.

NIESEN UND HUSTEN

Jedes Mal, wenn wir niesen oder husten, entfernen wir Keime aus den Atemwegen. Darum müssen wir in diesen Momenten ein Papiertaschentuch vor den Mund halten, weil wir sonst die Keime weit herum verteilen und andere Leute anstecken – als Notlösung dient der Ellenbogen.

REGULATIONSSYSTEME DES KÖRPERS

Wenn alle regulierenden Systeme unseres Körpers im Gleichgewicht sind, ist unser Organismus gesund.

DIE BALANCE AUFRECHTERHALTEN

Das Immunsystem zählt zu den Regulationssystemen des Körpers und ist für die Balance im Organismus und die Gesundheit verantwortlich. Eine gute Lebensqualität und ein langes gesundes Leben



sind direkt von einem gut funktionierenden Immunsystem abhängig.

Aber auch andere regulierende Systeme wie das Nervensystem oder das Hormonsystem müssen in der Balance bleiben. Alle Systeme sind miteinander vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig. Jedes Ungleichgewicht wirkt sich nachteilig auf die anderen aus.

KOMPLEXE ZUSAMMENHÄNGE

Für unser Gleichgewicht und die Funktionalität des Immunsystems sind verschiedene Faktoren entscheidend: die genetische Anlage, Ereignisse im Laufe unseres Lebens sowie unsere Ernährung und unser Lebensstil. Vermeiden Sie eine ungesunde Lebensweise ohne ausreichende Ruhephasen. Aber auch Stresssituationen, ob körperliche oder psychische: Sie können Erschöpfung auf hormoneller und zellulärer Ebene sowie eine Verringerung der wichtigen Lymphozyten bewirken. All dies kann unser Immunsystem erheblich schwächen.

GANZHEITLICH STÄRKEN

Mit einer soliden Basis schaffen wir optimale Voraussetzungen, gesund durch den Winter zu kommen und auch gegen andere Keime oder Erreger gerüstet zu sein. Aus ganzheitlicher medizinischer Sicht muss es unser Ziel sein, unsere Immunabwehr in den bestmöglichen Funktionszustand zu bringen. Gesunde Lebensführung und Stressreduktion stehen an erster Stelle – stetige Belastungen im Alltag sowie ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen machen den Körper anfälliger für Erkältungen und andere Infektionskrankheiten.

VERÄNDERUNGEN IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Organismus. Die regulierenden Systeme und die Kommunikation zwischen ihnen werden beeinträchtigt. Dabei nimmt auch die Funktionalität des Immunsystems im Laufe der Zeit ab, was sich sowohl auf die angeborene als auch auf die erworbene Immunabwehr auswirkt. Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit. Aus diesem Grund sollten vor allem bei älteren Menschen präventive immunaktivierende Massnahmen ergriffen werden.

TIPP

MIKRONÄHRSTOFFE IN DER NAHRUNG

Achten Sie auf eine ausreichende Menge von Mineralstoffen, Vitaminen oder Omega-3-Fettsäuren.

Vermeiden Sie Stress und bewältigen Sie hohe Anforderungen mit positiver Einstellung.

Stellen Sie ausreichende Ruhephasen sicher und schlafen Sie gut.