



# Immunstabilität – eine naturheilkundliche Betrachtungsweise

## Immunsystem oder Immunstabilität?

Der Begriff des Immunsystems sollte bei ganzheitlicher Betrachtung eher durch Immunstabilität ersetzt werden. Während ersteres sehr technisch und isoliert anmutet, schließt die Immunstabilität gleichsam das Funktionieren und den Zustand dieses Systems mit ein. Und genau um diese geht es, wenn von Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung im ganzheitlichen Sinne die Rede ist. Denn es handelt sich bei unserer Immunfunktion nicht um ein isoliertes, für sich allein funktionierendes Instrument, sondern es hat ganz im Gegenteil viele Vernetzungen zu anderen Funktionen und Organen. Allein der recht neue Begriff der Psycho-Neuro-Immunologie drückt die Beziehung unseres immunitären Zustands zur Psyche und den Nerven aus.

## Welche Auswirkungen kann ein instabiles Immunsystem haben?

Hierzu ist es gut, sich einen kurzen Überblick über Aufgaben und Bestandteile des Immunsystems zu verschaffen.

### Zu den Aufgaben gehören

- Abwehr und Eliminierung von Krankheitserregern
- Erkennen und Bekämpfen krankmachender Veränderungen (Tumorentwicklung)
- Schädigende Umwelteinflüsse erkennen und möglichst beseitigen

### Um diese täglichen Prozesse zu bewältigen, greift unsere Abwehr auf viele Partner zurück

- **Haut und Schleimhäute** – sie wirken als innere und äußere Barrieren gegen das Eindringen von Erregern und Schadstoffen
- **Hemmende Stoffe** – dies sind vor allem Enzyme in Speichel, Urin und Tränen, die antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben sowie die Magensäure, die den Magen-Darm-Trakt vor Erregern schützt
- **Mikroorganismen** – die sogenannten „guten Bakterien“, die Haut, Schleimhaut und Darm besiedeln; da im Darm 80% der gesamten Bakterien sitzen, spricht man hier zu Recht von der „Wurzel unserer Gesundheit“
- **Lympe und lymphatische Organe** – hierzu zählen neben den Lymphknoten und –bahnen auch die Milz, das Knochenmark, die Thymusdrüse und die Mandeln
- **Immunzellen** – dies sind vor allem die weißen Blutkörperchen, die zusammen mit anderen Zellen und Botenstoffen die Abwehr von Erregern steuern

Allein aus dieser Darstellung lässt sich leicht erahnen, wie viele Stellen an einer stabilen Immunität beteiligt sind und was passieren kann, wenn dem nicht so ist. Gifte aus Umwelt und Ernährung stören das bakterielle Gleichgewicht auf Haut und Schleimhaut. Ebenso gilt dies für häufigen Antibiotikagebrauch! Für ausreichend Enzyme in unseren Körperflüssigkeiten brauchen wir die richtigen Nährstoffe, genügend Wasser sowie Ruhe und Zeit, um die Ausschüttung dieser Enzyme zu unterstützen. Unsere weißen Blutkörperchen wiederum können uns nur effektiv dienen, wenn sie im Knochenmark eine gute Kinderstube und in Thymusdrüse und Lymphknoten gute Ausbildungsorte vorfinden. Die Lymphknoten und –bahnen sowie die Milz dienen auch gleichzeitig als Weg der Eliminierung von abgebauten Erregern, Blutzellen und Schadstoffen.

Wichtig zudem ist eine gute Durchblutung. Denn alle Gewebe und Organe müssen gut ernährt und entgiftet werden können, da ihre Arbeit ansonsten gefährdet ist. Allem voran ist hier von einer guten Mikrozirkulation die Rede, also der Durchblutung in den kleinsten Endgefäßen unseres Kreislaufs, denn diese versorgen letztlich Organe und Gewebe. Und gerade hier sieht man oft mithilfe der Dunkelfelddiagnostik relativ häufig, dass diese mangelhaft und der wichtigen Versorgung oft nicht gewachsen ist. Nicht zuletzt führt dauernder Schlafmangel zu erhöhter Stresshormonausschüttung, die unser Immunsystem unterdrückt.

## Wie können wir also unsere intelligente und hochkomplexe Abwehr unterstützen?

### Durchblutung

Eine Grundvoraussetzung stellt eine gute Durchblutung dar. Hierfür benötigt der Körper eine ausreichende Flüssigkeitsmenge, genügend basische Mineralien und elastische Blutgefäße. Zu einer guten Zirkulation gehören – oft vergessen – ebenso die Lymphbahnen. Hier werden Nährstoffe, Fette aber auch Medikamente, Toxine und viele weitere Substanzen transportiert. Eine gute Fließfähigkeit – die durch eine ungesunde Ernährung und hohe toxische Belastungen gestört sein kann – ist also eine wichtige Voraussetzung.

### Entgiftung

Einer regelmäßigen Leberentgiftung sollte ebenso eine hohe Aufmerksamkeit zu teil werden. Sei befreit uns von Belastungen und kann so ihren Stoffwechselfaufgaben und damit der Umverteilung von Nährstoffen viel besser gerecht werden. Ein abendlicher Leberwickel, Bitterstoffe zu jeder Mahlzeit und auch gerne einmal zwischendurch sind bereits kleine Hilfen mit großer Wirkung. Wer es gerne effektiver möchte, sei hier auf die Leber- und Gallenreinigung nach Andreas Moritz hingewiesen. Ebenso das altbewährte Heilfasten. Denn im „Mangelzustand“ werden am meisten Gifte und Säuren ausgeschieden und nur dann kann der Körper nötige Reparaturprozesse, Zellreinigung und Neubildung von Mitochondrien anstoßen. Einen wirklichen Mangel an wichtigen Vitalstoffen muss man jedoch nicht aufkommen lassen. Ganz im Gegenteil: der Verzicht auf das Essen kann durchaus je nach Art des Fastens mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln, Frischpflanzensäften oder grünen Smoothies begleitet werden. Diese versorgen den Körper mit Vitalstoffen und unterstützen zusätzlich die Entgiftung.

### Darmreinigung

Eine Darmreinigung ist ebenso ein wichtiger Bestandteil einer guten Entgiftung. Denn die Leber gibt ihre Ausscheidungsstoffe hauptsächlich an den Darm ab. Je nach Zustand, scheidet dieser die Abfallstoffe besser oder schlechter aus. Eine schnelle und hervorragende Reinigung bietet die Colon-Hydro-Therapie. Wird nachfolgend mit Darmbakterien wieder eine gesunde Flora aufgebaut, ist dies eine wunderbare Pflege unserer „Wurzel“. Die Colon-Hydro-Therapie bewährt sich auch als kurmäßige Anwendung, z.B. ein- oder zweimal im Jahr mit je 3 Spülungen.

### Die richtigen Nährstoffe

Den meisten dürften die Vitamine D und C als Hauptakteure in der Immunabwehr bekannt sein. Dennoch stellen wir immer wieder gravierende Mängel vor allem bei Vit D fest. Dabei ist eine Substitution so einfach. Auch vor hochdosierter Einnahme braucht man sich nicht zu fürchten. Viele Menschen bauen nur langsam einen Spiegel auf, wohingegen bei Erkrankungen, Stress und Belastungen viel davon verbraucht wird. Eine echte Überdosierung mit negativen Folgen ist daher kaum zu erwarten und haben wir in der Praxis noch nie gesehen. Des Weiteren sind Zink, Selen und Vitamin B12 von Bedeutung. Ohne Selen funktioniert die Entgiftung nicht und auch eine gesunde Schilddrüse braucht Selen. Mit Zink wiederum können die Schleimhäute ihrer Barrierefunktion gerecht werden. Vitamin B12 dient den Nerven und der Blutbildung. Es sollte idealerweise in aktiver Form, dem Methylcobalamin, eingenommen werden. Für Vitamin D und B12 gibt es übrigens inzwischen viele Untersuchungen, die deren epigenetische Wichtigkeit betonen. Das ist die Fähigkeit, „gute“ Gene an- und „schlechte“ Gene auszuschalten.

Daher sind diese Vitalstoffe auch in der Tumorphylaxe so wichtig. Sie haben weit tiefer gehende Funktionen als reine Infektabwehr. Selbstverständlich dürfte dies auch für weitere Nährstoffe gelten. Dies funktioniert aber nur, wenn dauerhaft gute Spiegel dieser Nährstoffe eingestellt sind und nicht nur kurzfristig Mängel ausgeglichen werden. Bei akuten Krankheitsprozessen oder größeren Mangelzuständen stehen therapeutisch wirksame Möglichkeiten per Infusion zur Verfügung.

Ein ebenso oft übersehener Vitalstoff ist Omega 3. Wie Vitamin D wird er von vielen kaum beachtet und man findet bei Labornachweisen gravierende Mängel. Ein Mangel an Omega 3 bei gleichzeitigem Überschuss an Omega 6 begünstigt chronische, stille Entzündungen im Körper durch die Bildung von Arachidonsäure. Omega 6 findet sich in vielen Industrieprodukten, in industriell verarbeiteter Milch und bei hohem Fleischkonsum. Omega 3 hingegen vor allem in fettem Fisch und Leinöl. Oft reicht jedoch die Ernährung nicht aus, so dass eine Zuführung von Omega 3 angeraten scheint. Wichtig ist hierbei jedoch ein hochwertiges Präparat aus aquatischen Quellen. Außerdem möglichst in flüssiger Form, da die Verkapselung von Fisch- oder Algenöl bereits zur Oxidierung des so wertvollen Öls führen kann und es damit wertlos macht.

Ganz allgemein ist zudem eine gesunde Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Beerenobst, Kräutern und Gemüse die wichtigste Grundlage. Auch Intervallfasten kennen inzwischen viele Menschen und haben die gesundheitsfördernde Wirkung für sich entdeckt, zumal sich diese Form des Fastens sehr gut in den Alltag integrieren lässt.



### Weitere Einflüsse aus unserer Lebensweise

- Wechselduschen, barfuß Schnee- oder Tau-Treten und Kneipp-Kuren regen die Durchblutung maximal an
- Heilsames Schwitzen in der Sauna trainiert die Immunfunktion
- Waldbaden, Spaziergängen in der Natur senken den Cortisol- und damit den Stresspegel und sorgen so besonders für Immunstabilität
- mehr Bewegung im Alltag
- guter und ausreichender Schlaf – hören Sie auf Ihren Körper und seine innere Uhr. Ein erholsamer Schlaf ist durch nichts zu ersetzen. Diese Art der Regeneration ist lebenswichtig.

## Fazit

Sie sehen, es gibt nicht nur den ein oder anderen Aspekt für unser Immunsystem – die gesunde Balance ist entscheidend! Auch führen bei der Betrachtung unserer Immunfunktion weder selektive Laborwerte wie Blutkörperchen noch einzelne Nährstoffparameter zu sinnvollen Erkenntnissen. Ebenso sorgen weder Impfungen noch Antibiotika oder Cortison für eine gesunde Abwehr. Sie sind für echte Notfälle ausgezeichnete Mittel, ständiger unkritischer Gebrauch jedoch führt zum Gegenteil.

Ein gesundes, stabiles und starkes Immunsystem zeichnet sich durch Stabilität und Balance aus, durch zügige Heilprozesse im Falle von Erkrankungen und durch eine reduzierte Anfälligkeit. Dies ist der beste Schutz vor vielen Krankheiten und kann durch die oben beschriebene breit aufgestellte Unterstützung eigenverantwortlich



Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen, sind wir gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

©Text: Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin

**Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN**

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[praxis@muench-naturheilkunde.de](mailto:praxis@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)