

INFECTANÄLLIGKEIT

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2013

Kalte Nächte, herbstliche Stürme treiben uns hinein ins Haus an die Wärme. Angebrochen ist die Zeit der Infektionen, der Erkältlichkeit und manch einer hustet sich durch die Strassen mit rotem Gesicht, geschwollenen Augen und triefender Nase, gar leicht stecken wir uns an.

Unser Immunsystem ist ein Meisterwerk der Schöpfung. Die Entstehungsgeschichte der Lebewesen zeugt vom ständigen Kampf um die Erhaltung des Selbst gegenüber fremder Einmischung und Degeneration. Bis hin zu den Pflanzen genügt der Schutz durch Zellwände, besondere Membranen, antibiotisch wirksame Substanzen und Antioxidantien zum Schutz gegen Infektion und Fäulnis. Bereits die Bakterien verfügen aber zusätzlich über ein Immunsystem, das sich gezielt gegen Viren wehrt (Adaptives Immunsystem). Im Tierreich wurde dann ein sehr komplexes adaptives Immunsystem überlebensnotwendig. Antigenpräsentierende Zellen (Makrophagen, dendritische Zellen) wandern wie Amöben durch unsere Gewebe hin zu jeder Substanz, die in uns eindringt und zu jeder entarteten oder degenerierenden Zelle und löst deren Vernichtung aus durch eine grossangelegte spezifische Immunantwort.

Ob ein Erreger gefährlich ist hängt davon ab, ob unser Immunsystem ihn bereits kennt und ob es mit seiner Wirkung sich bisher bereits mehr oder weniger anfreunden konnte (Immuntoleranz). So sind über Jahrmlionen viele Bakterienarten zu Freunden geworden, ohne die wir keinen Tag leben könnten (Symbionten). Sie leben in unserem Darm, auf allen Schleimhäuten und auf unserer Haut. Mit ihren eigenen Abwehrsystemen helfen sie uns bei der Verteidigung gegen fremde, unangepasste, gefährliche Keime, gegen Viren, Bakterien, Amöben und Pilze.

Tritt eine Infektion trotzdem ein, so aktivieren Immunzellen und Botenstoffe wie Interleukine, Prostaglandine und Interferone) unser Immunsystem in voller Kraft.

Der Ausgang einer Infektion hängt nicht nur von der Aggressivität (Virulenz) des Erregers ab, sondern viel mehr von der Fähigkeit unseres Immunsystems, auf ihn zu reagieren (Immunkompetenz).

Gemäss den Statistiken der WHO (2002) sterben jährlich 3,9 Millionen Menschen an einer Lungenentzündung, 2,8 Millionen an AIDS, 1,6 Millionen an Durchfallerkrankungen, 1,6 Millionen an Tuberkulose, 1,3 Millionen an Malaria, 611'000 an Komplikationen bei Masern, 294'000 bei Keuchhusten, 173'000 an Hirnhautentzündungen, 157'000 an Syphilis, 103'000 an Hepatitis B und 48'000 an der Schlafkrankheit. Andererseits können Infektionen auch völlig unbemerkt (inapparent) verlaufen. Menschen, deren Immunsystem durch Medikamente (Cytostatika, Cortisonpräparate und andere Immunsuppressiva) unterdrückt wird, sterben an Bakterien und Viren, die für Immungesunde harmlos sind (opportunistische Infektionen) und an Tumoren, die sonst sehr selten sind.

Wir vertrauen auf Hygienemassnahmen und Impfungen. Entscheidend, ob wir krank werden oder nicht, ist aber der Zustand unseres Immunsystems.

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien haben gezeigt, dass sich unsere Immunkompetenz durch folgende Faktoren steigern lässt: durch eine gesunde, vitalstoff- und Vitaminreiche Ernährung, Heilfasten, Beseitigen eines Mangels an den

Elemente Eisen, Selen, Zink, durch ausreichenden Vormitternachtsschlaf, durch regelmässiges Sonnenbaden (UVB-Sonnenbestrahlung), durch viel Bewegung, Wandern (Ausdauertraining), und durch tägliche Kaltwasseranwendungen, Sauna und Hyperthermische Bäder. Anhaltender Stress bewirkt eine empfindliche Schwächung unseres Immunsystems mit deutlich erhöhtem Risiko für Infektionen und Krebs.

Die meisten Menschen leiden heute völlig unbemerkt an Selen-, Zink- und Vitamin D-Mangel. Selenmangel schwächt das Herz empfindlich. Selen-, Zink- und Vitamin D spielen im Immunsystem eine Schlüsselstellung. Bestimmte Abwehrzellen besitzen einen so genannten „Toll-like- Rezeptor“, den eindringende Bakterien aktivieren. Bindet dieselbe Zelle durch die UV-B Strahlung des Sonnenlichtes aktiviertes Vitamin D so wird sie erst fähig, das Antibiotikum Cathelicidin zu bilden und Bakterien zu vernichten. Dies ist eine der Grundlagen für die grosse Wirkung von Höhenkuren gegen Tuberkulose und Infektanfälligkeit. In den Niederungen enthält das Sonnenlicht kein UVB-Licht. Deshalb ist gekonntes Sonnenbaden im Sommer ganz wichtig und durch Vitamin D-Präparate nur beschränkt ersetzbar. Eine natürliche Lebensweise mit lebendiger vegetabiler Frischkost unter Verzicht auf Alkohol, Zucker, Drogen und Medikamente, tägliches Gehtraining und Wassergüsse, 9 Stunden Schlaf und der Verzicht auf unnötigen Luxus und die damit verbundene tägliche Hektik und Konflikte sind die wirksamsten Massnahmen zur Kräftigung des Immunsystems. Ein Weg, der sich lohnt.

Tipp:

Solarien ersetzen kein Sonnenlicht, denn ihnen fehlt das wirksame UVB-Spektrum. Planen Sie Ihre Winterferien statt am Meer auf einer Sonnenterrasse in den Bergen mit grossem Balkon fürs tägliche Sonnenbad und für tägliches Wandern im Schnee. Doch muss das Sonnenlicht bewusst dosiert werden: die erste halbe Stunde täglich mit Kopfschutz, aber ohne Sonnenschutzcreme, denn auch bei schwachem Schutzfaktor filtert sie das wichtige UVB-Spektrum aus. Bitten Sie ihren Hausarzt Eisen, Selen, Zink und Vitamin D zu bestimmen, so dass jeglicher Mangel erkannt und behoben wird.