



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Immunsystem

Hatschi! Na so was. Da hat es mich doch schon wieder mal erwischt. Die Nase läuft, es kratzt im Hals, ein bisschen Kopfdruck ist auch schon da. Hoffentlich bleibt es bei diesen kleinen Anzeichen und es kommt nicht zu einer richtigen Erkältung. Diese Beschwerden erleben wir normalerweise jedes Jahr, manchmal sogar mehrmals. Wir kennen sie, wir hoffen, dass sie nur kurz bleiben und ohne Verzögerung wieder verschwinden. Und wir stellen fest, dass wir durch derartig kleine Wehwehchen doch ganz schön in Aufregung kommen und unser Lebensrhythmus in Unordnung gerät. Warum erkälten wir uns? Kann man sich frühzeitig dagegen wehren oder eine Erkältung sogar völlig vermeiden? Soll man sich rechtzeitig impfen lassen oder ist das schädlich?

Fragen über Fragen können so auftauchen – nur weil wir plötzlich etwas husten, Halsschmerzen haben, der Schnupfen fließt oder wir ein paar Mal niesen müssen. Alle diese Dinge und noch vieles mehr, über das wir uns überhaupt keine Gedanken machen, hängen von unserem Immunsystem ab, über das wir noch recht wenig Ahnung haben und das wir auch gar keinem Organ zuordnen oder in unserem Körper lokalisieren können. Denn Leber, Niere, Herz, Magen, Dickdarm usw. sind Organe mit einem festen Platz in unserem Körper und einem recht gut abgrenzbaren Aufgabengebiet. Aber das Immunsystem ist einerseits existent, sonst würden wir vermutlich nicht die anfangs beschriebenen Beschwerden haben. Und andererseits wissen wir nicht, wo wir es in unserem Körper zu suchen haben und wie wir es ständig in Ordnung halten können.

In der Hochschulmedizin ist erst seit einigen Jahrzehnten das Interesse an diesem System erwacht. Mit dem Aufkommen der vielen Impfungen begann man, die Grundlagen von Infektanfälligkeit, körpereigener Abwehr und deren Beeinflussung ernsthaft zu untersuchen. Denn man hatte festgestellt, dass man zwar Fieber, Erkältungen und Entzündungen mit Medikamenten, z.B. Antibiotika, gut beeinflussen und die Krankheiten auch häufig ausheilen konnte.

Aber eine erneute Erkrankung, ein Rezidiv, ließ sich auf diese Weise oft nicht vermeiden. D.h. man konnte eine akute Krankheit gut behandeln, hatte aber Probleme, wenn diese Krankheit wieder auftrat. So fing man an, die Abwehrmechanismen zu erforschen, Impfstoffe zu entwickeln, nach neuen Medikamenten zu suchen, wie Antibiotika, Entzündungshemmer, Virushemmer u.a. Man ist zwar in Forschung und Lehre weiter gekommen, hat aber noch längst nicht ein Mindestziel erreicht. Denn nach wie vor erkälten wir uns, wir husten, haben Halsschmerzen und alles trotz unglaublich vieler Medikamente, Impfungen, Ratschläge und Verhaltensmaßnahmen.

Es muss sicherlich noch andere Dinge geben, die wir bislang nur wenig kennen und auf uns anwenden können. Warum können z.B. die Kühe auch im kalten Frühjahr oder Herbst den ganzen Tag auf der Weide stehen ohne Husten, Schnupfen und dergleichen? Warum



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

erkranken Waldtiere nicht an diesen lästigen Plagegeistern? Sind wir Menschen besonders anfällig? Oder liegt es nur an unserer Hochzivilisation?

Wir kennen aber auch oft Menschen, die kaum krank sind und die auch keine Angst vor Ansteckung haben. Andererseits gibt es Menschen, die behaupten, dass sie sich jedes Virus auffangen, dass nur irgendwo im Raum herumschwirrt. Und die sind dann auch recht häufig erkältet oder sogar ernsthaft krank.

Das Immunsystem ist zwar noch ein System mit vielen Siegeln. Von denen sind aber bereits einige aufgebrochen, vor allem wenn man zusätzlich zur Universitätsmedizin auch die naturheilkundlichen Erfahrungen berücksichtigt.

Wir stehen nämlich ständig in einem Kampf. Diesen gewinnen wir eine Zeitlang. Am Ende unterliegen wir aber doch. Denn sie sind auf Dauer stärker die Bakterien, die Viren, die Pilze und all die anderen Keime und Mikro-Organismen, die uns umgeben. Am Ende werden wir wieder zu Staub, und von unserem schönen Körper bleibt nicht viel übrig. Das ist die Arbeit dieser ungezählten und unzählbaren kleinen Lebewesen.

Warum aber leben wir überhaupt? Denn nicht nur die Zeugung ist ein Wunder, das Wachstum im Mutterleib, die Geburt und das Leben als individueller Mensch. Sondern auch die Tatsache, dass wir uns in einer Umwelt behaupten können, die geeignet ist, uns jederzeit zu vernichten.

Wir sind ständig von Kleinstlebewesen (Bakterien, Viren, Pilze u.a.) umgeben. Auf jedem Quadratmillimeter Haut sollen ca. fünf Millionen leben. Auf den Schleimhäuten ist es ähnlich. Und im Darm leben etwa zehn Mal mehr dieser Organismen als wir Körperzellen haben. Eine unglaubliche Vorstellung und unfassbare Zahlen. Unser Körper setzt sich täglich an Haut und Schleimhäuten, aber auch im Blut, mit diesen Kleinstorganismen auseinander. Verantwortlich dafür, dass diese Auseinandersetzung relativ reibungslos funktioniert, ist unser Immunsystem.

Dieses Zusammenleben, auch Symbiose genannt, ist ein Wunder, das wir uns rational gar nicht erklären können. Es funktioniert nur, weil unser Körper mit Hilfe des Immunsystems in der Lage ist, ein Gleichgewicht herzustellen. Die Kleinstlebewesen leben auf unsere Kosten in und auf unserem Körper. Sie würden uns schaden, wenn wir nicht in der Lage wären, gut und ordentlich mit ihnen umzugehen. Andererseits profitieren wir unglaublich viel von ihnen. Ohne die Mikroorganismen wären wir nämlich gar nicht lebensfähig. Sie halten unseren Stoffwechsel in Schwung (z.B. im Darm), sie versorgen uns mit zahlreichen Vitaminen und anderen lebenswichtigen Stoffen, die wir allein gar nicht aus unserer Nahrung herauslösen könnten, und sie wehren durch eine „Barriere“ auf Haut und Schleimhäuten unerwünschtes Eindringen von Fremdkeimen ab. Zusätzlich gibt es noch zahlreiche, teilweise bisher

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

unerforschte Möglichkeiten der Zusammenarbeit, von der sowohl wir selbst, als auch unsere kleinen Mitbewohner, ständig und nachhaltig profitieren.

In diesem Gleichgewicht leben wir unser ganzes Leben lang, ohne dass wir irgendetwas davon merken. Nur im Falle der Krankheit sprechen wir von „bösen“ Bakterien, Viren oder Pilzen. Wir haben vergessen, dass wir vorher mit ihnen in einem wunderbaren Balancezustand gelebt haben, in dem es uns allen gut ging wir waren gesund und unsere kleinen Gäste haben dabei auch gut gelebt. Die Störung des Gleichgewichts das ist der „Knackpunkt“, mit dem wir uns befassen müssen. Solange wir in dieser Balance sind, fühlen wir uns gesund und frei von irgendwelchen Störungen. Wir bemerken unsere Organe gar nicht. Sobald wir ein Organ wahrnehmen,

liegt bereits eine Störung vor. Anfangs ist sie meist klein. Je länger wir etwas von unserem Körper wahrnehmen, desto länger dauert auch die Störung. Die Einhaltung dieses Balancezustandes wird hauptsächlich durch unser Immunsystem überwacht und gesteuert.

Wenn wir ständig gesund bleiben wollen, brauchen wir optimale Lebensverhältnisse. Abgesehen davon, dass bisher darüber kaum jemand eine exakte Aussage machen kann, wie diese aussehen sollten, dürften sich solche Lebensverhältnisse auch selten realisieren lassen. Wir müssen mit den Umständen zurechtkommen, in die wir hineingeboren werden, in denen wir aufwachsen und die wir oft nur schwer verändern können. Wir können aber aus den Erfahrungen anderer Völker, anderer Generationen, anderer Lebens-einstellungen lernen. Darüber gibt es im Allgemeinen keine sog. wissenschaftlichen Studien. Deswegen werden solche Theorien von der Universitätsmedizin auch häufig abgelehnt. Es gibt aber Hunderte und Tausende von Erfahrungswerten. Wenn man diese systematisch ordnet, mit Vernunft sichtet und entsprechende Konsequenzen zieht, dann hat man schon eine gute Grundlage für die Vorstellung von „optimalen Lebensverhältnissen“.

Das Leben ist ein Risiko. Es ist ständig bedroht, sowohl von außen durch die Umwelt, als auch fortwährend durch unsere Innenwelt, unsere Mikroorganismen. Die Auseinandersetzung mit diesen beiden Welten kann nur dann gut für uns ausgehen, wenn wir eine optimale Balance finden zwischen allen Einflüssen von außen und von innen. So sind Kälte, Hitze, schmutziges oder sauberes Wasser, gute Wohnverhältnisse und viele andere Faktoren stärkend aber z.T. auch schwächend für unsere körpereigene Abwehr. Genauso leben wir mit unserer „Innenwelt“ in einem ständigen Ringen um das Überleben. Ernähren wir uns z.B. optimal, dann sind auch die Darmbakterien zufrieden und melden sich nicht mit Blähungen, Durchfall oder Übelkeit. Ist die Ernährung nicht mehr optimal, dann gibt es mit der Zeit Gesundheitsprobleme.

Einige Beispiele:

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die Kälte kann uns auskühlen. Unsere Lebenskraft wird dadurch vermindert. Bestimmte Mikroorganismen können sich dadurch auf unseren Schleimhäuten besser vermehren und zu Reizungen führen, z.B. Schuppen, Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit u.a. Auf der anderen Seite führt die Kälte auch zur Abhärtung. Die Kneipp'schen Güsse sind Kaltwasseranwendungen. Dadurch wird der Körper trainiert, besser auf Kältereize zu reagieren.

Die Wärme bringt uns zum Schwitzen. Je mehr wir uns daran gewöhnen, desto weniger schwitzen wir. Dann ist auch der Wasserverlust geringer. Die Wärme wirkt gut gegen rheumatische Erkrankungen. Sind wir aber ständig an Wärme gewöhnt, dann können wir mit Abkühlung und Kälte schlecht umgehen. Die Balance zwischen Kälte und Wärme mit einer möglichst schnellen Anpassung unseres Körpers an die jeweiligen Verhältnisse ist das Optimum, das wir durch unseren Lebenswandel erreichen sollten.

Sauberes Wasser halten wir für eine Lebensnotwendigkeit, die unbedingt gewährleistet sein sollte. Nun leben aber Milliarden von Menschen mit belastetem Wasser, ohne dass sie deswegen krank werden. Wenn wir Hochzivilisierte dieses Wasser benutzen, dann werden wir oft schnell krank, besonders mit Durchfall. Man spricht z.B. von „Montezumas Rache“ und meint, dass wir in Mexiko oft Durchfall bekommen durch unhygienische Verhältnisse. Unser Körper kann die Belastungen dieses Wassers nicht mehr verkraften. Wir sind in dieser Hinsicht Darm-Abwehrschwächlinge.

Gute Wohnverhältnisse, wie wir sie in den westlichen Ländern vorfinden, halten wir für unbedingt notwendig zur Erhaltung einer guten Gesundheit. Nun zeigt uns aber die Zunahme der chronischen Krankheiten gerade in diesen Ländern, dass noch andere Faktoren eine wichtige, vielleicht entscheidende Rolle spielen müssen. Wir leben in hygienisch sauberen, trockenen, gut beheizten Wohnungen und sind oft chronisch krank. Andererseits leben Milliarden von Menschen in wesentlich schlechteren Wohnverhältnissen (Zelte, Hütten, Iglus u.a.). Viele dieser Menschen sind relativ gesund, obwohl sie einen viel niedrigeren Lebensstandard haben als wir.

Wir sehen, das Problem ist ganz schön kompliziert. Unsere „Innenwelt“ reagiert sofort auf Belastungen von außen, wenn unser Immunsystem nicht frühzeitig reagieren und Überreaktionen abfangen kann. Dafür muss es ständig trainiert werden. Dafür muss es mit möglichst vielen verschiedenen Reizen konfrontiert, darf dabei aber nicht überfordert werden. Wir brauchen z.B. den Kältereiz, an den sich Haut und Schleimhäute gewöhnen und anpassen sollen. Zuviel Wärme macht bequem und faul, auch unser Immunsystem.

Wir brauchen aber auch die anderen Reize, damit wir anpassungsfähig bleiben. Sonst werden wir zu empfindlich. Dabei müssen wir auch unterscheiden zwischen Menschen, die von Natur aus robust sind und solchen mit einer latenten Schwäche. Diese sind nicht so robust, können aber trainiert werden, so dass sie letztlich genau so viel aushalten können wie die robust Geborenen.

Auch über die Seele und den Geist können wir einen großen Einfluss ausüben. Wer nicht krank werden darf, der hält viel mehr aus als einer, der sich Krankheit ohne Probleme leisten kann. Wenn jemand Freude an seinem Beruf hat, ist er weniger anfällig als einer, der den

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Beruf nur zum Geldverdienen und Lebensunterhalt braucht. Alle diese Faktoren wirken sich auf das Immunsystem aus und entscheiden häufig über Krankheit und Gesundheit.

Wir haben also viele Möglichkeiten, uns selbst positiv oder negativ zu steuern. Unser Immunsystem reagiert auf alle einwirkenden Faktoren. Davon hängen Gesundheit und Krankheit ab. Die Kunst liegt darin, die richtige Balance zwischen allen auf uns einwirkenden Reizen zu finden. Dazu ist ein „gesunder Menschenverstand“ oft viel wichtiger als sog. wissenschaftliche Studien, denen besonders die Ärzte viel zu sehr vertrauen. Die Erfahrungen früherer Generationen, übertragen auf die heutigen Verhältnisse, sollten genauso berücksichtigt werden wie neue Erkenntnisse, z.B. in der heutigen Zeit der Einfluss von Elektrizität und Chemie auf unser Befinden und unser Immunsystem.

Wenn wir auf diese Weise alles abwägen und genau prüfen auf Nutzen und Schaden, dann werden wir uns dem erwünschten Optimum einer Stimulation und Regulation unseres Immunsystems allmählich nähern. Und damit nähern wir uns auch einer stabilen, lang anhaltenden Gesundheit.

So gibt es viele Hinweise aus früheren Zeiten von unseren Vorfahren und von anderen Völkern, die einen erstaunlich guten Gesundheitszustand mit einem intakten Immunsystem gehabt haben müssen.

Einige Beispiele:

In dem Buch von Häuptling Büffelkind „Langspeer erzählt sein Leben“, Lamuv-Verlag, 1995, ISBN 3- 88977-133-5, wird davon berichtet, dass die Indianer des Schwarzfußstammes im Norden der USA am Rande der Rocky Mountains sehr abgehärtet, langlebig und gesund waren. Sie ernährten sich fast nur vom Büffel, aßen kein Getreide, Gemüse oder Obst bis auf ein paar Wurzeln und Waldbeeren im Sommer und Herbst. Auch mit 100 Jahren hatten sie noch ihre Zähne, volles Haar, gute Augen und ein gutes Gehör. Das änderte sich sofort, nachdem sie begannen, die Ernährungsweise der Weißen zu übernehmen. Der Bericht bezieht sich auf den Zeitraum 1870-1900.

In Berichten über die Hunza, ein Volk in Nordpakistan in der Nähe des Berges Nanga Parbat, (z.B. R. Taylor, Die Gesundheitsgeheimnisse der Hunza, Bauer-Verlag Freiburg 1988) wird ebenfalls über das fast völlige Fehlen von Krankheit bei einer Lebenslänge häufig weit über 100 Jahre berichtet. Das heißt, dass auch Erkältungen, Grippe und andere Infektionskrankheiten anscheinend unbekannt waren. Die Hunza lebten sehr karg in einem Himalaja-Hochtal zwischen 1500 und 3000 Meter und aßen nur, was dort wächst, nämlich Gerste, Gurken, Melonen, und wenige andere Gemüse sowie Aprikosen, ganz selten etwas Fleisch.

Ähnliche Berichte gibt es über Bewohner des Kaukasus, der Anden sowie eines Bergdorfes in der Nähe Neapels.

Die russische Raumfahrtärztin Galina Schatalova mit ihrem Buch „Wir fressen uns zu Tode“, Goldmann-Verlag, 2003, ISBN 3-442-14222-9, berichtet über ihre Methode zur Heilung

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

schwerstkranker Patienten mit Krebs, Leberzirrhose, Herzinsuffizienz und vielen anderen schweren Krankheiten. Dabei führt sie ihre Patienten nur zu einer anderen Lebensweise. Verminderung der Nahrungsmenge bei hoher Nahrungsqualität, Abhärtung mit kaltem Wasser, Atemübungen sowie reichlich Bewegung stellen die hauptsächlichen Faktoren dar.

Das Resümée aus den vielfältigen Erzählungen, Überlieferungen und Berichten ist folgendes: Kälte, Abhärtung, eine karge Ernährung, viel körperliche Arbeit und eine positive Grundhaltung sind außerordentlich wichtige Faktoren für die Erhaltung einer robusten Gesundheit.

Auf den gleichen Grundsätzen baut Pfarrer Kneipp mit seinen „Fünf Säulen der Gesundheit“ auf, in denen er Kaltwasseranwendungen, Pflanzenheilkunde, einfache Ernährung, reichlich Bewegung sowie eine geistige Ordnung als Grundvoraussetzungen für Erwerb und Erhaltung von robuster Gesundheit fordert.

Es scheint also gar nicht so schwierig für uns zu sein, einen ähnlich guten Gesundheitszustand zu erreichen. Wir müssen nur unseren Lebensstil ändern, z. T. jedoch drastisch. Abhärtung, Bewegung an frischer Luft, gesunde knappe Ernährung und ein sonniges Gemüt sind anscheinend ausreichend, werden aber selten gefördert. Die meisten Ärzte, die Experten in den Medien und im Impfwesen sowie unsere Gesundheitspolitiker haben vermutlich die Vorstellung, dass wir mit unserer derzeitigen Therapie im Großen und Ganzen richtig liegen, dass wir deshalb also nicht viel ändern müssen.

Obwohl Kneipp ein deutscher Gesundheitspionier war, über ihn auch heute noch viel gesprochen und geschrieben wird, Kneippische Anlagen in vielen Krankenhäusern, vor allem Reha-Kliniken vorhanden sind, werden seine Gesundheitsgrundsätze kaum wahrgenommen und schon gar nicht gepflegt. Kneipp lag die Gesundheitserhaltung der Bevölkerung am Herzen. Heutzutage geht es vorwiegend um die Behandlung von bereits ausgebrochenen Krankheiten, weniger um deren Vermeidung.

Es stellt sich nun natürlich die Frage, was wir selbst für unser Immunsystem tun können, wenn es denn so wichtig für unsere Gesundheit ist. Diese Frage ist einerseits schwer, andererseits leicht zu beantworten. Wenn wir die oben genannten oder ähnlichen Bücher, von denen es eine ganze Anzahl gibt, aufmerksam studieren und auswerten, dann gibt es einige wenige Kernelemente, die wir berücksichtigen müssen. Diese habe ich in vielen meiner Schriften und Bücher, zuletzt in dem Buch „...und die Naturheilkunde hat doch Recht“, Parzeller-Verlag 2006, oft genug dargelegt.

1) Der Schlafplatz muss frei von geopathischen Störungen, sog. Wasseradern, sein. Dies kann nur ein versierter Baubiologe feststellen. Von denen gibt es leider nicht viele. Nach meinen jahrzehntelangen Erfahrungen sind ca 90% der üblichen durch Rutengänger durchgeführten Untersuchungen fehlerhaft. Eine sorgfältige Überprüfung des Schlaf- und evtl. auch des Arbeitsplatzes ist aber unbedingt notwendig.

2) In der heutigen Zeit mit unserer Hochtechnisierung ist eine Reduktion der elektrischen

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Belastung durch Handy, Computer, Fernsehen, Musikanlagen etc dringend notwendig. Der Körper kann nicht zur Ruhe kommen, besonders nachts, wenn er dauernd fremden elektromagnetischen Wellen ausgesetzt ist.

3) Die Nahrung muss einfach, gut zu kauen und von der Darmschleimhaut gut zu resorbieren sein. Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Das ist ein riesengroßer Unterschied. Wer zu viel durcheinander isst, überfordert sein Verdauungssystem; "Gut gekaut, ist halb verdaut"; "Der Tod sitzt im Darm"; "Abends wie ein Bettelmann" oder "Das Abendessen schenke deinem Feind" sind wertvolle Hinweise auf eine Vielzahl von Problemen, die wir uns im Allgemeinen selbst zuzuschreiben haben. Also müssen wir sie auch selbst lösen. In einer Vielzahl von Artikeln, z.B. über die Mayrkur, das Abendessen oder den Dünn-darm habe ich immer wieder darauf hingewiesen. Im Darm werden ca. 70-80% unserer körpereigenen Abwehrzellen produziert. Deswegen ist die Pflege der Darmschleimhaut die wichtigste Möglichkeit, unser Immunsystem zu stabilisieren. Darauf möchte ich in einem späteren Abschnitt nochmals genauer eingehen.

4) Wir müssen uns möglichst jeden Tag ausreichend bewegen. Ein flotter Spaziergang von 30 Minuten ist erst der Anfang. Der Mensch ist von Natur aus ein Bewegungs- und kein Sitztyp. Nur über ausreichend Bewegung können wir unsere „Schlacken“ ab-bauen. Diese entstehen sehr leicht, wenn unser Stoffwechsel nicht ständig optimal arbeitet. Das passiert vermutlich jeden Tag.

5) Wir müssen unsere Entgiftungsorgane pflegen, damit unser Stoffwechsel richtig funktioniert. In erster Linie ist das die Leber, danach die Nieren und die Haut. Der Leber tut es gut, wenn unsere Nahrung leicht zu verdauen ist (s. Pkt 3). Dann funktioniert auch die Gallebildung, der Cholesterinstoffwechsel und die Fettverdauung. Die Niere entgiftet über den Urin. Besonders Säuren werden ausgeschieden, während die Basen (= Mineralstoffe) weitgehend zurückgehalten werden. Kalte Füße hängen meist mit einer Nieren-schwäche zusammen. Also sorgen wir für warme Füße, z. T. durch warme Fußbäder, aber auch durch viel Bewegung. Die Haut schließlich reguliert den Wärmehaushalt und spielt bei der Abwehr von äußeren Infektionen bzw. der Wundheilung eine entscheidende Rolle. Deswegen waschen wir uns täglich und härten uns ab mit Kältereizen, z.B. kalten Duschen.

6) Und letztlich müssen wir optimistisch denken. Das ist einfach gesagt und schwer getan. Wir wissen bereits, dass wir für alles verantwortlich sind, was wir in unserem Leben denken und fühlen. Unser gesamter Stoffwechsel wird auf diese Weise beeinflusst und gestaltet. Diese gravierende Aussage ist durch neueste Forschungen inzwischen eindeutig bewiesen. Wir bauen gut funktionierende Zellen auf, wenn wir gutdenken oder fühlen und im Gegensatz schlecht funktionierende, wenn wir schlecht denken oder fühlen. Daraus ist ableitbar, dass unser Leben nicht vom Zufall, fremden Personen oder Unglück beherrscht wird, sondern von uns selbst. Nur für unsere Geburt, unsere Jugend, mangelhafte Schulbildung, frühzeitige Armut, äußere Gewalt und unverschuldete Unfälle können wir nichts. Bei allem anderen können wir lernen, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und es zu verbessern.



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Unser Immunsystem ist ein wesentlicher Teil unseres Körpers. Es steuert einen großen Teil unserer Reaktionen auf Einflüsse von außen und von innen. Es reagiert auf jede Lebensveränderung, sogar auf unser Denken und Fühlen.

Nur wenn wir unser Immunsystem pflegen, dann können wir uns an unserem Leben freuen und gelassen dem Alter, den Bedrohungen durch Krankheiten, den Widrigkeiten der Lebensumstände entgegen sehen. Denn es kann uns dann nicht viel passieren, weil wir von vornherein dagegen gewappnet sind. Wir müssen natürlich wissen, wie wir unser Immunsystem zu pflegen haben, worauf es ankommt und was wir am besten unterlassen sollten. Wobei nicht jeder unserer Fehler gleich bestraft wird. Nur wenn unsere Fehler dauernd wiederholt werden, sich häufen, wenn wir auf unser Immunsystem wenig Rücksicht nehmen, weil wir über die Folgen nichts wissen, nichts glauben und uns nicht danach richten, dann reagiert es eines Tages nicht mehr so wie gewünscht, dann werden wir plötzlich krank und behaupten, es habe uns per Zufall ein böses Schicksal ereilt.

Krankheit ist häufig oder sogar meistens die Folge von Fehlern, die wir hätten vermeiden können. Also sollten wir lernen, welche Fehler wir machen und wie sie am besten zu vermeiden sind. Und wir müssen uns noch einmal klar darüber sein, dass jeder Umstand in unserem Leben sich auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit positiv oder negativ auswirkt.

Einen Teil dieser Fehler habe ich bereits oben angedeutet:

Die mangelhafte Abhärtung,
der belastete Schlafplatz, evtl. auch der Arbeitsplatz,
das ungenügende Kauen, dazu das schnelle Essen, das späte Essen und einiges mehr,
die unzureichende Bewegung, (es sollten möglichst alle Muskelgruppen trainiert werden),
der fehlende Optimismus, indem wir glauben, dass unser Schicksal abhängig von anderen Menschen oder Zufällen ist.
Dies sind nur einige wenige, aber wichtige Punkte.

Wir sind dabei noch nicht eingegangen auf den Zusammenhang von Immunsystem und

Allergien, bes. auf Nahrungsmittel
Impfungen, einschließlich der homöopathischen Nosoden
Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
natürlichem und künstlichem Fieber
Verschlackung
modernen Verfahren wie Thymustherapie, dendritischen Zellen, Zytokinen und anderen erst
in den letzten Jahren erforschten Behandlungsmöglichkeiten.
Immunsystem und Allergien

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Durch die heutige Lebensweise nimmt die Zahl der Allergien ständig zu, besonders auf Nahrungsmittel, aber auch auf Pollen. Die Nahrungsmittelallergien kann man geradezu als epidemieartige chronische Erkrankungen ansehen. Vermutlich gibt es inzwischen nur noch wenige Prozent unserer Bevölkerung, die frei davon sind. Nach meinen Schätzungen liegt die Zahl der allergiefreien Menschen in Deutschland unter fünf Prozent. Alle anderen sind mehr oder minder stark belastet. Dabei treten nicht nur die seit jeher bekannten klassischen Krankheiten wie Asthma, Heuschnupfen und Nesselsucht (Urtikaria) auf, sondern eine Vielzahl von Störungen, die ursprünglich nicht mit Allergien in Zusammenhang gebracht wurden. Erst die neueste naturheilkundliche Forschung hat diese Zusammenhänge aufzeigen können.

Zu den allergisch mitverursachten Krankheitsbildern gehören:

Migräne sowie häufig auch Kopfschmerzen-atopische Ekzeme und vermutlich auch Schuppenflechte (Psoriasis)

Herzrasen, z.T. Herzrhythmusstörungen sowie Angina pectoris

Infektanfälligkeit

Bronchitis, chron. Sinusitis und andere chron. Entzündungen

Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn

fast alle Verdauungskrankheiten.

Diese Aufstellung ist bei weitem nicht vollständig. Ich habe hier nur die häufigsten Störungen genannt. Bei fast jedem Menschen, besonders wenn er krank ist, kann heute mit einer geeigneten Untersuchungsmethode eine Allergie nachgewiesen werden. Es kommt allerdings wesentlich auf diese Untersuchungsmethode an. Die in der Schulmedizin üblichen Rast- und Pricktests sind nahezu untauglich, während man mit dem Elisa-Bluttest, mit Kinesiologie oder Bioresonanzverfahren sehr schnell und oft sehr preisgünstig die Allergie nachweisen kann.

Da diese Tests aber in der Schulmedizin abgelehnt werden, kennt man dort auch nicht die Zusammenhänge mit den oben genannten Krankheitsbildern. Die Entstehung der Allergien ist relativ einfach zu erklären und damit kommen wir auch zu der Wichtigkeit der Darmschleimhaut, auf die ich weiter oben unter Punkt 3 schon einmal hingewiesen habe.

Sehr viele Menschen haben heute eine Dünndarmstörung. Diese ist mit der manuellen und visuellen Diagnostik nach Franz Xaver Mayr leicht feststellbar. Ich habe diese Zusammenhänge in einer Vielzahl früherer Referate ausführlich dargestellt. Eine Dünndarmstörung entsteht dadurch, dass die gegessene Nahrung nicht vollständig im Darm von der Schleimhaut resorbiert wird. Wir haben vorher einen oder mehrere Fehler gemacht:

Zu schnell gegessen oder zu wenig gekaut; zu viel gegessen oder zu viel durcheinander; zu spät gegessen oder zu heiß, zu kalt, zu scharf usw. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum unsere Darmschleimhaut nicht alles aufnehmen kann, was wir ihr zumuten.



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die Nahrung, die nicht von der Schleimhaut aufgenommen werden kann, geht z. T. in Zersetzung über. So entsteht bei Kohlenhydraten (Zucker, Getreide, Kartoffeln, Obst) leicht Gärung und damit Bildung von Alkoholen (auch Fuselalkohol) und Säuren (die zur Übersäuerung beitragen). Aus Eiweißen (Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte) können auf diese Weise Fäulnisprodukte entstehen, die solche schönen Namen wie Putriszin (eiterbildend) oder Kadaverin (Leichengift) tragen. Der Name weist auch schon auf die Wirkung dieser Stoffe hin.

Durch Gärung und Fäulnis wird die Darmschleimhaut erst gereizt, später geschädigt. Die oberen Zellschichten, in denen ein Großteil der körpereigenen Abwehr gebildet wird, können somit ihrer Aufgabe, eine intakte Immunabwehr aufzubauen, nicht mehr völlig nachkommen. Je stärker die Störung im Darm (Gärung bzw. Fäulnis), desto stärker auch die Schädigung des Darmimmunsystems. Wir sehen daran, welchen großen Einfluss wir selbst auf unser Immunsystem haben, da 70-80% davon durch die Darmschleimhaut gebildet wird.

Niemand zwingt uns, schnell, durcheinander oder spät zu essen. Wir tun es aus Freude, Bequemlichkeit oder Unwissen. Aber wir können es auch ändern, wenn wir wirklich wollen. Das ist unsere eigene freie Entscheidung. Also können wir auch auf diese Weise unser Immunsystem unterstützen oder schädigen. Auch das ist unsere freie Entscheidung.

Immunsystem und Impfungen, Fieber sowie Nosoden

Zurzeit gibt es eine Art Impfmanie. Die sog. Experten, und von diesen beeinflusst sehr viele Menschen, glauben, dass man mit Impfungen einen großen Teil von Infektionen vermeiden kann. Das ist sicher z.T. richtig, hat für das Immunsystem aber auch erhebliche Nachteile. Man versucht heute, möglichst alle Kinderkrankheiten durch frühzeitige Impfungen zu verhindern. Sobald bei einem Kind Fieber festgestellt wird, erhält es in der Regel fiebersenkende Medikamente. Dadurch werden zwar die meisten Krankheiten im Kindesalter gedämpft oder vermieden. Dem Immunsystem des Kindes entstehen aber gewaltige Nachteile: es wird nämlich nicht mehr trainiert.

Stellen Sie sich vor, ein Sportler soll Hochsprung üben, er darf aber nur einen Meter überspringen. Mehr wird ihm nicht gestattet. Oder ein Sprinter darf nur langsame Läufe absolvieren. Diese Sportler werden nie eine wirklich gute Leistung in ihrer Sportart bringen können. Genauso geht es dem Immunsystem. Wenn es immer wieder gestoppt wird (z.B. durch fiebersenkende Medikamente), dann kann es seine Möglichkeiten nicht richtig entwickeln. Und gerade durch die sog. Kinderkrankheiten und das damit verbundene Fieber wird das Immunsystem sehr gut trainiert. Durch Impfungen wird dieses Training unterbunden.

Man muss also neben den Vorteilen auch die Nachteile der Impfungen sehen. Und das Fieber hat nicht nur Nachteile wie Kopfschmerzen, Schwäche u. viele andere, sondern es ist das

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

beste Training für unser Immunsystem. Nur durch ein derartiges Training werden wir allmählich weniger empfindlich gegen Erkältungen und andere Infekte. Und ein gutes Immunsystem ist der beste Schutz z.B. gegen Krebs und viele andere schwere Krankheiten.

Das natürliche Fieber ist besonders wertvoll. Aber auch mit künstlichem Fieber (Überwärmungsbäder, Hyperthermiebehandlung, Sauna) kann man sehr gut auf das Immunsystem einwirken. Wir sollten dabei immer bedenken, dass z.B. Viren größere Hitze nicht vertragen. Ab Temperaturen über 39° beginnen sie abzusterben. Temperaturen bis 39° halten sie sehr gut aus. Sie überleben in den Zellen und können sich bei irgendeiner Schwäche des Körpers (Übermüdung, Stress, Überforderung u.a.) jederzeit intrazellulär vermehren und eine neue Erkrankung auslösen. Deshalb sollten wir Kinder möglichst über 39° fiebern lassen. Temperaturen bis 41° sind bei guter Beobachtung des Kindes gut zu vertreten, wenn es nicht zu einem Fieberkrampf kommt. Dies ist allerdings recht selten.

Die Nosoden ihrerseits sind eine Art homöopathische Impfung. Da man hier ganz gezielt nur mit aller kleinsten Dosen, z.T. sogar nur mit Informationen arbeitet, wird das Immunsystem dadurch angeregt und gefördert, sodass nach einer richtigen Nosodentherapie die körpereigene Abwehr wesentlich stärker ist als vorher. Es ist somit zwar eine Art Impfung, aber ohne Nachteile und Nebenwirkungen. Deshalb werden Nosoden in der homöopathischen Therapie auch oft eingesetzt.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Von diesen wichtigen Bestandteilen in unserer Nahrung erwarten wir häufig gerade zu Wunderdinge. Besonders Vitamin C, die B-Vitamine, Magnesium und Calcium spielen in der Öffentlichkeit, sowohl bei Laien als auch bei Fachleuten wie z.B. Ärzten, eine große Rolle. Man weist ihnen Schlüsselpositionen im menschlichen Stoffwechsel zu und spricht häufig von Mangelzuständen, wenn man Wadenkrämpfe (Magnesium), Knochenschwund (Calcium), Infektanfälligkeit (Vitamin C) oder Nervenschmerzen hat (B-Vitamine). Leider ist dieses Denken zu einfach und stimmt mit der Realität nur gelegentlich überein. Längst nicht jede Erkältung spricht auf Vitamin C an, und Erkältungen lassen sich auch nur gelegentlich mit Vitamin C vermeiden. Und bei den anderen erwähnten Stoffen ist es ähnlich.

Man muss also etwas differenziert vorgehen und genau untersuchen, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente das Immunsystem beeinflussen. Denn dass alle diese Stoffe wichtig und zum großen Teil lebensnotwendig sind, das wissen wir aus der Geschichte der Mangelzustände und Krankheiten zur Genüge. Vitamin C Mangel führt zu Skorbut, Vitamin B1 Mangel zu Beri-Beri, Magnesium-Mangel zu Herzschwäche usw. Für jedes Vitamin, Mineral, Spurenelement gibt es bei totalem oder sehr ausgeprägtem Mangel typische, auf Dauer zu schwerer Krankheit oder zum Tode führende Krankheitsbilder. Insofern müssen wir uns bemühen, derartige Mangelzustände möglichst frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Wir brauchen also eine genügende Menge dieser vielen wichtigen Stoffe. Sie müssen aber auch untereinander im richtigen Mengenverhältnis, zur richtigen Zeit und in der richtigen Darreichungsform vorhanden sein. Denn nur dann können sie optimal wirken. Alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden im Bereich der Zellatmung, der Energiegewinnung, des Zell-Neuaufbaus eingesetzt. Fehlt auch nur einer dieser Stoffe, dann gibt es Fehler in unserem Stoffwechsel und die Lebensfunktionen können nicht optimal ablaufen. Am vollkommensten kommen sie in biologisch gezogenen Nutzpflanzen vor.

Deswegen ist Bionahrung eben so viel wertvoller als Nahrung aus der Massenherstellung, weil sie im Allgemeinen mehr dieser Vitalstoffe enthält und auch das Verhältnis der Stoffe untereinander eher optimal ist. Natürlich darf Bionahrung nicht verunreinigt, mit Schimmelpilzen belastet oder sonst irgendwie minderwertig sein. Dies gilt allerdings genauso für die übliche konventionell erzeugte Nahrung.

Biopflanzenkost enthält üblicherweise deutlich mehr Vitalstoffe, das sind u.a. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und viele andere (z.B. Aromastoffe, Geschmacksstoffe, sog. sekundäre Pflanzenstoffe) als die Nahrung aus konventionellem Anbau. Nun kommt es allerdings auch noch darauf an, dass wir unsere Pflanzenkost richtig zusammensetzen, richtig zubereiten, genügend kauen und ordentlich verdauen. Dann haben wir einen optimalen Nutzen davon und unser Immunsystem funktioniert hoffentlich auch bestens.

Oft ist es allerdings gut, wenn wir unsere Nahrung noch ergänzen mit einem Nahrungsergänzungsmittel biologischer Herkunft aus der ganzen Pflanze. Dies ist im Allgemeinen viel günstiger als Einzelmittel, weil es eher die richtige Zusammensetzung und die Gesamtheit der notwendigen Stoffe enthält. Auch bei biologischem Anbau sowie bei der Essenzzubereitung treten gewisse Mängel auf, die wir mit einem gut gewählten Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen können. Die dafür aufzuwendenden Kosten sind ein Tribut an unsere heutige Lebensweise sowie unseren Wunsch, möglichst gesund alt zu werden.

Nicht erwähnt wurden in diesem Zusammenhang die lebenswichtigen, sog. „essentiellen“ Amino- und Fettsäuren. Man kann darüber sehr viel in modernen Kochbüchern lesen. Der Rahmen dieses Artikels würde gesprengt, wenn ich auf alle Einzelheiten eingehen würde. So wollen wir es bei dieser Kurzdarstellung in Bezug auf das Immunsystem belassen.

Immunsystem, Verschlackung und Schwermetallbelastung

Ein wesentlicher Teil unserer Gesundheit und damit auch des Immunsystems hängt mit der Verschlackung zusammen. Obwohl dieser Begriff in der Schulmedizin nicht existiert, spielt er in der Naturheilkunde eine große Rolle. Es handelt sich dabei vor allem um Einlagerung von Eiweiß-Zucker-Molekülen in das Bindegewebe. Durch das Bindegewebe wird im Körper



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

alles zusammengehalten, verbunden. Ohne dieses Gewebe würden alle Organe auseinanderfallen und auch die einzelnen Zellen wären nicht mehr miteinander verbunden.

Die zweite Aufgabe des Bindegewebes besteht in einer Siebfunktion. Sämtliche Stoffe aus dem Blut (Sauerstoff, Nährstoffe u.a.), die zu den Zellen kommen sollen, müssen durch das Sieb des Bindegewebes durchgelassen werden. Genauso müssen alle Zellabfallstoffe das gleiche Bindegewebe passieren, wenn sie abtransportiert werden sollen. Es ist nun leicht verständlich, dass von der Vielzahl der Stoffe einige in dem Sieb hängen bleiben. Mit der Zeit kann dieses Sieb verstopfen. Dann wird der Stoffaustausch in beiden Richtungen behindert. Die

Organe werden dann nicht mehr richtig ernährt und der Abtransport der Abfallstoffe wird ebenfalls behindert. Das Bindegewebe ist so zum „Müllablageplatz des Körpers“ geworden (nach Prof. Heine, einem bekannten Bindegewebeforscher). Das nennt man in der Naturheilkunde Verschlackung, wobei die Schlacken zum großen Teil aus Zucker- Eiweiß-Verbindungen bestehen.

Seit über 40 Jahren sind diese Ergebnisse veröffentlicht. Trotzdem haben es die Universitäten nicht geschafft, die Forschungen zu akzeptieren und diese außerordentlich wichtigen Arbeiten in die Ausbildung der Studenten sowie die Behandlung am Krankenbett zu integrieren. Es ist ein Trauerspiel, das leider zu völlig falschen Vorstellungen von Entstehung und Behandlung fast aller Krankheiten geführt hat. Im Prinzip ist diese Ignoranz eine Katastrophe, unter der wir alle zu leiden haben, als Kranke, als Steuerzahler, als noch gesunde.

Dieser Abschnitt darf nicht abgeschlossen werden, ohne auf die Wichtigkeit der Schwermetallbelastungen hinzuweisen. Wir haben alle schon von den schädlichen Wirkungen von Quecksilber, Blei oder Cadmium gehört. Zusätzlich gehören auch noch andere Metalle wie Gold, Silber, Platin, Arsen oder Palladium dazu. Sie werden nur etwas seltener nachgewiesen, wobei an die Belastung durch Schwermetalle sowieso nicht häufig gedacht wird.

Die Schäden durch diese Stoffe sind erheblich. Alle wirken schwächend auf das Immunsystem und sind somit oft Teilursache chronischer Erkrankungen. Quecksilber (aus dem Amalgam der Zahnfüllungen sowie aus Impfstoffen) schädigt zusätzlich besonders das Nervensystem, Blei (alte Wasserleitungen, verbleites Benzin) Nervensystem und ungeborene Kinder, Cadmium (Zigarettenrauch) Nieren und Knochensystem usw. Ein ganzes Buch kann über die Schädlichen Wirkungen geschrieben werden.

Alle diese Metalle wirken aber besonders auf die Zellatmung ein, behindern die Sauerstoffverwertung und die Energiegewinnung, blockieren den Stoffwechselfaustausch, die Zellteilung und viele andere lebenswichtige Prozesse. Sie fördern die Krebsentstehung sowie eine Vielzahl schwerer Erkrankungen. Deswegen müssen sie vermieden und möglichst ausgeschlossen werden. Dies gelingt aber fast nur mit naturheilkundlichen Methoden.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Das Immunsystem und die modernen Verfahren

Bisher haben wir uns mit dem sog. Unspezifischen Immunsystem beschäftigt. Nun wird dargestellt, welche modernen zusätzlichen Möglichkeiten es noch gibt, das Immunsystem anzuregen. Diese neuen Methoden sind allerdings im Allgemeinen nur wirksam, wenn das Immunsystem noch reagieren kann. Und dazu sind alle die Dinge notwendig, die in dem bisherigen Teil des Referates beschrieben wurden.

1) Thymus: Die Thymusdrüse ist ein wichtiger Teil des Abwehrsystems im Kindes- und Jugendalter. Ab dem 20. Lebensjahr verkümmert sie allmählich, so dass sie später nur noch in geringen Resten vorhanden ist. Der Mensch braucht sie nicht mehr. Ihre Arbeit wird von Immunzellen in anderen Organen, z. B. im Darm übernommen.

Trotzdem wird in der Naturheilkunde häufig ein Extrakt aus Thymuszellen eingesetzt, weil es damit gelingt, das Immunsystem wieder anzuregen. Dieser Extrakt wird aus tierischem Thymusgewebe, z.B. vom Kalb oder Schwein, gewonnen. Er erzeugt keine Allergien und kann oft gegeben werden, hauptsächlich als Injektion. Die Herstellung ist nicht billig. Die Wirkung aber tritt eigentlich nur ein, wenn vorher das unspezifische Immunsystem durch Reinigung und Anregung so gut vorbereitet wurde, dass dann die Thymustherapie auch wirken kann. Behandelt man nämlich einen Menschen mit Infektanfälligkeit nur mit Thymus, dann wird man im Allgemeinen einen Misserfolg erleben. Ist der Patient durch sog. ausleitende Methoden (s. die Hinweise auf Abhärtung, Ernährung usw.) aber ausreichend vorbereitet, dann wird diese Thymustherapie deutlich besser wirken. Ähnlich ist es mit anderen Organgeweben wie Milz oder Nabelschnur. Wie die Thymustherapie gehören diese Injektionen zur großen Gruppe der Zelltherapien, die früher als Frischzellen-therapie bekannt waren. Die Therapie selbst ist gut. Sie wirkt aber nur richtig, wenn der kranke Mensch durch andere naturheilkundliche Verfahren entsprechend vorbereitet wurde.

2) Dendritische Zellen: Aus unserem eigenen Blut lassen sich besondere Zellen herausfiltern (in diesem Falle Monozyten), die man vermehren und mit sog. Antigenen aktivieren kann. So kann man diese Zellen dazu bringen, besondere Aufgaben im Stoffwechsel durchzuführen, z.B. andere Zellen zu zerstören, die man sonst nicht beeinflussen kann. Besonders in der Krebstherapie wird dieses Verfahren angewandt, da die Krebszellen in der Lage sind, sich für das normale Immunsystem unangreifbar zu machen. Deswegen kann häufig der Krebs auch weiter wachsen trotz Operation Chemo- und Strahlentherapie. Die dendritischen Zellen stellen eine große Bereicherung des Behandlungsspektrums dar. Leider sind sie sehr teuer. Ein Therapie-Zyklus mit vier Injektionen kostet z.Zt. ca. 10.000 Euro. Trotzdem sollte jeder Krebskranke versuchen, sich mit diesen Zellen behandeln zu lassen.

3) Cytokine: Auch diese werden aus dem körpereigenen Blut hergestellt. Dabei werden weiße Blutkörperchen sowie Krebszellen aus dem gleichen Blut isoliert. Die weißen Blutkörperchen



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

werden nun gegen die Tumorzellen sensibilisiert, so dass sie die Krebszellen erkennen und angreifen können. Denn wie bei den dendritischen Zellen schon beschrieben sind die Krebszellen für das normale Blut nicht zu entdecken. Deswegen greift man im Labor zu bestimmten Techniken, um diese Schwäche auszugleichen. Das Vorgehen bei beiden Verfahren ist ähnlich, aber trotzdem unterschiedlich. Auch die Cytokine werden vorwiegend bei der Krebsbehandlung eingesetzt, da auch sie in der Herstellung sehr teuer sind. Eine Therapie erfolgt meist mit mehreren Zyklen über einige Monate, z.T. Jahre.

4) Impfungen: Auf die Impfungen bin ich weiter oben schon eingegangen. Sie sind z.T. sehr segensreich, wobei heute eine Impf-euphorie herrscht, die nicht berechtigt ist. Die Impfungen gehören auf jeden Fall zu den spezifischen modernen Verfahren, sind aber vorher besprochen worden, da ihr Zusammenhang mit unterdrückter Fieberbildung für die gesunde Entwicklung des Immunsystems wichtig ist.

Ich habe mit diesem Artikel nur einige Aspekte des Immunsystems, die mir besonders wichtig erschienen, abhandeln können. Ich habe auch bewusst auf eine einfache Ausdrucksweise Wert gelegt, damit dieser Artikel auch lesbar und verständlich bleibt. Für Fachleute, z.B. Ärzte mögen einige Teile zu ungenau und zu wenig wissenschaftlich sein. Ich habe diese m.E. aber kleinen Fehler bewusst in Kauf genommen. So hoffe ich, mehr Menschen, besonders medizinische Laien, mit diesem überaus schwierigen, aber wichtigen Bereich vertraut machen zu können.

Unabhängig von einigen Vereinfachungen bleibt aber bestehen, dass die unspezifischen Maßnahmen zur Anregung des Immunsystems viel wichtiger als die spezifischen sind. Deswegen sind sie auch wesentlich ausführlicher dargestellt worden. Bei Einhaltung der geschilderten Maßnahmen und Lebensveränderungen (Abhärtung, Schlafplatz, einfache Ernährung usw.) bleibt man insgesamt viel gesünder und leistungsfähiger, als wenn man sich mit Impfungen, Thymus und anderen modernen Immunverfahren behandeln lässt. Außerdem kostet es fast nichts und erhält eine hohe Lebensqualität. Es erfordert allerdings eigenes Mitdenken und eine notwendige Disziplin. Aber das ist im Leben sehr häufig, wenn man Erfolg haben will. Ohne Fleiß kein Preis, auch nicht bei der Erhaltung der Gesundheit.