

natürlich gesund &munter

Nr. 5/2013 | € 4,00
Oktober · November

Österreich € 4,50
Schweiz Sfr. 8,00
BeNeLux € 4,50
Italien/Spanien € 5,00

Ganzheitliche
Gesundheit und
Naturmedizin

Fit für Herbst und Winter
Wie stark ist Ihr Immunsystem?

Endlich wieder **GUT SCHLAFEN**

So kommen Sie zur Ruhe

PSYCHOLOGIE

Männer weinen nicht

Homöopathie bei
Regelbeschwerden

Exklusiv für unsere Leser!
Energiewoche
in Bad Wörishofen

Köstliche Herbstrezepte

**Äpfel
Birnen
Quitten**



GESUND IM ALLTAG
Was kleine Änderungen
bewirken können

Interview mit Dr. Anna Paul, Seite 10



Wie stark ist Ihr Immunsystem?

Der beginnende Herbst ist genau der richtige Zeitpunkt um herauszufinden, wie es um die eigenen Abwehrkräfte bestellt ist. Aufschluss darüber geben 14 Fragen zum Lebensstil – denn das Immunsystem wird von wesentlich mehr Dingen geschwächt und gestärkt als vielen bewusst ist.

DAS IMMUNSYSTEM SCHÜTZT zusammen mit dem Hormon- und dem Nervensystem den Menschen vor schädlichen Eindringlingen wie Viren, Bakterien und zahllosen anderen krank machenden Substanzen. Gerade in der feuchtkalten Jahreszeit wird es stark gefordert – und dabei zeigen sich große individuelle Unterschiede: Es gibt Menschen, die nie krank werden, obwohl sie beruflich oder privat ständig mit Erregern in Kontakt kommen, während andere sich bereits eine Erkältung einfangen, wenn sie nur einmal angehustet werden. „Das Immunsystem birgt viele Rätsel und Unklarheiten, die sich schon daran zeigen, dass es auch Menschen gibt, die auf eine gesunde Lebensweise achten und trotzdem ständig krank sind“, erläutert Dr. Johannes R. Weingart, der seit über einem Jahrzehnt an der Entwicklung von diagnostischen Verfahren und Therapien arbeitet, die das biologische Alter und die Leistungsfähigkeit des Menschen betreffen. „Andere wieder bekommen fast nie irgendwelche Erkältungen, obwohl man ihnen nachsagt, dass man kaum noch ungesunder leben könne als sie.“

Kein Wunder dass es eine Vielzahl von Studien und Untersuchungen gibt, mit denen versucht wird, den Geheimnissen des Immunsystems auf die Spur zu kommen. In ihnen wurde beispielsweise nachgewiesen, dass sehr unterschiedliche Einflussfaktoren das Immunsystem stressen. Weingart: „Die häufigsten sind Infektionskrankheiten, Allergien, Verletzungen und Operationen, Schlafstörungen, Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie, finanzielle Sorgen, Fehlernährung, Übergewicht, Bewegungsarmut sowie Umwelt-

belastungen.“ Indem man nun hinterfragt, welchen Faktoren man besonders ausgesetzt ist, hat man den ersten Schritt zur Stärkung des Immunsystems bereits getan. Denn nun kann man damit beginnen, alles wegzulassen, was das Immunsystem unnötig in Anspruch nimmt. Die Folge: Es hat mehr Kapazität, um sich beispielsweise mit Erkältungsviren erfolgreich auseinanderzusetzen.

Der nebenstehende „Immunsystem-Fitness-Check“ hilft Ihnen herauszufinden, wie es um Ihre körpereigene Abwehr bestellt ist. Er zeigt auf, was Ihnen schadet und eröffnet dadurch Wege, wie Sie Ihr Immunsystem ohne großen Aufwand und allein durch die Umstellung von Verhaltensweisen und Gewohnheiten wirkungsvoll unterstützen können.

Weglassen, was schadet

„Wir wissen heute um die Existenz des archaischen Immunsystems, also um die ‚Grundausstattung‘ für die körpereigene Abwehr, mit der wir auf die Welt kommen – und schon die ist nicht bei allen Menschen gleich“, erläutert der Facharzt für Innere Medizin. „Dazu kommt die spezifische erworbene Immunantwort, die sich im Laufe des Lebens ständig weiterentwickelt, so dass es ab einem bestimmten Zeitpunkt wichtig wird, das ‚Konto Immunsystem‘ eigenverantwortlich zu gestalten.“

Das bedeutet zunächst einmal: Möglichst viel von dem wegzulassen, was dem Immunsystem schadet. „Und das sind auf jeden Fall all jene Substanzen, die – und das ist wissenschaftlich belegt – Ihr Immunsystem garantiert schä- →

Der Immunsystem-Fitness-Check

Dieser sehr spannende Test soll Ihnen eine Hilfestellung sein auf die Frage, wie fit Ihr Immunsystem ist.

Beantworten Sie die Fragen wie folgt: 0 = nein, 1 = gelegentlich, 2 = häufig/meistens, 3 = regelmäßig/immer/ja.

Bitte spontan die folgenden Fragen beantworten	0	1	2	3
1 Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser, Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft?				
2 Mit Stress können Sie perfekt umgehen, er prallt an Ihnen ab.				
3 Beim Essen können Sie sich zurückhalten, „Fressgelage“ meiden Sie.				
4 Vermeiden Sie das Rauchen?				
5 Fühlen Sie sich jünger, als Sie laut Pass tatsächlich sind?				
6 Haben Sie selten einen viralen oder bakteriellen Infekt?				
7 Haben Sie einen geformten Stuhlgang?				
8 Meiden Sie alkoholische Getränke?				
9 Achten Sie bei Ihrer täglichen Ernährung auf naturbelassene, hochwertige Kost?				
10 Sind Sie zufrieden mit Ihrer derzeitigen Arbeit?				
11 Können Sie auf Medikamente wie Cortison, Antibiotika oder Schmerzmittel verzichten?				
12 Treiben Sie Sport (mindestens 20 Minuten pro Einheit)?				
13 Gehen Sie vor 22:30 Uhr zu Bett?				
14 Meiden Sie, länger als 1 Stunde/Tag vor dem Fernseher oder im Internet zu verbringen?				
Gesamtpunktzahl				

AUSWERTUNG DER GESAMTPUNKTZAHL:

- 0-14** Sie müssen dringend etwas für Ihr Immunsystem tun und unbedingt etwas an Ihrer Lebensweise ändern. Fangen Sie mit dem für Sie einfachsten Problem an – aber starten Sie noch heute damit. Vor allem die Fragen 1, 3, 4, 8, 9, 12, 13 und 14 zielen auf Lebensweisen, die Sie selbst beeinflussen können.
- 15-23** Kleine Veränderungen in Ihrer Lebensweise können große Fortschritte für Ihr Immunsystem bedeuten. Analysieren Sie genau Ihre Schwachstellen, und ändern Sie zumindest auf einem Gebiet etwas.
- 24-35** Sie machen schon sehr viel richtig. Nehmen Sie sich eine der Problemstellungen der Fragen 1, 3, 4, 8, 9, 12, 13 und 14 vor, um Ihr Immunsystem noch mehr zu unterstützen.
- 36-42** Gratulation. Sie machen schon sehr viel richtig. Es fällt Ihnen sicher leicht mit den folgenden Informationen noch besser zu werden. Denn eines ist sicher, Sie haben schon begonnen selbst Verantwortung für Ihr Immunsystem zu übernehmen.





Gesund essen Naturbelassenes Obst und Gemüse in Bio-Qualität liefert dem Körper reichlich Vitamine und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die die Abwehrkräfte stärken.

digen und schwächen“, so Weingart. „Ich bezeichne sie gerne als die sogenannten ZANKOFF.“ Diese Abkürzung setzt sich aus verschiedenen Anfangsbuchstaben zusammen: Z kommt von Zucker – damit ist der überall zugesetzte raffinierte Industriezucker gemeint, ein reiner Kalienträger ohne natürliche Energie, der zudem auch noch mineralienarm ist. A steht für Alkohol, der ab einer gewissen Dosis, und N für Nikotin, das immer und nicht nur für das Immunsystem schädlich ist. Dann folgen KO – abgeleitet von Koffein, von dem allzu viel ebenfalls ungesund ist – und FF von Fast Food, also von Kalorienbomben ohne Nährwert.

Auf all diese Dinge sollten Sie möglichst verzichten, wenn Sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen möchten, gesund durch die Erkältungszeit zu kommen und natürlich erst recht, wenn eine Erkältung im Anmarsch oder bereits ausgebrochen ist. Denn dann kann jede Zigarette und jedes Feierabendbier das Immunsystem entscheidend schwächen. Nikotin, weil es laut einer Studie an der Universität von Louisville die neutrophilen Granulozyten (eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen) in ihrer Funktion beeinträchtigt, Bakterien und Viren aufzuspüren und zu zerstören. Alkohol, weil Monozyten (Fresszellen) – so Wissenschaftler der Universität von Massachusetts – unter seinem Einfluss unter anderem weniger Interferon-gamma ausschütten, einen Botenstoff, der in der Virenabwehr eine be-

sonders wichtige Rolle spielt. Erschwerend kommt hinzu, dass der Körper zum Abbau von Alkohol Stoffe wie Vitamin B, Zink und Vitamin C benötigt. Stehen sie jedoch nicht in ausreichendem Maß dem Immunsystem zur Verfügung, schwinden die Abwehrkräfte, und der Körper wird anfälliger für Infektionskrankheiten. Der reichliche Verzehr von Zucker und Fast Food wiederum geht häufig mit Übergewicht einher, das ebenfalls die Anfälligkeit für Infektionen erhöht, da es die normalerweise streng regulierten Abläufe der Immunabwehr stört. Forscher der Boston University stellten in ihrer Untersuchung fest, dass bei überernährten Mäusen die Freisetzung von Immunbotenstoffen gedrosselt war und sich gleichzeitig die Aktivität der Gene veränderte, welche die Entzündungsreaktionen steuern. Zudem fehlen Fast-Food-Junkies schnell all jene Vitamine und Spurenelemente, die die Immunzellen brauchen, um in Form zu bleiben.

Darauf achten, was guttut

Schädliches wegzulassen, ist aber nur die eine Seite der Medaille. Genauso wichtig ist es, selbst aktiv zu werden. Und auch das ist gar nicht so kompliziert. „Treiben Sie Sport, schlafen Sie ausreichend, trinken Sie genug, und kümmern Sie sich um Ihre Darmflora“, fasst Weingart zusammen. Regelmäßige körperliche Bewegung wirkt direkt auf das Immunsystem, da die Muskelzellen während der Kontraktion mehrere verschiedene immunologische Botenstoffe ausschütten, die zwar zunächst das Immunsystem kurz herausfordern, dann aber längerfristig vor übermäßigen Entzündungsprozessen schützen. Im Schlaf wiederum entgiftet der Körper. Je weniger Schlaf man sich gönnt, desto mehr Stoffwechselgifte sammeln sich an, wodurch das Immunsystem stark beansprucht wird. Gehen Sie indes früh ins Bett, wird Ihr Immunsystem es Ihnen danken. Wasser wiederum steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, so dass Vieltrinker nach Aussage eines englischen Forscherteams deutlich mehr Abwehrzellen im Blut haben als Menschen, die täglich weniger als 2 Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Kräutertee konsumieren. Zudem hält die Flüssigkeit die Schleimhäute der Atemwege feucht und dadurch undurchlässig für Bakterien und Viren. „Die Frage nach dem ‚geformten Stuhlgang‘ zielt auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ab“, erklärt Weingart. Dort sitzen nicht nur 70 Prozent aller Abwehrzellen des Körpers, sondern auch die unzähligen Mikroorganismen der Darmflora, ohne deren Unterstützung das Immunsystem den Schutz des Körpers nicht gewährleisten könnte. Ist der Stuhl verändert, weist das darauf hin, dass im Darm nicht alles

Das Immunsystem zu stärken heißt, sich nicht nur um seinen Körper zu kümmern, sondern auch um Seele und Geist.

óptimal läuft – eine Situation, die man ändern kann, indem man sich darmgesund ernährt. Das heißt: Weniger Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel, die dazu führen, dass sich eine ungünstige Darmflora entwickelt, dafür häufig fermentierte Gemüse und Getränke (z. B. Sauerkraut, Naturjoghurt, Kefir oder Kombucha), die reichlich Probiotika enthalten. Reicht das nicht aus, um den Stuhlgang zu normalisieren empfiehlt sich auch eine Darmreinigung – vor allem, wenn Sie häufig Medikamente wie Cortison, Schmerzmittel und, vor allem, Antibiotika einnehmen, welche die Darmflora ebenfalls stark schädigen.

Ins seelische Gleichgewicht kommen

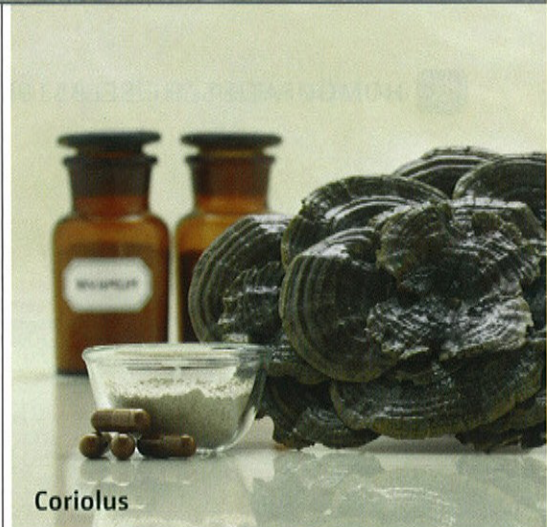
Nicht vergessen sollte man, dass auch Stress – vor allem Dauerstress – und negative Gefühle dem Immunsystem erheblich schaden. Der Grund: Die Immunzellen besitzen unter anderem Rezeptoren für die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Docken diese daran an, bremsen sie die Aktivität des Immunsystems aus. Versuchen Sie also, gerade in stressigen Zeiten gezielt zu entspannen, und gönnen Sie sich positive Erlebnisse – Gefühle wie Fröhlichkeit, Begeisterung und Dankbarkeit wirken sich erwiesenermaßen günstig auf die Effektivität der Körperabwehr aus.

Und was hat es mit der ominösen Frage Nummer 5 auf sich, in der Sie einschätzen sollten, ob Sie sich jünger fühlen, als Sie laut Pass tatsächlich sind? „Sie ist als Anregung gedacht, sich einmal mit den Alterungsprozessen des Körpers auseinanderzusetzen“, erklärt Weingart. „Denn in Ihrem biologischen Alter spiegelt sich Ihr körperliches Leistungsniveau – und das sagt viel über das Immunsystem und seine Verfassung aus.“/gvu

FACHLICHE BERATUNG: **Dr. med. Johannes R. Weingart**



Der Facharzt für Innere Medizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Sportmedizin und Osteopathie ist in der Dreiländerklinik in Ravensburg tätig. Zudem hält er Seminare über Energiemanagement. www.docweingart.de



Coriolus

Vitalpilze stärken die Immunabwehr

In Asien werden Vitalpilze seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin eingesetzt, um den menschlichen Organismus allgemein zu kräftigen und das Abwehrsystem bei bestehenden Erkrankungen zu stärken. Denn Vitalpilze enthalten ein breites Spektrum an Vitaminen wie zum Beispiel alle B-Vitamine, Vitamin A und Vitamin D sowie Mineralstoffen und Spurenelemente wie Kalium und Zink. Zu ihren interessantesten und inzwischen gut untersuchten Inhaltsstoffen gehören jedoch die Beta-Glucane aus der Gruppe der Polysaccharide, die vorwiegend als Gerüst- und Speichersubstanzen in den Pilzen vorkommen. Sie bringen das Immunsystem auch schon vorbeugend in Schwung, indem sie unter anderem die Antikörperproduktion steigern und die natürlichen Killerzellen aktivieren. Dadurch helfen sie im Falle eines dennoch auftretenden Infekts dem Körper dabei, die Krankheit schnell zu überwinden.

Zur Unterstützung der Immunabwehr haben sich insbesondere der Agaricus blazei Murril, auch Sonnenpilz oder Mandelpilz genannt, und der Shiitake (*Lentinula edodes*) bewährt. Es gibt aber auch wissenschaftliche Belege, dass der Coriolus (Schmetterlingsporling) erfolgreich bei Virusinfektionen und auch zur begleitenden Behandlung bei Tumorerkrankungen eingesetzt wird.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. berät Sie kompetent.

Kostenfreie Beratungshotline:
0800 00 77 889

Weitere Informationen
unter
www.vitalpilze.de

