

## Immunsystem

In der Naturheilkunde werden die Begriffe Abwehr- und Immunsystem viel weiter gefasst als in der Schulmedizin. Besonders werden die Themen Grundgewebe / Bindegewebe, gesunde Haut und Schleimhäute mit ihrer physiologischen Bakterienbesiedlung, eine gute Magen- (Säure) und Darmgesundheit, die Herd-Thematik sowie geistig-seelische Aspekte als weitere wesentliche Faktoren des Abwehr- und Immunsystems angeschaut.

Wenn Erreger die Haut oder vor allem Schleimhäute überwunden haben, beginnt zuerst eine «unspezifische» Abwehr, welche sich gegen alle Erreger richtet: Enzyme in abgesonderten Flüssigkeiten wie Nasenschleim, Tränen, Speichel und Magensäure, durch Fresszellen und durch Temperatur-Erhöhung, evtl. Fieber.

Erst wenn diese Abwehr nicht reicht, tritt das eigentliche Immunsystem in Aktion mit der Bildung von gezielten Antikörpern gegen einen ganz bestimmten Erreger und der Bildung von Gedächtniszellen, welche dieser Erreger in Zukunft sofort erkennen und unschädlich machen können. Wir sind dann immun geworden gegen diesen einen Krankheitserreger (solange er sich nicht so verändert, dass er nicht mehr erkannt wird, zB. Grippe).

Also ein sehr komplexes Geschehen!

**Was wir als Entzündung wahrnehmen, ist bereits der Abwehrversuch des Körpers!  
Wie sinnvoll sind demnach reine Symptom-unterdrückende Massnahmen?**

**Und: eine leichte Infektion ist immer ein gutes Übungsfeld für unser Immunsystem!**

Ein gestörtes Abwehr- und Immunsystem kann zu Krankheiten aller Art führen, insbesondere zu Entzündungen, Allergien, Krebs, Rheuma und sogar zu Herz-Kreislaufkrankungen durch Ablagerungen in den Blutgefässen.

## Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

Aus der komplexen Vielfalt, die mit dem Immunsystem zusammenhängt, ergeben sich auch sehr viele verschiedene Möglichkeiten, auf das Immunsystem aufbauend einzuwirken.

In der folgenden, spontan entstandenen und fortzuführenden Liste mit Immunsystem-schädigenden und -unterstützenden Einflüssen, die noch gar nicht direkt unter „Heilkunde“ laufen, gibt es sowohl allgemeingültige, konstitutionell verschiedene als auch individuell verschiedene:

### Immunsystem-Killer:

- Dauerstress
- Schocks, v.a. Todesfälle, Trennungen, Arbeitsplatzverlust, Umzug
- ungeliebte / unbefriedigende Arbeit
- Schmerzen
- schlechte und unregelmässige Ernährung
- Suchtmittel wie Nikotin, Alkohol, Drogenmissbrauch
- viele Medikamente, v.a. Cortison, das auf das ganze System wirken kann und Antibiotika im Darm
- Sorgen, Ängste, (Selbst)zweifel
- Schlafmanko
- Säure“locker“ wie Kaffee, Zucker, Weissmehl, raffinierte Produkte
- E-Nummern in Fertigprodukten
- Lärm
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### das Immunsystem aufbauen helfen / Ressourcen:

- positive Gedanken, Freude, Lachen,
- Zuversicht, Vertrauen, Selbstvertrauen
- Meditation / Gebet / Achtsamkeit...
- frische Luft (Element Luft für Leichtigkeit)
- regelmässige Bewegung, möglichst in der Natur
- Sonnenlicht
- Feuer, Kerzen (Element Feuer, Energie, Initiative)
- Wasser, Bäder, Wassersportarten (Element Wasser, Reinigung, in Fluss kommen / bleiben)
- Sauna (Kombination von beiden, Reinigung)
- Gartenarbeiten, Spazieren (Element Erde)
- Pflanzenanwendungen siehe spezielle Liste unten
- gesunde, vollwertige, schmackhafte Ernährung
- genug Schlaf, Erholung, Ferien....
- Hobbys
- Haustiere
- Beziehungen zu vertrauten Menschen
- befriedigende Arbeit
- Ausdrucksmöglichkeiten wie Lachen, Singen, Malen, Tanzen
- Berührung
- ätherische Öle
- 
- 
- 
- 
- 

### Ernährung und Lebensweise sind wichtige und eigentlich einfachste Ansatzpunkte:

- Regelmässige, aber nicht übermässige Bewegung! Am besten ist ein täglicher Spaziergang (Aktivierung der Muskelpumpe, bessere Durchblutung, Kreislauf)
- Zusätzlich zur Flüssigkeit im Essen ca. 2 Liter trinken pro Tag, wobei Alkohol, Kaffee, Schwarztee und gesüsste Mineralwässer nicht mitzählen!
- Viel naturbelassene Rohkost, Früchte, Gemüse, Salate. Bei Lymphatikern gelten 1/3 Rohkost als Minimum, sofern sie gut vertragen wird und nicht zu stark kühlt. Evtl. langsam umstellen. Im Gegensatz dazu steht allerdings die Empfehlung, im Winter mehr Warmes zu essen.
- Kneipp'sche Kaltwassergüsse, Wechselgüsse, Wassertreten
- positive Einstellung, Freude, Fröhlichkeit, Lachen.....!!!

Speziell, wenn Lymphgefäße geschädigt sind, aber auch sonst System-unterstützend:

- Wohl die wichtigste Therapie für alle Probleme im Zusammenhang mit Lymphgefäßen ist die manuelle Lymphdrainage. Dabei wird mit sanften und rhythmischen Bewegungen der Lymphstrom angeregt, nötigenfalls auch in benachbarte Lymphgefäße umgeleitet. Lymphdrainage wird von speziell dafür ausgebildeten TherapeutInnen ausgeführt.
- Beine so oft wie möglich hochlagern
- Hitze lässt geschwollene Gefäße noch weiter anschwellen, Kühle beruhigt.
- Tagsüber öfter Fuss- und Zehenübungen durchführen (Muskelpumpe)
- Langes Sitzen und langes Stehen möglichst vermeiden
- Keine Genuss- und Reizmittel, möglichst kein Alkohol und Nikotin, diese schädigen die angeschlagenen Gefäße massiv. Weitere Reizmittel: Scharfes, Geröstetes, Frittiertes, Paniertes, Süßes, Salziges, Kakao und Schokolade
- Möglichst fleisch- und fettarm essen, hochwertige und kaltgepresste pflanzliche Öle verwenden
- Für regelmässigen Stuhlgang sorgen, wenn nötig Gewichtsreduktion

### Schüssler-Salze bei Entzündungen

1. Stadium: trocken, ohne Sekret, zB. Kratzen im Hals, Räuspern, Kitzelhusten.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum (möglichst schon bei den ersten Anzeichen!)**

Als Abschluss dieses Stadiums beginnt eine starke Flüssigkeitsfreisetzung, zB. Fliessschnupfen

2. Stadium: zäher, farbloser Schleim, schwer loszuwerden, starkes Stauungsgefühl

Nr. 4 Kalium chloratum

3. Stadium: gelb-grüner Schleim, mehr oder weniger löslich plus Eiter (bakterielle Zusatz-Infektion)

Nr. 6 Kalium sulfuricum

evt. 4. Stadium: chronische Entzündung mit ständigen gelb-eitrigen Absonderungen, meist leicht löslich, manchmal aber auch relativ beschwerdefrei!

Nr. 12 Calcium sulfuricum

In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass eine chronische Entzündung über ihr akutes Stadium ausgeheilt werden muss (Erstverschlimmerung).

### Pflanzenheilkunde (Achtung: Auswahl treffen!)

#### Immunsystem-stimulierende Pflanzen

- **Roter / schmalblättriger Sonnenhut (Echinacea purpurea / angustifolia), Urtinktur oder Fertigpräparat, innerlich und äusserlich in häufigen und hohen Dosen, nur im akuten Fall, nicht als Langzeittherapie!**
- Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus), als Tinktur oder in Fertigpräparaten innerlich, auch über Monate, wirkt besonders gut auf die Atemwege und das Urosystem.
- Eberraute (Artemisia abrotanum): Tinktur oder Tee aus den Blättern: steigert Immunabwehr und stärkt Darm, zB. gegen Antigene, erwärmend
- Umckaloabo (Pelargonium reniforme / sidoides) als Fertigpräparat, sehr bewährt bei chronischen Krankheiten des Atem- und des Harnsystems.
- Knoblauch – Zitronen – Auszug gem. separater Kopie

### Aufforstung der Darmflora

- eine Woche lang täglich Einlauf, mind. 1 Liter
- Zuführung von lebenden physiologischen Darmbakterien (Fertigpräparate wie Symbioflor)
- Ungesüßtes Natur-Jogurth essen
- biologisches rohes Sauerkraut täglich in kleinen Mengen (Milchsäure)
- Milchzucker nährt Darmflora optimal, süßt wenig
- viel Rohkost und Gemüse (je nach Verträglichkeit)
- meiden von Säuren und säurelockendem (weisser Zucker, Kaffee etc.)
- viel trinken

### Lymphsystem unterstützende Pflanzen

- Walnussblätter (*Juglans regia*) als Tee oder Tinktur sind ein Hauptlymphmittel
- Mönchspfeffer (*Agnus castus*) hat neben der sehr bekannten Wirkung auf den weiblichen Zyklus und die Gebärmutter auch eine starke Wirkung auf Hormondrüsen und alle lymphatischen Organe.

### Venenpflanzen:

Zur Unterstützung des Lymphgefäß-Systems

- Rosskastanie (*Aesculus hippocastum*), immer nach dem Essen, da relativ schlecht magenverträglich), auch als Salben äusserlich
- Virginischer Zauberstrauch (*Hamamelis virginiana*); auch als Salbe für äusserliche Anwendung und innerlich
- Steinklee (*Melilotus officinalis*), aktiviert Venen- und Lymphfluss
- Ginkgo (*Ginkgo biloba*), erhöht den Gefässtonus (nicht bei erhöhtem Blutdruck einnehmen!)

### Leberpflanzen

um die Verdauung und Entgiftung zu unterstützen

- Mariendistel (*Silybum marianum*), unterstützt die ableitenden Venen, die Pfortader und die Leber
- Bei Darmträgheit: alle Bitterstoffe, um den ganzen Verdauungstrakt zu tonisieren: Enzian, Tausendgüldenkrout, Wermuth, Engelwurz, Kalmus, Schafgarbe, als Tee oder Tinktur je 15 Min. vor dem Essen (nicht aber bei Verstopfung mit Krämpfen und nicht bei akuten Entzündungen im Magen-Darm-Trakt!).

### Nierenpflanzen

um die Entgiftung via Urin und die Entsäuerung anzuregen

- Goldrute (*Solidago virgaurea*) Kraut als Tee, das Nierenschutzmittel
- alle bekannten wassertreibenden = blutreinigenden Tees wie Brennessel, Birkenblätter, Katzenschwanz etc. viele gute Fertigmischungen.
- Hirtentäschel (*Capsella bursa pastoris*), Bindegewebsmittel, das die Gefässe stabilisiert
- AION A zur Ausleitung und Energetisierung innerlich: 1 Glas morgens auf nüchternen Magen, evtl. ein zweites Glas vor dem Mittagessen. Am Abend 1 (Plastik)Teelöffel voll mit ca. 2 cm Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen, am Morgen auffüllen, rühren, mit oder ohne Satz trinken.

### Für die Verbesserung der Durchblutung

- Arnika homöopathisch ab D4
- Ginkgo (nicht bei Bluthochdruck)
- Rosmarin
- Padma 28 aus der tibetanischen Medizin

### Weitere Möglichkeiten:

- die altbekannten Kräftigungsmittel wie Lebertran, Ginseng, Ginkgo
- Ausstreichen der yin-Meridiane, v.a. Konzeptionsgefäß und Nierenmeridian
- Moxen (Verbrennen von Beifuss auf der Haut oder einer Nadel) als wichtige Möglichkeit der Akupunktur, Energie nicht nur umzuleiten, sondern zuzuführen.
- Beachtung der «normalen» Hygiene-Regeln wie Hände gründlich waschen nach dem Nachhause kommen, nicht in die Hand niesen, nicht krank unter Menschen gehen etc.

### Und wenn man trotzdem mal eine Erkältung / Husten etc. erwischt, aber auch zur Prophylaxe bestens geeignet:

Schleimbildende Pflanzen beruhigen, neben einer genügend hohen Luftfeuchtigkeit, gereizte Schleimhäute: Eibisch, Königskerze, Spitzwegerich, Isländisch Moos und Malven. Aber auch Dämpfe und Nasenspülen mit physiologischer Kochsalzlösung.

Vor allem bei chronischen Entzündungen und zähem Schleim ist es sehr entlastend, wenn dieser verflüssigt wird und damit besser abfließen kann. Sekretolytika sind Blüten und Früchte des Schwarzen Holunders (v.a. bei Nebenhöhlenentzündungen, auch schweiss-treibend), Lindenblüten, Zwiebeln, Süssholzwurzeln.

Sekretomotorika sind auswurfördernde Pflanzen, die vor allem bei verhocktem Husten gut helfen: Meerträubel / Ephedrin (nicht bei hohem Blutdruck oder Neigung dazu!), ätherische Öle von Kamille, Latschenkiefer, Eukalyptus, Rosmarin und Lavendel vor allem in Dampfbädern, Schlüsselblume, Seifenkraut, Lungenkraut, Anis, Fenchel, Edelkastanienblätter und Rosskastanie als Tee.

Spasmolytika lösen Hustenkrämpfe: Thymian (leitet auch gut Schleim aus), Sonnentau, Efeutinktur (nur als Fertigpräparat, da leicht giftig), Fichtensprossen und Pestwurz.

Lokal entzündungshemmend wirken neben den anderen Pflanzen mit vielen ätherischen Ölen vor allem Salbeiblätter und Malvenblüten.

Erwärmen können Meerrettich-Wurzeln, Bienenwachs, Wolle, Senf-Öl, Chili-Öl, Leinsamensäckchen und Ingwer. Direkt auf die entzündete Stelle (Brust, Hals, Nebenhöhlen), die Pflanzen auch innerlich.

Bei allen chronischen Lungen-Erkrankungen macht es Sinn, das Bindegewebe zu stabilisieren: Spitzwegerich, Vogelknöterich, Schachtelhalm = Zinnkraut, Hirse, Hirtentäschchen, Schüsslersalze Nr. 11 Silicea und Nr. 1 Calcium fluoratum.

Bei allen Schleimhaut-Überforderungen werden mit AION A warme Kreuzwickel empfohlen, um die Ausscheidung über die Nieren zu fördern oder bei Entzündungen im Kopfbereich Halswickel oder -kompressen.

Schüssler-Salze nach Entzündungsstadium, siehe oben.

### Ergänzungen Corona:

#### Wenn wir das Gefühl haben, dem Virus ausgesetzt gewesen zu sein: So schnell wie möglich

- Roter / schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea purpurea / angustifolia*), Urtinktur oder Fertigpräparat, innerlich und äusserlich in häufigen und hohen Dosen, nur im akuten Fall, nicht als Langzeittherapie!
- Graubehaarte / Kretische Zystrose (*Cystus incanus*), als Tee, meist aber als Fertigpräparat (oft als Nahrungsergänzungsmittel verkauft) innerlich, Dosierung nach Angabe des Herstellers: Scheint neben einem positiven Effekt aufs Immunsystem vor allem auch die Anhaftung von Viren, inkl. Corona zu erschweren und damit eine Infektion zu erschweren.
- Nasengänge inkl. Nebenhöhlen und Rachen mit warmen Salzwasser spülen (nicht fluorisiertes oder jodiertes Salz verwenden!), zB. Meersalz oder Alpensalz. Ca. ½ TL Salz in 1 dl warmen oder heissem Wasser auflösen. Bei Körpertemperatur gurgeln und beidseitig durch die Nasengänge laufen lassen: Befeuchtet und pflegt die Schleimhäute. Schwemmt allfällig Ablagerungen aus. Da Viren meist viele Stunden brauchen, bis sie in die Schleimhautzellen eindringen können, hat man so die Möglichkeit, möglichst viele davon vorher auszuschwemmen und die Virenlast mindestens erheblich zu reduzieren.

#### Bei den ersten Symptomen:

- Roter / schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea purpurea / angustifolia*), Urtinktur oder Fertigpräparat, innerlich und äusserlich in häufigen und hohen Dosen, nur im akuten Fall, nicht als Langzeittherapie!
- zusätzlich Einjähriger Beifuss (*Artemisia annua*) als Tee, meist aber als Fertigpräparat (oft als Nahrungsergänzungsmittel verkauft) innerlich, Dosierung nach Angabe des Herstellers: altbekanntes Malaria-Mittel, gut belegte antivirale Wirkung, aber auch gegen andere Erreger.
- Bei schweren Symptomen (starker Husten, Atem- und Kreislaufprobleme) rasch Hausarzt konsultieren, bevor die schweren Schäden sich entwickeln können!

*Beat Grossniklaus*  
*General-Guisanstr. 11, 3700 Spiez*  
*und Kapellenstr. 10, 3011 Bern*  
*Telefon 031 819 12 19*  
*www.infobbb.ch, mail@infobbb.ch*