

## Ausleitung und Entgiftung

Frische für den Körper

## Krebs in der Naturheilkunde

Ergänzende Therapien zum Wohle des Patienten



## Hormone

Im Gleichklang bleiben



# Stärkung des Immunsystems

Aktiv und fit in der kalten Jahreszeit | Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt

**Das Immunsystem trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir gesund sind und uns fit und vital fühlen. Nun sind wir direkt in der kalten und nassen Jahreszeit, indem der körperliche Organismus sich vermehrt gegen Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger wehren muss. Speziell in den Wintermonaten ist unser Immunsystem sehr gefordert und braucht Unterstützung, um gut durch die sonnenarme Zeit zu kommen und leistungsfähig zu bleiben. Wie das mit ganz einfachen und natürlichen Maßnahmen gelingt, möchten wir Ihnen im Folgenden aufzeigen.**

Ein gutes Immunsystem („immun“, lat. Für unverbraucht, frei) sorgt für körperliche Unversehrtheit und eine gute Leistungsfähigkeit. Unser ganzes Leben lang bewegen wir uns in einer Umwelt, die vielfältige Aggressoren für unsere Gesundheit bereithält. Bakterien, Pilze und Viren kommen überall vor und nutzen unseren Körper um sich zu vermehren und zu gedeihen. Der Körper nimmt dabei Schaden: Wir werden krank, sind nicht leistungsfähig und im Extremfall kommt es zum frühzeitigen Tod.

Schutz bietet hier das körpereigene Immunsystem. Es basiert dabei im Wesentlichen auf zwei Säulen. Auf der einen Seite gibt es Abwehrzellen, die direkt die Eindringlinge attackieren und zerstören. Diese Art der Immunreaktion ist sehr schnell aber gleichzeitig unspezifisch und daher nicht ausreichend gegen hochspezialisierte Erreger. Auf der anderen Seite gibt es ein hochspezifisches, allerdings langsames Abwehrsystem, das alle spezifischen Erreger eliminieren kann.

Bei diesem Weg der Immunabwehr nehmen bestimmte Zellen des Immunsystems Kontakt mit dem Erreger auf und geben die spezifischen Informationen des Erregers an die nahe gelegenen Lymphknoten weiter. Dort werden dann ganz spezielle Antikörper gegen den krankmachenden Eindringling gebildet. Zudem entstehen sogenannte Gedächtniszellen, wodurch der Organismus in der Lage ist, bei einem neuerlichen Kontakt mit dem Erreger, diesen auch schnell mit hochspezialisierten Antikörpern zu bekämpfen. Diese Immun-



*Unser Immunsystem trägt entscheidend dazu bei, dass wir uns vital und fit fühlen. In den Wintermonaten muss es jedoch oft verzichten – und trotzdem jeden Tag gegen Bakterien, Viren und Co. kämpfen. Doch die Naturheilkunde kann unsere Körperabwehr mit einfachen Mitteln unterstützen und seine Leistung steigern.*

*Foto: Fotolia – sasamihajlovic*

funktion erklärt auch die Wirkung einer Impfung, bei der im Wesentlichen Gedächtniszellen ausgebildet werden, ohne dass zuvor der Körper mit einem Erreger infiziert wurde. Impfungen sind heutzutage gut verträglich und verhindern jedes Jahr zigtausende Todesfälle. Generell gilt, dass Impfungen nicht vegan sind.

## Eine herkulische Aufgabe

In vielen Lehrbüchern ist mit dem Obenstehenden die Funktion des Immunsystems erklärt. Allerdings ist das Thema freie Radikale und deren Abwehr auch ein sehr wesentlicher Bestandteil des Immunsystems.

Freie Radikale beschreiben chemische Strukturen, denen ein Elektron fehlt. Diesen Strukturen geht somit die Harmonie verloren. Im Bestreben diese wiederherzustellen, holen sich Radikale Elektronen aus den Körperzellwand-Bestandteilen oder gar aus Strukturen unseres Erbsys-

tems, der DNA. Dabei werden unsere Zellen geschädigt, zerstört oder unsere Erbsubstanz verändert, was zu Mutationen und Krebs führen kann.

Ein intaktes Immunsystem muss daher die überschüssigen freien Radikale abfangen und eliminieren. Da täglich zirka  $10^{17}$  radikalische Angriffe im Organismus stattfinden, stellt das fast schon eine herkulische Aufgabe dar. Wichtig ist, dass sich Oxidantien und Antioxidantien die Waage halten, denn ein gewisses Maß an Oxidantien greift ja auch die Zellen unerwünschter Erreger an und hilft so indirekt unserem Immunsystem. Die Abwehr freier Radikale ähnelt der Bekämpfung von Erregern wie sie oben beschrieben wurde. Freie Radikale können schnell und direkt durch wasser- und fettlösliche Vitalstoffe attackiert werden. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von enzymatischen Antioxidantensystemen, die nicht nur freie Radikale eliminieren, sondern auch die eben erwähnten antioxidativen Vitalstoffe anschließend wieder regenerieren.

## Tipps zur Steigerung des Immunsystems

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist für unsere Fitness und Gesundheit entscheidend. Professor Manfred Hoffmann konnte für frische Nahrung und Dr. Walter Medinger für vitales Wasser biochemisch nachweisen, dass beide Nahrungskomponenten in der Lage sind Elektronen zur Eliminierung von freien Radikalen abzugeben. Beide Forscher raten daher zu täglichen „Elektronenduschen“ mit frischer Nahrung oder vitalem Wasser. Frisches Obst und Gemüse enthält auch viele Pflanzenbegleitstoffe. Die auch als Phytofaktoren bekannten Pflanzenstoffe haben medikamentenähnliche Wirkung, jedoch ohne Nebenwirkungen. Gut 50.000 Pflanzenbegleitstoffe sind bekannt. Bezüglich des Immunsystems sei hier Alliin und Allicin genannt. Beide Substanzen finden sich in Knoblauch und Zwiebelgewächsen. Alliin und Allicin sind die stärksten natürlichen Antibiotika und antiviralen Substanzen. Sie reduzieren zuverlässig Infektionen im Körper. Knoblauch, Zwiebeln und Lauch sollten daher in der kalten Jahreszeit regelmäßig konsumiert werden.

### Selen

Selen ist unser wichtigstes enzymatisches Antioxidans. Es schützt alle Schleimhäute vor Oxidation und damit vor Entzündungen. Der Körper besitzt 21 selenabhängige Proteinsysteme. Vor allem in der Schilddrüse wird das augenfällig. Viele Menschen leiden an einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Diese Menschen sind oft adynam, leiden unter einem chronischen Müdigkeitssyndrom, unklaren Schmerzen und häufigen Infekten. Auch gibt es viele Patienten mit rheumatischen Beschwerden oder einer Herzmuskelschwäche, die nicht erklärbar ist. Alle diese Beschwerden kommen gehäuft bei einer Unterversorgung mit Selen vor. Leider nehmen wir mit der Nahrung in Mitteleuropa nur zirka 20 µg Selen am Tag auf. Für eine gute Gesundheit benötigen wir aber 100 µg bis 200 µg Selen am Tag. Am effektivsten ist organisches Selen, was auch die europäische Ernährungsbehörde EFSA bestätigt. Organisches Selen interagiert nicht mit anderen Vitalstoffen. Es kann daher zeitgleich mit Vitamin C gegeben werden, was bei den weniger wirksamen anorganischen Selen-Supplementen nicht funktioniert.

### Coenzym Q<sub>10</sub>

Coenzym Q<sub>10</sub> ist unser universeller Energiespender. Energie im menschlichen Körper wird in bestimmten Zellorganellen den sogenannten Mitochondrien gebildet. Ist genügend Coenzym Q<sub>10</sub> im Körper vorhanden, kann ein Mitochondrium 34 Energiemoleküle bilden. Haben wir nicht genug Coenzym Q<sub>10</sub>, so werden in der Regel nur vier Energiequanten gebildet. Energiemangel fördert fehlende Leistungsfähigkeit, Schwäche sowie immer wiederkehrende Infekte und vor allem schwerwiegende Krankheiten des Herzens und des Nervensystems. Daher ist auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitaminoid Coenzym Q<sub>10</sub> zu achten. Während der Mensch in jungen Jahren in der Lage ist ausreichend Coenzym Q<sub>10</sub> selbst herzustellen, lässt es ab dem 40. Lebensjahr deutlich nach. Daher sollte jeder ab diesem Alter täglich 100 mg Coenzym Q<sub>10</sub> zu sich nehmen, um Krankheiten zu vermeiden und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg).

Hinzu kommt, dass viele Medikamente wahre Q<sub>10</sub>-Räuber sind. Vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine senken die Q<sub>10</sub>-Produktion im Körper um bis zu 75 Prozent. Q<sub>10</sub> ist zusätzlich ein starkes fettlösliches Antioxidans und schützt unsere Zellen zusammen mit Vitamin E vor Oxidation.

### Vitamin C

Vitamin C ist wohl das bekannteste Vitamin in unserer Gesellschaft. Es ist das stärkste wasserlösliche Antioxidans und daher ein guter Radikalfänger. So hat es massiven stärkenden Einfluss auf unser Immunsystem.

Wie alle Vitalstoffe sollte eine regelmäßige Grundversorgung mit mindestens 200 mg am Tag stattfinden. In der kalten Jahreszeit empfehlen sich Zufuhren von 750 mg bis 1.000 mg am Tag.

Leider ist das Vitamin C sehr flüchtig. Eine Vitamin C-haltige Frucht verliert pro Tag gut 40 Prozent seines Vitamin C-Gehaltes durch oxidativen Stress, dem die Frucht ausgesetzt ist, wenn sie nicht mehr vom Baumstamm versorgt wird. Eine Substitution vor allem in der kalten Jahreszeit ist daher sinnvoll.

### Vitamin D

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein sogenanntes Prähormon. Die falsche Bezeichnung hat geschichtliche Gründe und ist nicht zu ändern.



Vitamin D reduziert das Risiko an Atemwegserkrankungen zu leiden um über 50 Prozent. Als Hormon aktiviert es eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen – speziell auch im Darm – die für Gesundheit und Leistungsfähigkeit unabdingbar sind. Leider ist die Vitamin-D-Versorgung der deutschen Bevölkerung schlecht. Nach neueren Untersuchungen leiden über 80 Prozent der Deutschen – zumindest in den Wintermonaten – an einem Vitamin-D-Mangel. Das ist bedauerlich, denn eine

einfache Substitution mit dem Prähormon kann die Leistungsfähigkeit deutlich steigern und Infekte zusammen mit anderen Vitalstoffen zuverlässig abwehren. Bewährt haben sich vor allem tägliche Gaben in nicht extremen Dosierungen. Entgegen anders lautender Veröffentlichungen ist weder eine Blockade von Vitamin-D-Rezeptoren wissenschaftlich haltbar noch eine Überdosierung mit physiologischen Produkten möglich. Vitamin D ist zusätzlich ein fettlösliches Antioxidans

und unterstützt Vitamin E und Coenzym Q<sub>10</sub> bei der Radikalenabwehr.

#### Vitamin E

Vitamin E ist unser stärkstes fettlösliches Antioxidans. Es schützt vor allem die empfindlichen Zellmembranen vor Oxidation. Für den menschlichen Körper ist nur das sogenannte alpha-Tocopherol von Bedeutung. Vitamin E reduziert auch die aggressive Arachidonsäure, die die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems reduziert. Es findet sich vor allem in langsam wachsenden Gemüsen, die in der kalten Jahreszeit meist nicht frisch sind, sodass durch Lagerung das meiste Vitamin E verloren geht. Eine tägliche Ergänzung von 30 mg am Tag bei Gesunden bis zu 300 mg am Tag bei kranken Menschen ist daher sinnvoll.

#### Zink

Zink ist für unser Immunsystem ebenfalls von großer Bedeutung. Es unterstützt unsere antioxidativen Enzymsysteme und ist für deren Wirkung unerlässlich. Gerade in der kalten Jahreszeit sollte es daher ergänzt werden. Ideal sind Ergänzungen von 40 mg bis 80 mg am Tag. Gut kombinierbar ist Zink mit Selen, weshalb sich entsprechende Kombipräparate ebenfalls bewährt haben.

### Kombination aus verschiedenen Vitalstoffen

Um unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit vor allem in der kalten Jahreszeit zu erhalten ist neben der Zufuhr von frischer Nahrung und vitalem Wasser (Quellwasser) eine Ergänzung mit verschiedenen Vitalstoffen notwendig. Für Gesunde reicht es oft ein qualitativ hochwertiges und gut bioverfügbares Multivitamin zu ergänzen. Es sollte alle erforderlichen Vitamine, Selen, Zink und den Stoffwechselaktivator Chrom enthalten. ■



**Dr. med. Edmund Schmidt**

Seit 1996 arbeitet Dr. med. Edmund Schmidt zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie. Dr. Schmidt hat gemeinsam mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.

**Kontakt:**

[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)  
[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)



**Nathalie Schmidt**

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

**Kontakt:**

[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](http://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)