

Naturarzt



Naturarzt

Natürlich heilen – gesund leben

14 Seiten
Spezial
Gesunde
Ernährung



Alles Rohkost, oder was?
"Wer dem Kochtopf
"Lebwohl" sagen sollte



Was Oma noch wusste ...
Hoch auf Hausmittel



Das zweite Rauchen":
Warum die Sitzkrankheit
uns schadet



458

04314 PVSt
Kd.-Nr. 113168-A
NA-DNB
Deutsche Post

Jürgen Loeffler
Poehlauer Str. 18
08066 Zwickau

Access Marketing GmbH, Alt Falkenstein 37a, 61462 Königstein im Taunus

Was Du heute kannst besorgen... Aufschieberitis – Naturarzt-Check



Dr. med. Rainer Matejka
Arzt für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren,
Chefredakteur

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

die Einschätzung unseres Gesundheitswesens als ein „Kudelmuddel“ von Unter-, Über- und Fehlversorgung halte ich für zutreffend. Jüngst führte ein Fachartikel exemplarische Fälle auf, die zeigen, wie ungünstig sich eine Überversorgung auswirken kann. Angesprochen wird hier unter anderem die Versorgung mit Neuroleptika (Präparate, die bei psychiatrischen Krankheitsbildern eingesetzt werden) in der Palliativmedizin. Die verbreiteten

kofaktoren noch eine erbliche Belastung, geschweige denn subjektive Herzbeschwerden aufweist, muss keiner eingehenden kardiologischen Diagnostik zugeführt werden, heißt es. Der Verfasser hält nicht einmal ein Ruhe-EKG für sinnvoll. (In diesem Punkt bin ich anderer Meinung: Eine derartige „Bestandsaufnahme“ kann sehr wohl Sinn machen, um eventuelle Ereignisse später zeitlich besser ein- und zuordnen zu können. Bei fehlenden Vorbefunden ist das schwer möglich.)

Eine Untersuchung auf das Enzym Troponin, das einen Herzinfarkt anzeigen kann, soll reihenweise falsch-positive Ergebnisse liefern. In der Folge wird bei Patienten ein Infarktgeschehen diagnostiziert, ohne dass sich die charakteristischen Veränderungen im EKG finden. Offenbar können etliche Aspekte den Troponin-Wert beeinflussen.

Ein weiteres Problem führt der Artikel mit dem unkritischen Einsatz von Antibiotika an. Viele diesbezügliche Empfehlungen stammen aus den 1950er Jahren, zum Beispiel der Rat, man müsse eine Mandelentzündung antibiotisch behandeln, um ein rheumatisches Fieber zu verhindern. Auch bei der Mittelohrentzündung besteht keine moderne Behandlungsgrundlage für die routinemäßige Gabe von Anti-

biotika. Ein Fachmann spricht ferner vom „Mythos der Resistenzentwicklung“ angesichts der Behauptung, man müsse das Medikament „durchnehmen“, am besten eine Woche oder noch länger. Diese These ist nicht haltbar. Resistenzen züchtet man vor allem durch den hemmungslosen und nicht indizierten Gebrauch von Antibiotika, etwa bei Virusinfekten, die heute den Löwenanteil der Infekte ausmachen.

Erfreulicherweise werden bestimmte Dinge aufgrund moderner Daten nicht mehr so häufig durchgeführt: Die Gelenkspülung mit „Knorpelglättung“ bei Kniegelenkproblemen und Verdacht auf Arthrose hat sich in Studien nicht bewährt. Auch die einst exorbitant hohe Zahl an Schulteroperationen sinkt: Allein in den Niederlanden ist sie signifikant zurückgegangen, nachdem die Autoren moderner Studien große Zweifel an der Sinnhaftigkeit äußerten. „Nil nocere“, „nicht schaden“ ist ein Urprinzip der Medizin. Gesundheit entsteht oft durch „weglassen“, und indem der Körper mehr Chancen zur Selbstheilung bekommt.

Mit maßvollen Grüßen

R. Matejka

Zu viel des Guten: Weniger ist mehr!

Substanzen Haloperidol und Risperidon sollen Symptome eher verstärken und sogar die Sterblichkeit erhöhen.

Der Wirkstoff Pregabaline, auch unter dem Handelsnamen Lyrica® bekannt, wird – obwohl dies nicht angezeigt ist – bei Rückenschmerzen verordnet. Die Nebenwirkungen sind erheblich, wie der Autor des Beitrags resümiert. Benommenheit? Ja! Schmerzlinderung? Fehlanzeige!

Moniert wird auch die ausufernde kardiologische Diagnostik – ohne klare klinische Symptome. Ein sich gesund fühlender Mensch mittleren Lebensalters, der weder Risi-

Das Magazin für Ganzheitliche Gesundheit, Naturheilkunde und ein bewusstes Leben



natürlich

gesund und munter

uli · August
| 2019 € 4,90

7 coole
Hausmittel bei
sommerlicher
Hitze

Was uns schützt und stark macht

Wunderwerk Immunsystem

Nervöse Unruhe – was tun?

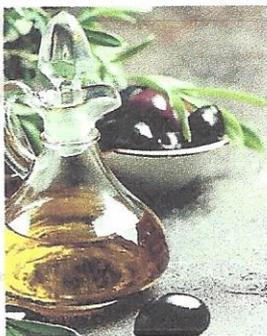
Die besten pflanzlichen Arzneien
für mehr Gelassenheit und guten Schlaf

Das hilft Leber und Galle

Ursachen erkennen, ganzheitlich heilen –
drei typische Fälle aus der Praxis

Schwanger werden

Zum Wunschkind dank gesundem
Lebensstil und Naturheilkunde



Wertvolles Olivenöl

- Wichtiges zum Anbau
- Qualität erkennen
- Die richtige Lagerung und Verwendung



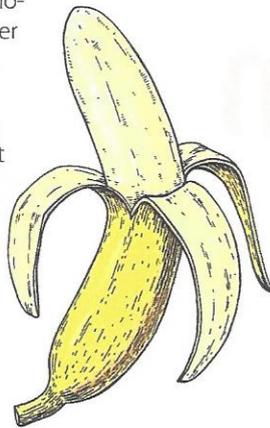


» *Wir sind nicht nur für unser Tun verantwortlich, sondern auch für das, was wir nicht tun.* «

MOLIÈRE, FRANZÖSISCHER DICHTER UND SCHAUSPIELER

Bananenschale statt Pflaster

In vielen Ländern Westafrikas und in Teilen Asiens sind Bananenschalen ein traditionelles Heilmittel zu Behandlung offener Wunden. Die Schalen der Bananenart *Musa acuminata* enthalten mehr als 70 Substanzen, die eine Wundheilung beschleunigen können. Leider verfügt die in deutschen Supermärkten angebotene Bananensorte Cavendish nicht über diese Inhaltsstoffe. Die heilkräftige Bananenart gibt es aber in vielen Gartencentern unter dem Namen „Dwarf Cavendish“ als Zierpflanze für außen und innen.



Bürgerinitiative „Weil's hilft!“

Die am 6. Mai 2019 gestartete Gesundheitsbewegung „Weil's hilft!“ fordert das Miteinander von Naturmedizin und Schulmedizin. Integrative Medizin müsse zur Selbstverständlichkeit im deutschen Gesundheitssystem werden, denn sie vereine das Beste aus zwei Welten, davon sind die Initiatoren der Initiative überzeugt. Insbesondere fordern sie die rechtliche Gleichstellung von Natur- und Schulmedizin in Erstattung, Forschung und Lehre. Getragen wird die Bewegung von den Gesundheits- und Patientenorganisationen Kneipp-Bund e. V., Gesundheit aktiv e. V. und Natur und Medizin e. V. Weitere Infos – auch wie Sie sich engagieren und einbringen können – finden Sie unter www.weils-hilft.de

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Der Sommer gehört Dir!

Erlebe mit dem Körperpflegesalz MeineBase pH 8,5 das einzigartige Gefühl

streichelzarter Haut!



Kostenlos Proben bestellen & Händler in Ihrer Nähe finden:

p-jentschura.com/ngm18



► **Wohlwollen wirkt positiv auf das eigene Selbst zurück**

Wer gegenüber anderen großzügig ist, fühlt sich selbst nachweislich besser. Dasselbe gilt, wie eine aktuelle Studie der Universität Iowa (USA) zeigt, sogar für unausgesprochenes Wohlwollen. Die Versuchsteilnehmer sollten für zwölf Minuten in einem Gebäude umhergehen, andere Menschen anschauen und ihnen dabei in Gedanken wünschen, dass diese glücklich sind. Das führte bei den Versuchsteilnehmern selbst zu weniger Ängsten, besserem Wohlbefinden, mehr Empathie und einem Gefühl von Verbundenheit. Wenn die Versuchsteilnehmer hingegen nach Menschen Ausschau hielten, die dem Anschein nach im Vergleich mit ihnen selbst in einer schlechteren Lage waren, konnte dies das eigene Befinden nicht verbessern.

Erscheinungsdatum: 21.03.2019. J Happiness Stud 2019; Epub ahead of print

► **Blasenentzündung? Grüntee ergänzt Therapie**

Wiederkehrende Entzündungen der Harnblase quälen viele Frauen und sind oft Anlass, Antibiotika einzunehmen, mit wechselndem Erfolg. Iranische Forscher haben nun untersucht, ob die zusätzliche Gabe von Grüntee-extrakt eine solche Therapie wirksam unterstützen kann. Die Versuchsteilnehmerinnen nahmen drei Tage lang viermal täglich eine 500-mg-Kapsel ein. Die im Extrakt des Grüntees reichlich enthaltenen Catechine wirken nachweislich stark antimikrobiell. Nicht nur die Urinuntersuchung bestätigte die Wirksamkeit. Nach der Behandlung waren 98 Prozent beschwerdefrei, während von den Patientinnen, die zusätzlich zur Standardtherapie nur ein Scheinpräparat erhalten hatten, fast zwei Drittel weiterhin unter den Symptomen litten.

Erscheinungsdatum: 02.2019. Complement Ther Clin Pract. 2019;34:13-16



► **Nachweis: Homöopathie hilft bei Schlafstörungen**

Wirkt Homöopathie bei Schlafstörungen? Indische Forscher konnten dies jetzt in einer wissenschaftlich aussagekräftigen Studie nachweisen. Die Hälfte ihrer Versuchsteilnehmer wurde homöopathisch behandelt, individualisiert nach Konstitution, Vorgeschichte und Beschwerdebild. Die andere Hälfte bekam lediglich eine Scheinbehandlung. Bei den homöopathisch behandelten Teilnehmern verbesserten sich die Dauer und die Erholbarkeit des Schlafs signifikant stärker als in der Placebogruppe. Gegen die Schlafstörungen wurden beispielsweise Calcium carbonicum, Lycopodium clavatum, Mercurius solubilis, Natrium muriaticum, Nux vomica und Phosphorus verordnet.

Erscheinungsdatum: 04.2019. Complement Ther Med. 2019;43:53-59

SCHLAF GUT, ALLES GUT



416 Seiten, Klappenbroschur
€ 18,- [D] · ISBN 978-3-453-20609-0
Auch als E-Book erhältlich

Was ist das für ein komisches Zucken beim Einschlafen? Warum schnarchen wir, wenn wir Alkohol getrunken haben? Was macht Schlafmangel mit uns? Albrecht Vorster ist Schlafforscher und Science Slammer – er verknüpft anschaulich den neuesten Stand der Forschung mit vielen Fallbeispielen und Situationen, wie sie jeder kennt.

Das Buch, das endlich Licht ins Dunkel bringt!

Ernährungsmedizin – eine Frage der Qualifikation

Dr. med. Volker Schmiedel

WELCHE ROLLE bestimmte Ernährungsumstellungen in der Prävention oder der Therapie von Krankheiten spielen, dazu gibt es viele unterschiedliche Meinungen. Aber über eines besteht ein großer Konsens: Gute Ernährung kann die Entstehung von Krankheiten verhindern, den Verlauf verbessern und sogar zur Heilung beitragen. Die bekanntesten ernährungsabhängigen Krankheiten sind unter anderem Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Osteoporose.

» *Gute Ernährung hilft heilen. Aber viele Ärzte wissen wenig darüber.* «

Viele Menschen nehmen daher an, dass Ärzte eine besonders hohe Kompetenz in Ernährungsfragen aufweisen müssten.

Dem kann ich nur entschieden widersprechen, denn das heutige Medizinstudium und auch die Facharztweiterbildung werden dieser Qualitätsanforderung nicht gerecht. So bleibt der Erwerb ernährungsmedizinischer Kompetenz oft dem Autodidaktentum des Interessierten überlassen. Leider interessieren sich aber Ärzte – Ausnahmen bestätigen die Regel – nicht besonders für Ernährungsmedizin, da man sehr viel Zeit aufwenden müsste, um sich in die Materie einzuarbeiten, zudem ist auch die Beratung zeitaufwendig, und sie wird schlecht bezahlt. Und die Patienten selbst sind nicht immer bereit, die Empfehlungen des Arztes auch umzusetzen. Hierzu ein kleiner Fall aus der Praxis: Neulich kam ein junger Mann zu mir, der an Nierensteinen litt, und dies immer wiederkehrend. Ihm war empfohlen

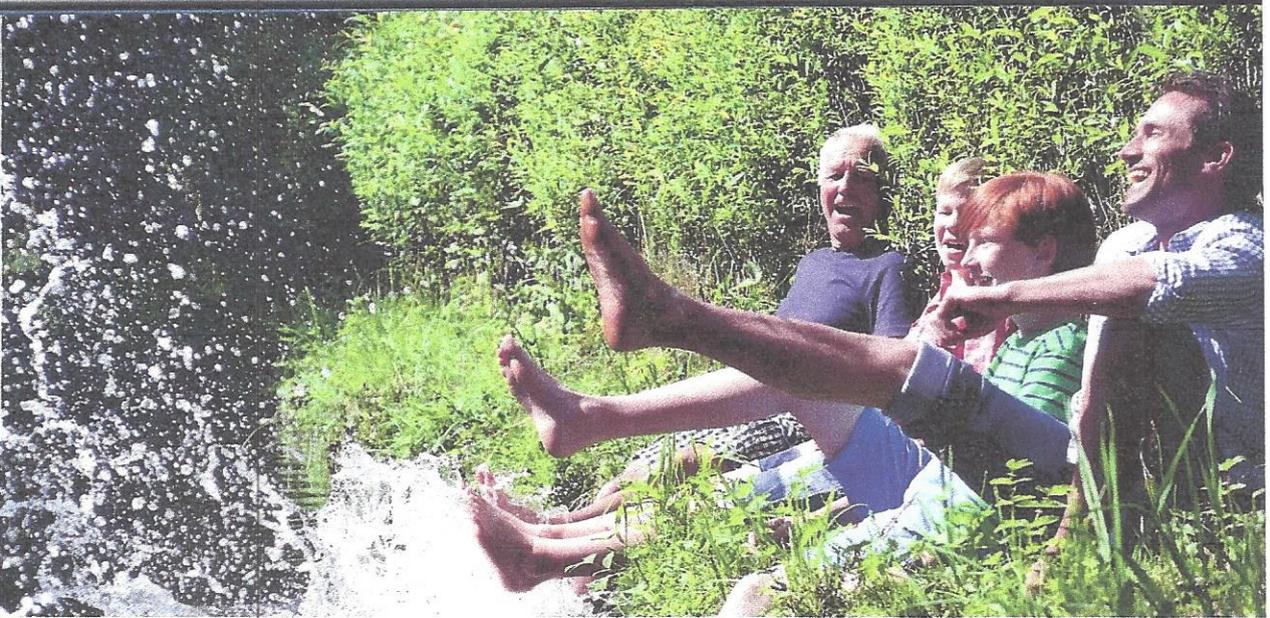
worden, viel zu trinken. Eigentlich eine gute Empfehlung, denn viel Flüssigkeitszufuhr mindert die Konzentration der steinbildenden Substanzen. Wenn es allerdings darum geht, über die weitergehende Behandlung zu befinden, ist die Art der Nierensteine entscheidend. Am häufigsten kommen Calcium-Oxalatsteine vor, bei denen eine Alkalisierung des Harns sinnvoll ist. Der Patient jedoch litt an Calcium-Phosphatsteinen, die sich bei einem hohen pH-Wert im Urin bilden. Der Harn sollte also eher angesäuert werden.

Geschehen war das Gegenteil: Der Urin des Patienten wurde nicht angesäuert, sondern mit Medikamenten alkalisiert. In meiner Säure-Basen-Messung wies er dann auch hohe pH-Werte im Bereich von 6,5 bis 7 auf – genau die Werte, bei denen sich die Steine bilden. Außerdem hatte mit ihm niemand über Kochsalz geredet. Dabei vermindert eine kochsalzarme Ernährung die Kalziumausscheidung und damit die Gefahr, dass Nierensteine entstehen.

Die Lehre daraus? Bei ärztlichen Ernährungsempfehlungen lohnt es sich (fast) immer, die Zweitmeinung eines gut ausgebildeten Ernährungsmediziners einzuholen – oder sich selbst schlauzumachen. In jedem Falle sollte der Patient aber für sich selbst Verantwortung übernehmen: vieles anhören, alles gegeneinander abwägen und bei ganz klaren Widersprüchen zu einer eigenen Entscheidung kommen. Und meinen ärztlichen Kolleginnen und Kollegen empfehle ich, eine ernährungsmedizinische Beratung nur dann anzubieten, wenn dafür auch die notwendige Qualifikation vorliegt. 

Dr. med. Volker Schmiedel, seit 35 Jahren als Arzt tätig, Autor zahlreicher naturheilkundlicher Bücher für Therapeuten und Laien, beleuchtet für uns aktuelle Fragen des Gesundheitswesens.





Das Immunsystem: Unser wichtigster Schutz

Im Kontakt mit der Umwelt entwickelt unser Körper ein einzigartiges Wunderwerk, das uns im Verborgenen gegen fremde Einflüsse schützt, unser Immunsystem. Und keines gleicht dem anderen.

WARUM HABEN manche Menschen nie Schnupfen, während andere schon erkältet sind, wenn sie nur einmal angienst wurden? Warum zieht sich ein Infekt manchmal wochenlang hin und ist ein anderes Mal in wenigen Tagen überwunden? Warum wird man ausgerechnet im Urlaub krank, auf den man mit vielen Überstunden intensiv hingearbeitet hat? Warum gibt es Heuschnupfen? Und warum bekommt der eine Mensch Krebs und der andere nicht? Verantwortlich für all das ist unser Immunsystem: Ist es stark und intakt, bleiben wir gesund. Schwächelt es, können wir krank werden. Wenn es überreagiert, entwickeln wir eine Allergie oder eine Autoimmunerkrankung.

„Das Immunsystem ist diejenige Instanz, die nichts Fremdes oder Andersartiges in unserem Organismus duldet“, so bringt es der anthroposophisch orientierte Internist Prof. Volker Fintelmann auf den Punkt. Unermüdlich ist es damit beschäftigt, krank machende Erreger und Substanzen sowie Tumorzellen, die täglich in uns entstehen, zu erkennen und auszuschalten. Das höchst komplexe Netzwerk entsteht größtenteils erst nach der Geburt und entwickelt sich im Kontakt und in

der Auseinandersetzung mit der Umwelt kontinuierlich weiter. Jede Infektionskrankheit, Allergie, Verletzung oder Operation hinterlässt ihre Spuren, ebenso wie unsere Ernährung und unser Schlaf- und Bewegungsverhalten. Selbst immaterielle Einwirkungen seelischer Art wie Stress, Sorgen und Gemütszustände wirken sich auf die körpereigenen Abwehrkräfte aus. Deshalb ist jedes Immunsystem einzigartig. „Geprägt von unserer individuellen Einzigartigkeit ist es der körperliche Ausdruck unseres Ichs“, betont Prof. Fintelmann.

Was alles im Immunsystem seine positiven wie auch negativen Spuren hinterlässt, wird in einer Vielzahl von Studien und Untersuchungen erforscht. Zwar ist seine Bedeutung für die Gesundheit schon lange bekannt, im Detail aber kommt man den Geheimnissen des körpereigenen Abwehrsystems erst allmählich auf die Spur. Ein Grund ist, dass es sich still im Hintergrund hält und nur indirekt bemerkbar macht, wenn etwas nicht funktioniert. Zudem ist das Immunsystem ausgesprochen komplex aufgebaut. Dessen Vielschichtigkeit macht der Kinderarzt Dr. Michael Hauch in seinem Buch „Ihr unbekanntes Superorgan“ (siehe Buchtipp) anschaulich:



„Es ist kein festes Abwehrbollwerk, sondern ein chaotisches und zugleich geniales Netz aus vielen Komponenten, die mal mehr und mal weniger gut, mal blitzschnell und mal eher zögerlich miteinander kommunizieren und arbeiten, die ständig dazulernen und das Erlernte anwenden, um uns gesund zu erhalten“.

Ein komplexes Wunderwerk

Vor Angriffen von innen wie von außen schützt uns das Immunsystem mehrstufig: über die angeborene unspezifische Abwehr und die erworbene spezifische Abwehr (siehe Kasten rechts). Um das zu gewährleisten, arbeiten verschiedene Organe und das Lymphsystem sowie Abwehrzellen, Antikörper, Botenstoffe und andere biochemische Substanzen eng zusammen.

- › **In der Milz** reifen T-Lymphozyten heran – das sind weiße Blutkörperchen, die körperfremde Strukturen erkennen und dafür sorgen, dass sie entfernt werden.
- › **Im Knochenmark** entstehen B-Lymphozyten, die spezifische Abwehrstoffe bilden. Diese Antikörper wiederum bekämpfen als fremd erkannte Eiweißstoffe, sogenannte Antigene. Das Knochenmark produziert außerdem natürliche Killerzellen, die Tumorzellen sowie virusinfizierte Zellen erkennen und abtöten.
- › **In der Thymusdrüse** lernen die Lymphozyten, körpereigenes Zellgewebe von Fremdkörpern zu unterscheiden. So ausgebildet werden sie im lymphatischen Gewebe, also in den Lymphknoten, der Milz, dem Blinddarm und in den Rachenmandeln, gespeichert. ➤

Angeborene und erworbene Abwehr

Das Immunsystem besteht eigentlich aus zwei großen Systemen, die eng zusammenarbeiten. Jedes von ihnen erkennt und vernichtet eindringende Keime, bevor diese zu einer Erkrankung führen.

- › **Die angeborene unspezifische Abwehr** wirkt schnell und breit. Sie richtet sich gegen alles, was Haut oder Schleimhäute überwunden hat und als körperfremd und potenziell bedrohlich eingeordnet wird. Der Eindringling wird von speziellen weißen Blutkörperchen (sogenannten Monozyten, Makrophagen und neutrophilen Granulozyten) aufgespürt, umschlossen und aufgefressen oder durch keimtötende Gewebestoffe und spaltende Enzyme zerstört.
- › **Die erworbene spezifische Abwehr** erkennt gezielt krankheitserregende Keime. Sie kommt zum Zug, wenn die unspezifische Körperabwehr an ihre Grenzen stößt. Dann produzieren B- und T-Lymphozyten Antikörper gegen bestimmte Erreger. Beim ersten Erregerkontakt dauert das Bilden der Abwehrstoffe zwar einige Tage, danach aber bleibt der Schutz jahrelang bestehen. Die Beschaffenheit des unerwünschten Eindringlings wird nämlich im immunologischen Gedächtnis gespeichert und bei jedem Folgekontakt abgerufen. Maßgeschneiderte Gegenwirkstoffe sorgen dann dafür, dass man an diesem Erreger nicht gleich wieder erkrankt.

Kurkuma 2400 BIO

Kurkumaextrakt & Schwarzer Pfeffer

sanitas
Natürlich vital



- Hochkonzentrierter Kurkuma-Bioextrakt (*Curcuma longa*) in idealer Kombination mit schwarzem Pfeffer (*Piper nigrum*).
- Nur eine Kapsel pro Tag enthält bereits 400 mg Kurkumaextrakt, eingestellt auf 24 mg Kurkumin und 300 µg Piperin.

Zutaten: Kurkuma Bioextrakt* (400 mg), schwarzer Pfeffer Bio* (5 mg), Überzugsmittel: Bio-Fischgelatine**, *aus Bio-Anbau, ** aus kontrolliert-biologischer Aquakultur (BE-BIO-01)

laktosefrei glutenfrei Bio

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.



DE-ÖKO-039
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

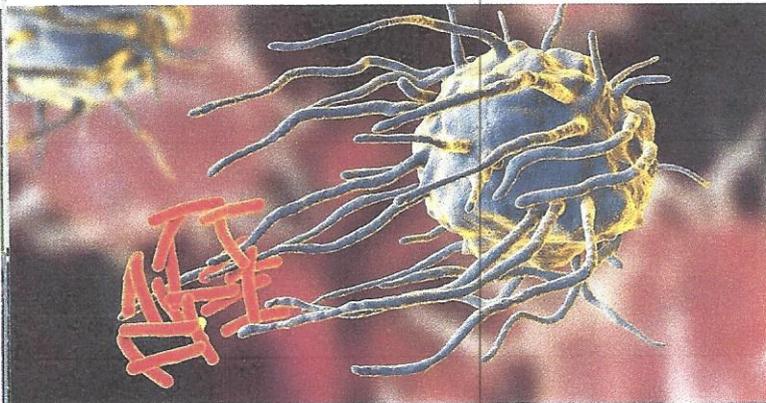
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

Apotheken-Bestellnummer
90 Kaps. PZN 11128252

Hersteller: Bio-Life, BE-5032 Isnes
Vertrieb D: sanitas GmbH & Co. KG
Billerbecker Str. 67 · 32839 Steinheim
Tel. 05233 93899 · Fax 997084
info@sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. **Wichtig:** Nicht einnehmen bei einer Allergie gegen Fisch. Bei Schwangerschaft, Gallensteinen oder einer sekundären

„natürlich gesund + munter“ - 0118-001_Kurkuma 2400



Weißer Blutkörperchen sind zentral für die Immunabwehr: Hier verschlingt eine Makrophage Tuberkulosebakterien (Abbildung).

› **Die Mandeln (Tonsillen)** sind lymphatisch hochaktive Gewebeinseln am Übergang von Mund zu Rachen und Nase. Sie bilden den Walder'schen Rachenring: eine Schutzbarriere gegen Bakterien, Viren und Pilzen aus Mund- und Nasenhöhle.

› **Der Darm** verfügt über seine eigene Immunabwehr: das sogenannte Darm-assoziierte Immunsystem GALT, in dem rund 70 Prozent aller immunologisch aktiven Zellen versammelt sind. Es wehrt krank machende Mikroorganismen ab und ist gleichzeitig tolerant gegenüber einer Vielzahl von Nahrungsmittelantigenen. Auch die unzähligen Mikroorganismen der Darmflora werden von ihm toleriert, solange sie nicht versuchen, ins Körperinnere zu gelangen.

Neben diesen organischen und zellulären Komponenten sind im Immunsystem viele Botenstoffe tätig. Sie übermitteln Informationen und tragen damit wesentlich dazu bei, dass zu jedem Zeitpunkt an jedem Ort im Organismus das Notwendige und Richtige geschieht und die Gesundheit erhalten bleibt. „Bei der riesigen Fülle der fein aufeinander abgestimmten Organfunktionen ist es geradezu ein Wunder, dass das Immunsystem den Überblick behält und im Allgemeinen alles richtig macht“, sagt Prof. Fintelmann. „Pannen, die zu Störungen führen, kommen nur selten vor.“

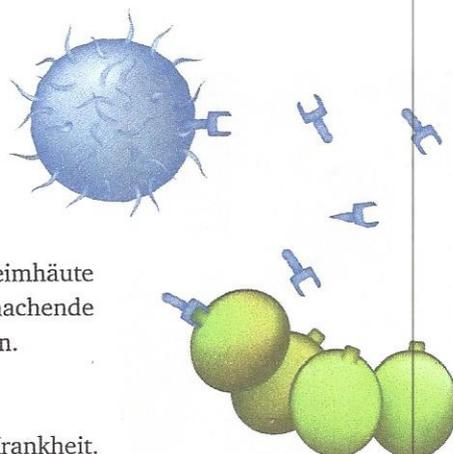
Die Stärke des Immunsystems erhalten

Im Prinzip ist es ganz einfach: Sie können die Kraft Ihres Immunsystems erhalten, indem Sie alles vermeiden, was die Abwehrkräfte unnötig in Anspruch nimmt oder ihnen schadet – raffinierten Zucker und Fast Food, Alkohol, Kaffee und Nikotin beispielsweise, aber auch Stress aller Art und belastende Umwelteinflüsse. Wo

immer möglich, ernähren Sie sich ausgewogen und pflegen Sie die Darmflora. Auch ausreichender Schlaf und Bewegung tun ihm gut. Zusätzlich können immunstärkende oder immunmodulierende Heilpflanzen sowie ein besonnener Umgang mit Sauberkeit und Schmutz dazu beitragen, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten (mehr dazu ab Seite 20).

Dass auch die Psyche einen großen Einfluss auf das Immunsystem hat, wurde in der modernen Schulmedizin lange nur wenig beachtet. Nun aber setzt ein Umdenken ein. Prof. Fintelmann befürwortet diesen ganzheitlichen Ansatz mit Nachdruck: „Die Forschungsergebnisse der relativ jungen medizinischen Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweisen hieb- und stichfest, dass Einflüsse der Seele auf das Immunsystem existieren“, erklärt er. „Positive seelische Stimmungen fördern die Abwehrkräfte, negative Stimmungen hemmen sie – das merken Sie im Alltag vor allem dann, wenn Sie in belastenden oder stressigen Lebenssituationen leichter erkranken als sonst.“ Der Grund: Die Immunzellen besitzen Rezeptoren für die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Docken diese an den Abwehrspezialisten an, bremsen sie das Immunsystem aus. Umgekehrt wirken sich Gefühle wie Fröhlichkeit, Begeisterung und Dankbarkeit sowie gezielte Entspannung gerade in stressigen Zeiten günstig auf die Körperabwehr aus (hierzu das Interview ab Seite 25).

All diese grundsätzlichen Erkenntnisse spielen eine große Rolle in der Anthroposophischen Medizin. Die komplementäre Medizinrichtung geht davon aus, dass die Vorgänge im menschlichen Körper von Rhythmus, Wärme und einer harmonischen Ich-Organisation abhängig sind. Ihr Rezept zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte: ein ausgeglichener Wechsel von Durchwärmung und Abkühlung, An- und Entspannung, Auf- und Abbauprozessen. Neben Licht und Bewegung wird besonders der Wärme eine positive Wirkung zugeschrieben. „Bäder, wärmeanregende Medikamente und heilkräftiges Fieber helfen aber nur, wenn Sie auch ihre Seele, Ihre zentrale Wärmequelle nähren“, betont Prof. Fintelmann. „Einheizen können Sie ihr mit Fantasie, Spaß und Kreativität.“ Wer ohne Leistungsdruck und Stress schöpferisch tätig und davon begeistert ist, fühlt sich wohl, und das macht sich auch körperlich po-



sitiv bemerkbar. Die Durchblutung der Schleimhäute verbessert sich – und schon ist es für krank machende Viren schwieriger, in den Körper einzudringen.

Wenn die Abwehr schwächelt

Ein schwaches Immunsystem ist noch keine Krankheit. Es führt aber dazu, dass Krankheitserreger nicht mehr richtig abgewehrt werden und sich Erkältungen häufen. Auch wer oft müde und antriebslos ist und sich nicht gut konzentrieren kann, sollte sein Immunsystem gezielt unterstützen. Zahnfleischentzündungen und schlecht heilende Wunden sind ebenfalls ein Warnsignal. Im Durchschnitt hat jeder Erwachsene etwa zwei- bis fünfmal im Jahr eine Atemwegsinfektion, bei Kindern gelten bis zu acht kleine Infekte und Erkältungen als völlig normal. Deren Immunsystem ist noch im Entstehen und muss sich erst noch durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt und den darin verbreiteten Keimen aller Art entwickeln. „Je mehr die Persönlichkeit in uns erwacht, sich eines Tages auch als ‚Ich‘ erlebt und ausspricht, desto mehr entsteht das eigene Immunsystem“, erklärt Prof. Fintelmann. „Wirklich fertig ist es erst nach vielen Jahren.“

Mit dem Alter aber altert auch das körpereigene Abwehrsystem. Senioren sind anfälliger für Infektionen, zudem dauert die Genesung oft länger. Der Grund: Im höheren Alter schwindet die Regenerationsfähigkeit der blutbildenden Zellen im Knochenmark. Die Reaktionszeit des Immunsystems verlangsamt sich und es wird immer träger. Ältere Menschen stecken sich deshalb nicht nur häufiger an, ihre Infektionen verlaufen auch oft schwerer. Sie haben zudem ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken. Ein Trost: Durch die nachlassende Immunfunktion werden Überreaktionen des Immunsystems gedämpft. Allergien lassen nach oder verschwinden sogar ganz.

Unter den 80-Jährigen sterben etwa zehnmal so viele Menschen an einer Infektion wie unter jungen Erwachsenen. Dennoch gibt es viele Hochbetagte, die rüstig und gesund durchs Leben gehen. Das Geheimnis ihres langen Lebens ist ein aktives und unverwüstliches Immunsystem. Ein Grund mehr, schon in jungen Jahren damit zu beginnen, die Abwehrkräfte nachhaltig und fortlaufend zu hegen und zu pflegen. 

Im Zug der erworbenen Abwehr produzieren Lymphozyten spezielle Antikörper – maßgeschneiderte Wirkstoffe – gegen bestimmte spezifische Krankheitserreger.

Erfahren Sie mehr

Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance!
Viele Tipps zur Stärkung des Immunsystems und ein 6-Wochen-Training für eine gute Infektabwehr.
Karsten Krüger
Scorpio, 160 Seiten,
16 Euro (D), 16,50 Euro (A)

Ihr unbekanntes Superorgan
Spannendes Porträt über das Immunsystem, gespickt mit vielen wertvollen Hinweisen.
Dr. Michael Hauch, Regine Hauch
Beltz, 320 Seiten,
17,95 Euro (D), 18,50 Euro (A)

Sind wir noch ganz sauber?
Interessantes Buch über einen klügeren Umgang mit Schmutz zum Wohle unserer Gesundheit.
Hanne Tügel
Edel, 288 Seiten,
17,95 Euro (D), 18,50 Euro (A)

JUVENTA CARE
CARE FOR YOUR BODY

Mit bioaktiven
Pflanzeninhaltsstoffen
2 Kapseln > 200 mg Polyphenole



plantazym®

Aktivkomplex aus 26 verschiedenen Obst-, Gemüsesorten- und Gewürzpflanzenextrakten mit pflanzlichen Enzymen



Kostenlose Bestellhotline

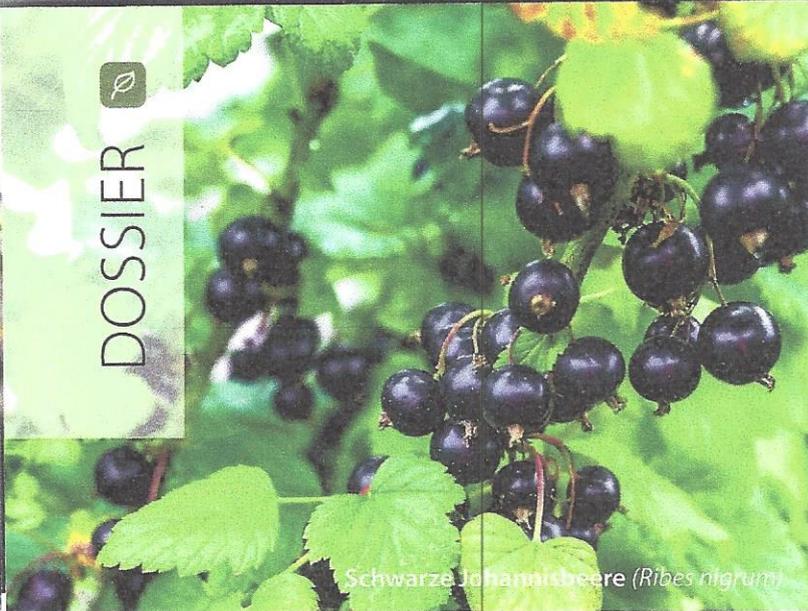
0800 10 10 972

Fax 06322 620 419

info@juventahealthcare.com

www.juventahealthcare.com

Auch in den Apotheken unter
PZN 5746371 (60 Kps.) und
PZN 5746388 (120 Kps.) erhältlich

Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

So bleiben Sie im Alltag kraftvoll und gesund

Mit Ihrem Lebensstil können Sie Ihr Immunsystem unterstützen. Ausgewählte Heilpflanzen und Arzneien helfen Ihnen dabei.

WIE STARK Ihr Immunsystem ist, haben Sie selbst in der Hand. Da es sich fortlaufend weiterentwickelt, haben Sie die Chance, es ganz einfach beim Essen und mit einem immungesunden Lebensstil nachhaltig zu stärken. In besonders belastenden Situationen können Sie zudem ihre Abwehrkräfte mit Heilpflanzen sowie naturheilkundlichen Arzneien oder Behandlungsansätzen gezielt unterstützen.

Das Immunsystem isst mit

„Der Mensch ist, was er isst“ – diese Erkenntnis gilt gerade für das Immunsystem, das Sie durch Ihre Ernährung im Alltag effektiv fördern können.

Immunstärkende Lebensmittel

› **Zwiebeln** sind reich an antibakteriellen organischen Schwefelverbindungen, die beim Zerstören der Zellwände freigesetzt werden. Daraus entwickelt sich durch eine chemische Reaktion gesundheitsförderndes Allizin. Lassen Sie alle Zwiebelgewächse – also auch Lauch, Schnittlauch und Knoblauch – deshalb nach dem Schneiden einige Minuten ruhen, bevor Sie sie anbraten oder roh in den Salat geben.

› **Weißkohl, Grünkohl und Brokkoli** enthalten ebenfalls reichlich schwefelhaltige Verbindungen, die freigesetzt werden, wenn die Zellen im Gemüse zerstört werden. Gut zu kauen, zu hacken oder zu entsaften steigert die Wirkung. Kochen und Dünsten bekommt den Inhaltsstoffen jedoch nicht. Verzehren Sie die Kreuzblütengewächse deshalb möglichst roh oder fermentiert.

› **Pilze** wie Champignons, Austernpilze, Maitake oder Reishi fördern die Bildung und Reifung von dendritischen Zellen. Sind diese Immunzellen aktiviert, fangen sie Krankheitserreger und abnorme Zellen ab und präsentieren sie anderen Immunzellen, die dann die Eindringlinge zerstören. Ein weiterer Vorteil von Pilzen liegt in ihrer ausgleichenden und regulierenden Wirkung. Sie können ein träges Immunsystem anregen und ein überschießendes herunterregulieren. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Allergien und Autoimmunerkrankungen. Tipp: Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche 100 bis 150 Gramm frische Pilze. Auch Vitalpilzpulver und -extrakte können sich positiv auf das Abwehrsystem auswirken.

› **Beeren** punkten mit dem sekundären Pflanzenstoff Anthocyan. Er kann ein schwaches Immunsystem ➤



stärken und Entzündungen hemmen. Je dunkler die Früchte, desto mehr ist davon in ihnen enthalten.

› **Probiotische Lebensmittel** wie Sauerkraut, Kefir, Joghurt, Miso und Kombucha tragen zu einer gesunden Darmflora bei. Die fermentierten Speisen wirken entzündungshemmend und immunregulierend. So unterstützen sie nachhaltig die Abwehrkräfte.

› **Selbst gekochte Hühnersuppe** ist ein Klassiker bei Erkältung: Sie liefert wertvolle Inhaltsstoffe, die Entzündungen in Nase, Hals und Lunge abschwächen. Zudem tut die warme Suppe Körper und Seele einfach gut.

Wichtige Vitamine und Mineralstoffe

Wer sich ausgewogen mit viel frischem Gemüse und Obst ernährt, nimmt alle Mikronährstoffe auf, die das Immunsystem zur Gesunderhaltung benötigt.

› **Vitamin C** ist für die Produktion von Antikörpern und die Vermehrung von Immunzellen wie Makrophagen und neutrophilen Granulozyten wichtig (mehr dazu im Kasten Seite 17). Es findet sich in fast allen Obst- und Gemüsesorten. Viele schwören zudem auf hochdosierte Vitamin-C-Präparate, um bei einer Erkältung die Abwehrkräfte zu stärken.

› **Vitamin A** hält die Schleimhautbarriere des Immunsystems stabil. Es steckt in Milchprodukten und als Vorstufe in gelben, orangefarbenen und roten Gemüsesorten.

› **Vitamin D** wiederum wird vom Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst hergestellt. Der Körper

braucht es, um harmlose Immunzellen in aktive Killerzellen zu verwandeln.

› **Zink** ist neben **Eisen**, das dafür sorgt, dass sich Körperzellen erneuern, das wichtigste Spurenelement. Es findet sich reichlich in Rindfleisch und Seefisch, Eiern und Käse sowie – wenn auch weniger gut verfügbar – in Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse. Hat der Körper zu wenig davon, schwächt das Immunsystem, da die daran beteiligten Zellen ohne Zink ihre Beweglichkeit verlieren, passiv werden und sterben.

› **Selen** schützt das Immunsystem vor den Angriffen von freien Radikalen. Viel davon bekommen Sie mit Seefisch, Sojabohnen, Sesam und Kokosnüssen. Nahrungsergänzungsmittel brauchen Gesunde in der Regel nicht. Sie können unterstützend eingenommen werden, wenn der Arzt einen Mangel feststellt.

Immungesunder Lebensstil

Neben der Ernährung haben Sie viele weitere Möglichkeiten, Ihr Abwehrsystem quasi von innen heraus ohne großen Aufwand positiv zu beeinflussen.

› **Guter Schlaf** hält gesund. Die Hormonkonstellation während der Nachtruhe fördert nämlich die Ausbildung des (erworbenen) Immunsystems und verbessert die Produktion von Antikörpern. Zudem entgiftet der Körper während des Schlafs. Wenn dieser nicht ausreicht, sammeln sich Stoffwechselfgifte an, die wiederum das Immunsystem stark beanspruchen. Schon ein gering-



Die Anthroposophische Medizin setzt auf wohltuende Wärme. Bäder mit ätherischen Ölen verbessern die Durchblutung von Haut und Schleimhäuten. Medikamente mit wärmerregenden Phosphorsalzen helfen, Infekte rascher zu überwinden. Fieber wird nicht unterdrückt, sondern als körpereigene Maßnahme gesehen, sich gegen Erreger zu wehren.



fügiger Schlafmangel erhöht die Infektionsgefahr. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sollten Sie Ihrem Körper deshalb gönnen, um ihn vor Krankheiten zu schützen. Wie eng Schlaf und Immunsystem zusammenhängen, zeigt sich auch in dem gesteigerten Schlafbedürfnis während einer Erkrankung. Das ist der Schrei des Immunsystems nach jener Ruhe, die der Körper benötigt, um wieder zu genesen.

➤ **Regelmäßige körperliche Bewegung** beeinflusst direkt die Körperabwehr. Sobald die Muskulatur aktiv angespannt wird, schütten die Muskelzellen Botenstoffe aus, die das Immunsystem zwar kurz herausfordern, es dann aber längerfristig trainieren. Schon eine halbe Stunde zügiges Spaziergehen bringt die Immunabwehr in Schwung. Zwar benötigt sie nach jeder Sporteinheit einige Zeit, um zu regenerieren. Es ist aber wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, seltener Infekte bekommen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt wöchentlich 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten Sport von hoher Intensität, wobei jede Bewegungseinheit mindestens zehn Minuten dauern sollte.

➤ **Wer Dauerstress reduziert**, stabilisiert damit auch sein Immunsystem. Entspannungsverfahren gehören deshalb heutzutage zu einer aktiven Gesundheitsfürsorge. Ob Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, ob gezielte Achtsamkeitsübungen, Meditationen oder einfach einige Minuten lang munter drauflos zu lachen – alles was gut ist für Ihr Wohlbefinden und Ihnen kurze Momente des Abschaltens im Alltag beschert, hilft Ihnen, gesund zu bleiben.

➤ **Zu viel Hygiene ist ungesund.** Das Immunsystem funktioniert am besten, wenn es wie ein Muskel immer wieder trainiert wird. Bremsen Sie deshalb Ihren Wunsch nach größtmöglicher Sauberkeit, der dazu führt, dass im Haus so viele Keime wie möglich mit immer aggressiveren Reinigungsmitteln abgetötet werden. Jeder Kontakt mit Keimen macht die Abwehr schlagkräftiger und stärker. Zudem pflegen Sie durch den Verzicht auf „porentiefe Reinheit“ ihre körpereigene Bakterienflora und unterstützen die Hautbarriere, das erste Bollwerk gegen krank machende Keime. So belegen Untersuchungen, dass sich auf der Haut mehr schützende Bakterien ansiedeln, wenn Sie nicht mehr täglich duschen und auf Duschcremes verzichten. ➤

Salus

Natürlich **Floradix®** Meine Eisenquelle

**Kräuterblut®
Floradix®
mit Eisen**

Lösung zum Einnehmen
für Erwachsene
und Kinder ab 6 Jahren

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat

**Bei erhöhtem Eisenbedarf
zur Vorbeugung von Eisenmangel**

Pflanzliches Spezial-Tonicum mit
organisch gebundenem Eisen,
Fruchtsäuren und Arzneikräutern.

Ohne Konservierungsstoffe · alkoholfrei · glutenfrei · laktosefrei · jodfrei

Lösung zum Einnehmen 250 ml

Müde durch Eisenmangel? Floradix® hilft.

- Eisen unterstützt den **Sauerstofftransport** im Blut und die Konzentrationsfähigkeit
- Mit wertvollen **Arzneikräutern**
- Alkoholfrei, **ohne Konservierungsstoffe**, glutenfrei

Floradix® mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de



Unterstützung aus der Naturheilkunde

Neben diesen eher allgemeinen Maßnahmen gibt es eine Vielzahl von Heilpflanzen und naturheilkundlichen Arzneimitteln, die sich zur Stärkung des Immunsystems bewährt haben – einige helfen schon vorbeugend, andere unterstützen Sie im Krankheitsfall. Ihr Arzt oder Apotheker hilft Ihnen bei der Auswahl des für Ihre Situation passenden Mittels und berät Sie zu Dosierung und Einnahmehäufigkeit.

*Es gibt zahlreiche Möglichkeiten,
die körpereigenen Abwehrkräfte auf
natürliche Weise zu stärken.*

Bewährte Heilpflanzen

Immunstimulanzien sind wie ein Frischekick für das Immunsystem. Sie aktivieren Abwehrzellen, die ständig im Körper patrouillieren, und geben dem Organismus den Impuls, mehr Abwehrstoffe zu bilden. Andere Heilpflanzen machen den Organismus widerstandsfähiger gegenüber Stressoren und erhöhen die Belastbarkeit oder können krank machende Bakterien und Viren gezielt ausbremsen. Hier einige Beispiele:

› **Der Purpur-Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*) hat eine unmittelbare Wirkung auf das zelluläre Immunsystem. Daraus hergestellte Heilmittel regen die Bildung von weißen Blutkörperchen an und steigern die Aktivität der Abwehrzellen. Sie fördern die Freisetzung spezieller Botenstoffe und erschweren den Krankheits-erregern das Eindringen in die Körperzellen.

› **Die Kapland-Pelargonie** (*Pelargonium sidoides*) mobilisiert körpereigene Abwehrzellen und regt die Ausschüttung von Botenstoffen an, die direkt gegen Viren und Bakterien wirken und deren Ausbreitung verhindern. Krankheitssymptome bessern sich, und die Patienten werden schneller gesund.

› **Die Zistrose** (*Cistus*) hindert Viren daran, über die Schleimhäute in den Körper zu gelangen. Vor allem die Sorte *Cistus incanus* L. enthält reichlich Polyphenole, die sich Studien zufolge unspezifisch an Viren binden und das Eindringen in die Körperzellen verhindern. Dadurch wird das Immunsystem entlastet.

› **Der rote Ginseng** (*Panax ginseng*) gilt in den asiatischen Gesundheitslehren als Allheilmittel, das bei langfristiger Einnahme auch vor Grippe und Erkältungen schützen kann. Die Wurzel steigert die natürliche Widerstandsfähigkeit gegen physikalische, chemische, geistige und emotionale Stressfaktoren – und natürlich auch gegen Krankheitserreger.

› **Meerrettich und Kapuzinerkresse** (*Armoracia rusticana* und *Tropaeolum*) bremsen das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen. Ihre Senföle zirkulieren durch den Körper und töten bei grippalen Infekten und Blasenentzündungen Viren und Bakterien ab.

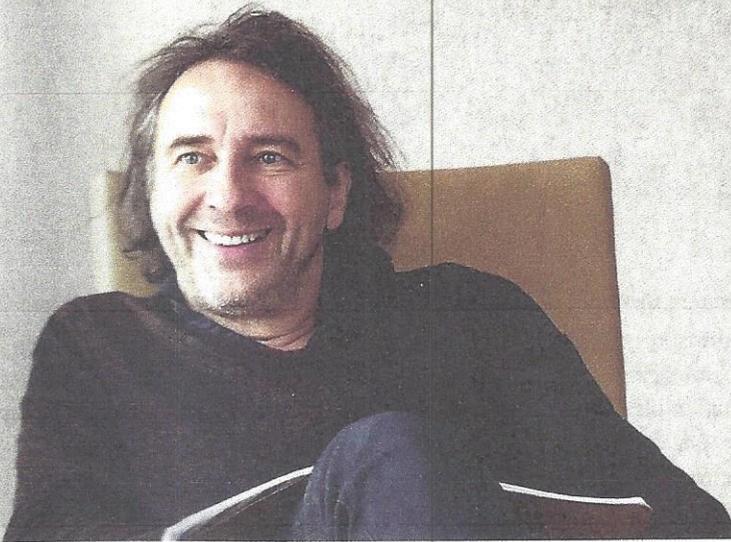
› **Die Taigawurzel** (*Eleutherococcus senticosus*) wirkt stressmindernd und kräftigt den Organismus nach einer überstandenen Krankheit. Ihre Wirkstoffe optimieren die Reaktionen der angeborenen und der erworbenen Immunabwehr und ermöglichen dadurch effektivere und besser angepasste Immunreaktionen.

Hilfreiche Enzymtherapie

Weisen chronische Infekte darauf hin, dass das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann die Einnahme von Enzymen die komplexen Abläufe des Immunsystems anregen. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, Entzündungsreaktionen des Körpers reguliert und die Heilung beschleunigt. In der Apotheke gibt es speziell entwickelte Kombinationen aus Enzymen und verschiedenen Vitaminen, die zur Aufrechterhaltung einer reaktionsfähigen Abwehr beitragen.

Unterstützung über das Lymphsystem

Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Immunsystems: Über die Lymphgefäße werden Immunzellen und Botenstoffe durch den Körper transportiert, die rund 600 Lymphknoten fungieren als Filterstationen für Krankheitserreger und Schadstoffe. Sie enthalten Abwehrzellen, die die Lymphe kontrollieren und dafür sorgen, dass schnell eine optimale Abwehrreaktion auf Krankheitserreger eingeleitet werden kann. Gerade bei immer wiederkehrenden Infekten der oberen Atemwege kann die Unterstützung des Lymphsystems sinnvoll sein. Eine noch recht unbekannt, aber durchaus sehr effektive Möglichkeit, die Abwehrkräfte zu steigern, ist deshalb eine Behandlung mit homöopathischen Lymphmitteln. 



Interview mit Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Der Arzt, Psychologe, Psychotherapeut und Leiter der Arbeitsgruppe Psychoneuroimmunologie (PNI) des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM) erforscht seit 20 Jahren die Wechselwirkungen von Psyche, Gehirn und Immunsystem. Sein aktuelles Buch zum Thema heißt „Was uns krank macht, was uns heilt“ (Korrektur Verlag).

Das Immunsystem zeigt: Körper und Seele sind eins

DIE PSYCHE KANN das Immunsystem schwächen oder stärken. Wie genau, das erforscht Professor Christian Schubert von der medizinischen Uni Innsbruck mit einem innovativen Ansatz.

natürlich gesund und munter:
Herr Professor Schubert, wie wirkt die seelische Befindlichkeit auf das Immunsystem ein?

Christian Schubert: Vereinfacht dargestellt reagiert der Körper auf akute

Stressoren, indem er Adrenalin und Noradrenalin ausstößt – das merkt man daran, dass das Herz plötzlich heftig klopft. Diese Botenstoffe mobilisieren vor allem Kraft und Energie zum Fliehen oder Kämpfen in Bedrohungssituationen aller Art und aktivieren den unspezifischen Teil des Immunsystems. Der Körper entwickelt also vorbeugend eine Entzündung. Im Fall einer Verletzung erhöht das die Chancen, diese zu überstehen.

Kommt man allerdings mit heiler Haut davon, muss die Immunaktivierung sofort wieder zurückgefahren werden, denn sonst schädigt die Entzündung den Körper. Das wird mit der Ausschüttung von Kortisol erreicht.

Akuter Stress, im Straßenverkehr etwa, ist ja etwas Vorübergehendes. Wie reagiert das Immunsystem auf chronische Belastungen wie etwa Überforderung und Sorgen? ➤

NEU! Das **BASASAN**-Säure-Basen-Konzept



MÜDE, ERSCHÖPFT, UNKONZENTRIERT? **SIND SIE SAUER?**

Das neue umfassende **BASASAN**-Konzept zum Säure-Basen-Ausgleich:

- **BASASAN** Vital-Kapseln: ideale Basistherapie in praktischer Kapselform
- **BASASAN** Vital-Plus-Kapseln: mit zusätzlichem antioxidativem Zellschutz
- **BASASAN** Basenbad und Basentee: Verwönmomente, die entsäuern



Gratis für Sie: Testen Sie ihren pH-Wert!
Fordern Sie kostenlos unsere Test-Streifen an!
Service-Telefon: 0 26 41-9 17 32 60

BASA=SAN[®]
BRINGT DEN STOFFWECHSEL IN BALANCE



Starker oder lang anhaltender Stress ist mit einer unangemessenen Stressreaktion verbunden, wobei dauerhaft erhöhte Kortisolspiegel das Immunsystem schwächen. Wunden zum Beispiel heilen bei psychischer Belastung schlechter. Das zeigten beispielsweise Studien, in denen man Studenten winzige Verletzungen in den Ferien und in der stressigen Prüfungsphase beibrachte und die Heilungsraten systematisch verglich. Inzwischen wissen wir auch, dass Menschen bei starken Belastungen öfter krank werden und schneller altern.

Was macht Ihr Team anders?

Unser Ansatz ist innovativ, wir nennen ihn „integrative Einzelfallstudien“. Wir haben bis dato nur Frauen untersucht. Die Probandinnen lernen wir zunächst in Vorgesprächen kennen. Dann bitten wir sie, über mehrere Wochen Tagebuch zu führen, Fragebögen auszufüllen und den gesamten Urin zu sammeln, jeweils über zwölf Stunden. So haben wir schließlich von jedem Tag zwei Proben zur Bestimmung verschiedener Stress- und Immunparameter, psychologische Testergebnisse und Aufzeichnungen, was

immunkrankheit, verlief die Stresssystemreaktion genau umgekehrt: Kortisol fiel ab und die Entzündung stieg an. Dies bestätigten andere Forschergruppen, die gezeigt hatten, dass bei manchen Menschen die Kortisolausschüttung bei Stress zu gering ausfällt und die durch Stressoren ausgelöste Entzündung deshalb auf hohem Level bleibt. Wir wissen heute, dass dieses Muster auch typisch für Menschen ist, die traumatische psychische Verletzungen erfahren haben. Das Problem: Häufig wird den Betroffenen Kortison als Medikament gegeben, um die heftigen stressbedingten Entzündungen in Schach zu halten. Das wiederum ist mit einer Reihe von Nebenwirkungen verbunden wie Osteoporose und Infektanfälligkeit.

Soziale Beziehungen haben den stärksten Einfluss auf die Seele und damit auf das Immunsystem.

Was belastet Menschen am meisten?

Es lässt sich wenig verallgemeinern – was den einen aufregt, lässt andere kalt. Mit der üblichen Forschung lässt sich jedoch kaum zeigen, welche Einflüsse individuell bedeutsam sind und wie diese auf den Organismus einwirken. Als Paradebeispiel für einen chronischen Stressor gilt die jahrelange Pflege eines Angehörigen. Sie belastet emotional enorm.

Wie sehen experimentelle Ansätze in der PNI-Forschung aus?

Bestimmte Ausgangsparameter werden gemessen, dann werden die Probanden mit einem möglichst standardisierten Stressor konfrontiert, dann wird erneut gemessen. Diese Vorgehensweise soll zeigen, wie der Mensch grundsätzlich auf Stress reagiert. Man tut damit so, als hätte man es mit Maschinen zu tun, nicht mit höchst individuell reagierenden lebenden Wesen.

im Alltag geschehen ist und wie diese Ereignisse empfunden wurden. Das gehen wir wöchentlich in persönlichen Gesprächen noch mal durch. Nach Beendigung der Studien werden die gewonnenen bio-psychozialen Datenreihen statistisch miteinander in Beziehung gesetzt. Dadurch hat sich unter anderem gezeigt, dass die Wirkung von persönlich bedeutsamen Alltagstressoren auf das biologische Stresssystem zyklisch verläuft und sich über mehrere Tage erstreckt.

Lassen sich individuelle Ergebnisse auf andere Menschen übertragen?

Wir konnten Gesetzmäßigkeiten erkennen. So hat sich herausgestellt, dass bei den gesunden Probandinnen Stress mit einem Anstieg von Kortisol und einem Abfall der zellulären Immunität verbunden ist. Bei Patientinnen mit systemischem Lupus Erythematoses, einer chronischen Auto-

Was wäre aus Ihrer Sicht besser?

In diesem Fall: Die seelischen Verletzungen mit einer Traumatherapie zu lindern! Eine Hypothese hier ist, dass eine innerliche Abspaltung der Gefühle die Ausschüttung von Kortisol hemmt. Doch da muss noch viel geforscht werden, wir sind ja erst ganz am Anfang. Im Sommer beginnen wir ein neues Projekt mit Rheumapatienten, die ein sogenanntes Lebens- und Gesundheitskompetenztraining erhalten. Ich bin gespannt, ob sie danach anders auf Stressoren reagieren.

Wie würden Sie Ihrer Erfahrung nach aus der bisherigen Forschung auf die Frage antworten, was den Menschen besonders guttut?

Ein harmonisches Beziehungsleben. Die Forschungen der PNI zeigen, dass soziale Beziehungen den stärksten Einfluss auf die Seele und damit auch auf das Immunsystem und die Gesundheit insgesamt haben. 