

Lothar **URSINUS**

Ratgeber
**Immun-
system**

Ganzheitlich
Viren & Co. abwehren



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen keine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1457-9

ISBN E-Book 978-3-8434-6432-1

Lothar Ursinus:
Ratgeber Immunsystem
Ganzheitlich Viren & Co. abwehren
© 2020 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner, unter
Verwendung von # 375816256 (© Stock Rocket)
und # 1511307302 (© Roman Samokhin),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Rudolf Scholz, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort	8
Unser Immunsystem	10
Die unterschätzte Superkraft.....	13
Infektionen durch Mikroorganismen – ein wenig Forschungsgeschichte	20
Entscheidet der Erreger oder das Milieu?	21
Eine Frage der Perspektive: Krankheit oder Gesundheit.....	24
Viren – Freund oder Feind?.....	26
Die innere Ordnung	27
Exkurs: Wenn das Immunsystem überaktiv wird – Autoimmunerkrankungen.....	31
Auslösende Ursachen.....	31
Wie äußert sich eine Autoimmunerkrankung?	33
Richtige Erholung und aktive Bewegung	36
Stress und die Folgen	37
Exkurs: Was Blutwerte erzählen.....	39
Tipps zur erfolgreichen Stressbewältigung	44
Körperliche Bewegung.....	46
Warum Bewegung so wichtig ist.....	46
Was passiert bei übermäßiger Belastung?	48
Welche Sportarten sich eignen	49
Gesunder Schlaf.....	50
Hilfe und Unterstützung aus der Natur	52

Richtige Ernährung und Aktivierung der inneren Kräfte	56
Nährstoffe und Antinährstoffe	57
Mikronährstoffe mit Immunkompetenz	59
Vitamine	59
Spurenelemente	62
Sonstige biologische Mikronährstoffe	64
Hilfe und Unterstützung für den Körper	66
Jeder is(s)t anders	68
Besondere Immun-Helden	71
Hilfe und Unterstützung für den Körper	83
Allgemeine Belastungen des Stoffwechsels	84
Weizen	84
Vollkorngetreide	88
Kuhmilch und Kuhmilchprodukte	89
Smoothies und frisch gepresster Orangensaft	92
Die inneren Kräfte zur Entfaltung bringen	95
Mahlzeitenfrequenz	95
Intervallfasten	97
Langsam essen und gut kauen	99
Welche Rolle der Darm spielt	101
Hilfe und Unterstützung für den Körper	103
Befreiung von Giftstoffen – befreien von dem, was nicht zu mir gehört.....	104
Hilfe und Unterstützung aus der Natur	107
Die richtige Umgebung	108
Hilfe und Unterstützung aus der Natur	109

Ausklang – Gesundheit, ein Schatz im Verborgenen	110
Über den Autor	113
Literatur und weitere Quellen.....	115
Bildnachweis	116





Vorwort

*Dieses Buch widme ich meiner Familie:
Sie ist das Beste und Wichtigste in meinem Leben.*

Am 28. März hat unsere Tochter, die auf Fuerteventura lebt, Geburtstag. In diesem Jahr konnten wir sie aufgrund der angeordneten Einschränkungen der Bewegungsfrei-



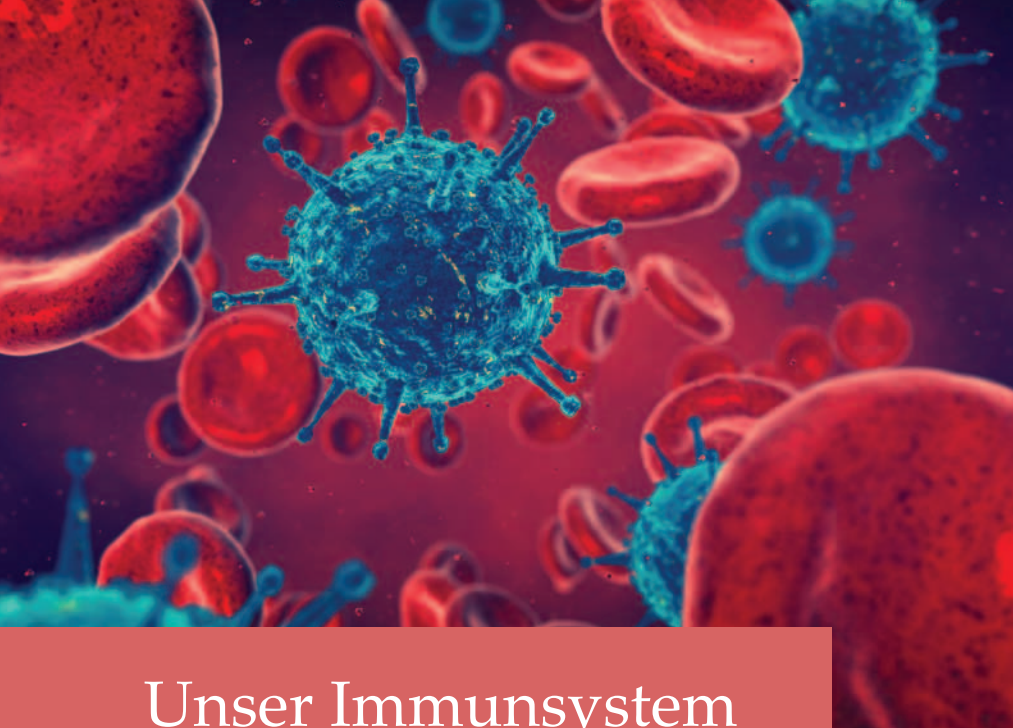
heit infolge der weltweiten COVID-19-Pandemie nicht in die Arme schließen. Das Getrenntsein fiel meiner Frau und mir sehr schwer.

Die Pandemie und häufige Fragen von Freunden, Nachbarn und Patienten, wie sie ihr Immunsystem stärken könnten, motivierten mich, dieses Buch zu verfassen. Es beschreibt nicht irgendeinen »Kampf« gegen einen bestimmten Erreger. Meine Absicht ist es vielmehr, Ihnen durch ein Verständnis der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensweise und Stoffwechsel aufzuzeigen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, und Ihnen so das Gefühl der Handlungsfähigkeit wiederzugeben.

Wenn solch eine schwere Zeit einen »Sinn« hat, dann vielleicht den, dass wir uns einmal mehr bewusst machen, welch hohes Gut unsere Gesundheit ist. Möge Ihnen mein Buch viele Anregungen dafür geben, sich aktiv für Ihr Wohlbefinden einzusetzen.

Ihr

Lothar Ursinus



Unser Immunsystem

Wenn Sie sich müde, antriebslos und sogar fiebrig fühlen, keinen Appetit und zudem Gliederschmerzen haben, dann zeigt Ihnen dies fast immer den Beginn einer infektiösen Erkrankung an. Diese Kombination von Symptomen wird auch als »Sickness Behaviour« (Erkrankungsverhalten) bezeichnet. Sie ist die Botschaft des Gehirns an Körper und Psyche, dass es jetzt wichtig ist, sich auszuruhen und Energie zu sparen, damit das Immunsystem



ausreichend Kraft hat, gegen einen Krankheitserreger zu kämpfen.

Durch Studien auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie wurde in den 1970er-Jahren erkannt, dass es eine gemeinsame Kommunikation von Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem gibt. Als Botenstoffe werden sogenannte Zytokine genutzt. Sie sind in der Lage, unsere Wahrnehmung und unser Empfinden zu verändern. Der Marburger Physiologe Prof. Dr. Hugo Besedovsky brachte es in seinen Schriften folgendermaßen auf den Punkt:

»Das Immunsystem fungiert gleichsam als sechstes Sinnesorgan, das bakterielle und virale Infektionen wahrnimmt und das Gehirn bzw. die Psyche über den Ernst einer infektiösen Erkrankung informiert.«

Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Symptome des Sickness Behaviour konnte ich immer wieder an meinen Kindern beobachten: Wenn sie morgens quengelig waren, nicht in den Kindergarten wollten und ganz viel Geborgenheit durch körperliche Nähe und Fürsorge suchten, dann wurden am Nachmittag bei ihnen

vermehrt körperliche Symptome sichtbar. Eine Kinderkrankheit oder ein grippaler Infekt war die Ursache des morgendlichen Befindens und Verhaltens gewesen.



In meiner Kindheit in den 1950er-Jahren wurde ich bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung sofort ins Bett geschickt. Meistens bekam ich hohes Fieber und war in der Regel nach wenigen Tagen wieder gesund und konnte draußen spielen. Ich hatte mich gesund geschlafen. Die heilende Bettruhe gönne ich mir heute noch.

Das Immunsystem erhält dadurch die wichtige Energie, den Selbstheilungsprozess aktiv zu unterstützen und zu stärken.

Wichtig: Der aktivierte Selbstheilungsprozess wird oft durch Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol oder vergleichbaren Wirkstoffen unterdrückt oder sogar unterbunden. Dadurch verlängert sich entweder der eigentliche Krankheitsverlauf, oder es wird durch die Unterdrückung des Immunsystems chronischen Erkrankungen Vorschub geleistet.



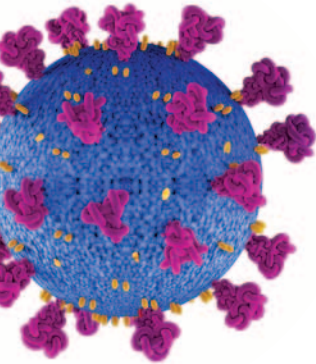
Die unterschätzte Superkraft

Unser Immunsystem gleicht einem Sicherheitsdienst: Seine Aufgabe besteht darin, den Organismus vor Gefahren zu schützen. Dazu nutzt es alle zur Verfügung stehenden Sensoren, um zu erkennen, ob etwas nicht zum Organismus gehört und diesem womöglich unbekannt ist. Gelangen Krankheitserreger, z. B. Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze, oder Fremdstoffe in den Körper, reagiert das Immunsystem mit einer mehr oder weniger starken Entzündungsreaktion. Jede Sekunde kämpfen dann mehr als 35 Milliarden Immunzellen gegen die Eindringlinge. Ohne diese Fähigkeit des Körpers, sich gezielt und angepasst an die jeweilige Situation zu entzünden, würden wir bereits an einer kleinen Schnittwunde sterben.

Die meisten Menschen verbinden mit einer Entzündung typische sichtbare Merkmale wie Rötung, Schwellung und Eiterbildung. Diese Art der Entzündung ist leicht zu diagnostizieren und klingt in der Regel auch schnell wieder ab. Hinlänglich bekannt sind auch verschiedene akute Entzündungen im Inneren, z. B. Blinddarm-, Gelenks-, Nasennebenhöhlen- und Blasenentzündung.

Viren – Freund oder Feind?

Unseren Lebensraum teilen wir nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit Pflanzen, Tieren, Mikroorganismen und Viren. Sie alle besiedeln ihn schon länger als der Mensch, wahrscheinlich die Viren am längsten. Viren sind so winzig, dass man sie nur mithilfe eines Elektronenmikroskops erkennen kann. Selbst Bakterien sind 100-mal größer, eine menschliche Zelle sogar 1000-mal.



Das lateinische Wort **Virus** bedeutet »Schleim, Saft, Gift«. Viren haben einen schlechten Ruf, da die Erreger gefährlicher Krankheiten wie Grippe, Pocken, Ebola oder AIDS allesamt Viren sind. Aus biologischer Sicht sind es raffinierte Überlebenskünstler, die die Evolution vorangebracht haben. Ihre DNA befindet sich in Bakterien, Algen, Pflanzen, Tieren und sogar im Menschen. Unser Erbgut enthält nicht nur Viren-DNA, sondern auch von Viren eingeschleuste Gene – die z. B. für das Gehirn wichtig sind oder das Immunsystem unterstützen.



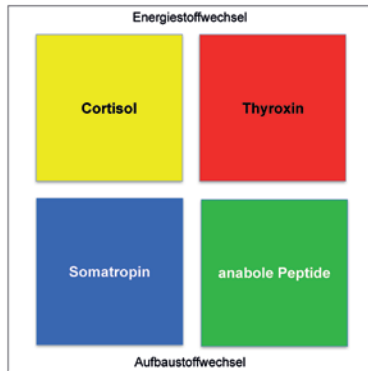
Die Gene unterschiedlicher Viren schlummern in den menschlichen Zellen. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand, können diese Gene aktiv werden und so den Körper zwingen, massenhaft neue Viren eines bestimmten Typs auszuschütten. Die Gürtelrose (Herpes Zoster) ist dafür ein bekanntes Beispiel: Nach überstandener Windpockeninfektion verbleiben die Auslöser, die Varizella-Zoster-Viren, im Körper. Dort können sie Jahre später wieder aktiv werden und eine Gürtelrose auslösen.

Wichtig: Akute Infekte sind nur dann möglich, wenn die Viren »stärker« sind als der Zellstoffwechsel des Wirtskörpers.

Die innere Ordnung

Immunsystem und Stoffwechsel gehören zusammen. In der Regulationsmedizin gilt der Zellstoffwechsel als gesund, wenn vier Hormone, nämlich Cortisol (Hormon der Nebenniere) und Thyroxin (Hormon der Schilddrüse) für den Energiestoffwechsel und Somatotropin (Wachstumshormon) und die zellspezifischen anabolen

Peptide (aufbauende Aminosäuren) für den Aufbau-
stoffwechsel, innerhalb der Zelle in der richtigen Zu-
sammensetzung vorhanden sind.

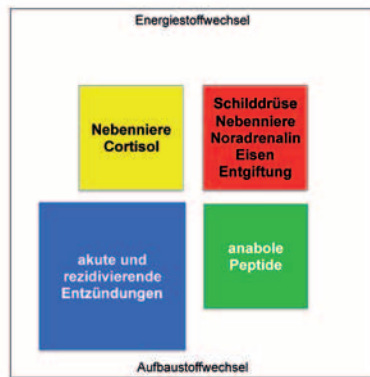


gesunder Stoffwechsel,
stabiles Immunsystem

Akute Erkrankungen wie grippale Infekte sind Ausdruck einer intakten Abwehrreaktion. Der Körper zeigt, dass er entsprechend flexibel reagieren und regulieren kann. Dafür benötigt er viel Energie. Akute Symptome entstehen erst dann, wenn der Energiestoffwechsel zu schwach geworden ist, weil es an »Treibstoffen« (Vitaminen und Spurenelementen) fehlt oder andere Reserven (Cortisol, Adrenalin oder Schilddrüsenhormone)



aufgebraucht wurden. Zu akuten Entzündungen kann es auch kommen, wenn durch Dauerstress die anabolen Peptide verbraucht sind. **Immer** handelt es sich um einen Mangel und somit um ein Ungleichgewicht innerhalb des Zellstoffwechsels.



gestörter Stoffwechsel,
schwaches Immunsystem

Die Blickrichtung auf das Immunsystem als Schwachpunkt resultiert aus der Vorstellung, dass Erreger, die in Erscheinung treten, Verursacher akuter Erkrankungen bzw. Entzündungen sind. Die eigentlich relevante Frage lautet aber: **Warum wird man krank?**

Die Antwort hat dann allerdings nichts mehr mit dem Immunsystem zu tun, sondern mit dem Zustand der inneren Ordnung. Diese wird belastet durch ...

- psychischen Dauerstress,
- mangelnde Bewegung,
- Nahrungsmittel und die Ernährungsweise sowie
- Einflüsse unserer Umwelt.

Merke: Sind körperliche und geistige Belastungen in der Summe so hoch, dass sie nicht mehr kompensiert werden können, gerät die innere Ordnung in ein Ungleichgewicht. Das zeigt sich durch Krankheitssymptome und Schwächen im Immunsystem.



Richtige Ernährung und Aktivierung der inneren Kräfte

Nahrung und Ernährungsweise haben einen großen Einfluss auf den Zellstoffwechsel und das Immunsystem und somit auf unsere Gesundheit. Meiner Erfahrung nach ist es der wichtigste und zugleich schwierigste Bereich hinsichtlich der Verbesserung der Gesundheit. Der



Grund dafür ist: Lieb gewonnene Gewohnheiten zu verändern, kostet Überwindung, Disziplin und Ausdauer. Wer sich allerdings auf das »Wagnis Ernährungsumstellung« einlässt, wird belohnt und von der Verbesserung seines Wohlbefindens begeistert sein.

Nährstoffe und Antinährstoffe

Die Zufuhr von Nahrung **dient dem Erhalt und dem Wachstum** des Körpers. Die Inhaltsstoffe – Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine und Spurenelemente – sind Energielieferanten und dienen dem Aufbau und der Reparatur der Körperzellen. Betrachtet man Ernährung aus der medizinischen Perspektive, so sind jedoch neben einer ausreichenden Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen auch die in Gemüse und Obst enthaltenen Antinährstoffe zu berücksichtigen.

Antinährstoffe sind bioaktive Substanzen, die eine optimale Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe einschränken. Sie dienen den Pflanzen zum Schutz vor Fressfeinden, Schädlingen, Krankheiten und Witterung. Es ist kaum verwunderlich, dass einige dieser

Substanzen nachteilige oder sogar giftige Auswirkungen für den Menschen haben.

Hier einige Beispiele:

- In vielen Hülsenfrüchten und in Kartoffeln finden wir **Saponine**. Dies sind seifenähnliche, schäumende Substanzen, die die Darmwand löchrig machen können. Sie hemmen Verdauungsenzyme und verringern so die Aufnahme von Nährstoffen.
- Hülsenfrüchte, insbesondere Soja, und Vollkorngetreide beinhalten **Phytinsäure**, einen Speicherstoff für das Wachstum der Pflanzen. Er vermindert die Aufnahme von Zink, Magnesium und Eisen, drei zentralen Mikronährstoffen, deren Mangel weitverbreitet ist.
- **Alkaloide** sind in der Regel für den menschlichen Organismus giftige Stoffe. Das in Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und Paprika zu findende **Solanin** begünstigt entzündliche Prozesse.



Mikronährstoffe mit Immunkompetenz

Für gewöhnlich genügt neben einem gesunden Lebensstil eine ausgewogene Ernährungsweise, um die körpereigenen Abwehrkräfte in ausreichendem Maß zu unterstützen. Besonders wichtig für ein stabiles Abwehrsystem sind die nachfolgenden Mikronährstoffe.

Vitamine

Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans (Radikalfänger). Es neutralisiert freie Radikale, die z. B. bei einer Immunantwort entstehen, und schützt so vor Zellschädigungen. Zudem fördert es die Fresszellenaktivität und trägt zur normalen Funktion der Schleimhäute bei. Ein Mangel an Vitamin C vermindert die Abwehrkräfte und verlangsamt den Heilungsverlauf bei Erkältungen. Besonders Hagebutte, Sanddornbeeren,





Langsam essen und gut kauen

»Gut gekaut ist halb verdaut« ist ein Sinnspruch, den ich sowohl von meinen Eltern als auch von meinen Großeltern hörte. Ich denke, wir wissen alle, dass gründliches Kauen und langsames Essen gesund sind, aber wir halten uns zu selten daran. Dabei sind die Vorzüge enorm: Zunächst wird die Nahrung zerkleinert, wodurch sich die Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme vergrößert. Diese können so wesentlich effektiver ihre Arbeit verrichten. Weiter bewirkt das Einspeicheln eine Vorverdauung, denn komplexe Kohlenhydrate werden in kleinere Moleküle (Mehrfachzucker genannt) aufgespalten. Dies erleichtert die Verstoffwechslung, entlastet Magen und Dünndarm und beugt Verdauungsproblemen, Sodbrennen, Blähungen und Verstopfung vor.

Im Körper stellt sich bei ausreichender Nahrungsmenge erst nach etwa 20 Minuten ein Sättigungsgefühl ein. Gründliches Kauen und somit langsames Essen gibt uns somit die Chance, das Sättigungssignal frühzeitig wahrzunehmen und folglich nicht mehr zu essen, als der Körper wirklich benötigt.

Das Immunsystem profitiert auch direkt von gründlichem Kauen. Das beim Einspeicheln freigegebene Speicheldrüsensekret reguliert die Mikroflora des Mundraums und leistet einen großen Beitrag zum Schutz der Mundschleimhaut. Ebenfalls wird durch das Kauen die Produktion der Abwehrzellen im Magen-Darm-Kanal stimuliert.

Kauen führt über die Gesichtsmuskulatur zu einer besseren Durchblutung des Kopfes. Davon profitiert auch das Gehirn, denn das Denkvermögen und die Merkfähigkeit werden so gesteigert.

Es kursieren Vorgaben, wie oft ein Bissen Essen im Mund gekaut werden sollte. Meiner Meinung nach kann es eine ideale Anzahl nicht geben, da sich Lebensmittel in ihrer Konsistenz voneinander unterscheiden. Ich rate daher: Was den Mund verlässt, sollte von der Konsistenz her flüssig sein.

Merke: Die für den Stoffwechsel optimalen Nahrungsmittel, gründlich gekaut und langsam gegessen, sowie ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten sind die besten Voraussetzungen für ein stabiles Immunsystem.