

Stärkung des Immunsystems

Harmonisierung und Vitalisierung

Natascha von Ganski

Die Immunisierung des Menschen ist ein lebenslanger Prozess und so individuell wie ein Fingerabdruck. Mit etwa zwei bis drei Kilogramm gehört das Immunsystem eines Erwachsenen zu den sogenannten großen Organen und wird aufgrund seiner außerordentlichen Dynamik und Aktivität von Wissenschaftlern mit dem zentralen Nervensystem verglichen.

Neben Lebensstil und Alter sind eine Reihe persönlicher Umstände, wie etwa die konstitutionelle Abwehr des Körpers, entscheidend für ein sich den Umständen immer wieder neu anpassendes Immunsystem. Und während sich die Immunisierung eines Kindes im Entwicklungsstadium befindet, ist die des älteren Menschen bereits im Abbau begriffen.

Die komplexen und ineinandergreifenden Prozesse der Natur liefern ein anschauliches Beispiel für die ebenso hochdifferenzierte Kommunikation zwischen Immunsystem und Organismus.

Diese Komplexität hat den Begriff der **Psychoneuroimmunologie** geprägt. Inzwischen belegen zahlreiche Studien, wie unser psychisches Wohlbefinden einen nicht zu verachtenden Einfluss auf das Immunsystem ausübt. So reagierte beispielsweise die Immunantwort nach einer Gripeschutzimpfung bei älteren Menschen sehr viel besser, wenn diese Tai-Chi praktizierten.

Klassiker unter den Immunstimulanzien der Phytotherapie, wie Taigawurzel, Ginseng, Sonnenhut oder Rosenwurz, sind allgemein bekannt und ihre Wirkung sowohl hinreichend erforscht als auch hoch geschätzt. Versagt der gewünschte Effekt jedoch, sind differenziertere Betrachtungsweisen und Therapieansätze erfolgreich, wobei diese nicht einmal hochkompliziert sein müssen.

Eine Kombination aus Phyto- und Aromatherapie mit sowohl immunsystemkräftigenden als auch das Nerven-

system regulierenden Eigenschaften stellt sich als besonders wertvoll heraus. Parallel hierzu üben Spagyrika einen positiven Einfluss auf die Grundkonstitution aus.

Die Haut

Der erste Schutzwall unseres Immunsystems sind die Atemwege. Weniger Beachtung hingegen erfährt die Haut. Sowohl die äußeren als auch inneren Oberflächen

bilden ein dichtes Netzwerk aus spezialisierten Zellen (Alpha- oder Beta-Defensine), mit antimykotischen und/oder bakterizid wirkenden Eigenschaften. Die Keimdichte der Mikroorganismen (kommensale Flora) variiert dabei erheblich. Durch Schäden an den diversen Schutzbarrieren der Haut, beispielsweise durch Strahlen, Antibiotikatherapien, Verletzungen oder chronische Erkrankungen, erhöhen sich Pathogene, die das Immunsystem herausfordern.

Rezept (Winter)	Wirkung
20 ml Avocadoöl	hautpflegend, juckreizstillend, besonders geeignet für sehr trockene Haut
30 ml Mandelöl	hautpflegend und gut geeignet für alle Hauttypen
4 Tr. Vetiver (Vetiveria zizanioides)	immunstimulierend, antibakteriell, antimykotisch, juckreizstillend, nervenberuhigend und stimmungsaufhellend
3 Tr. Immortelle (Helichrysum italicum)	wundheilend, lymphabflussfördernd, entspannend
3 Tr. Karottensamen (Daucus carota)	hautzellregenerierend, entzündungshemmend, hautpflegend
Rezept (Frühling)	Wirkung
50 ml Kokosöl – langsam erwärmen, so lösen sich darin die ätherischen Öle	rasch in die Haut einziehend, kühlend, hautpflegend bei trockener und empfindlicher Haut
6 Tr. Palmarosa (Cymbopogon martinii)	antimykotisch, antibakteriell, antiviral, immunsystemstabilisierend, insektenabweisend
2 Tr. Zeder (Cedrus atlantica)	antiallergisch, juckreizlindernd, insektenabweisend
2 Tr. Römische Kamille (Chamaemelum nobile)	hautpflegend, antimykotisch, stresslösend, beruhigend

Sowohl fette pflanzliche als auch ätherische Öle schützen die Haut und wirken zugleich epithelisierend und immunmodulierend, so haben Keime aus der Umwelt keine Chance, sich zu vermehren. Gut geeignet sind ätherische Öle mit antimykotischen und bakteriziden Eigenschaften (siehe Tabelle), da sie leicht auf die Haut zu applizieren sind. Juckende Haut geht oftmals mit Nervosität einher und triggert das Immunsystem, welches dann mit entsprechenden Reizen antwortet. Ätherische Öle, die beruhigende Eigenschaften auf ein nervöses Nervensystem aufweisen, gelten in der Praxis als außerordentlich wertvoll.

Anwendungsbeispiele bewährter ätherischer Öle

- Osmanthus (*Osmanthus fragrans*) – Stimmungsschwankungen, Trauer, Stress
- Vetiver (*Vetiveria zizanioides*) – nervöses Hautjucken, Stress, Nervosität, Schlafstörungen

- Bergamotte (*Citrus bergamia*) – Winterdepressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen
 - Narde (*Nardostachys jatamansi*) – Hautjucken, Burnout-Syndrom
- Zwei Körperöle mit hautschützenden und das Immunsystem der Haut kräftigenden Eigenschaften werden vorgestellt (siehe Tabelle).

Das Verdauungssystem – Der Darm als Sitz des Immunsystems

Mehr als 1 kg Darmflora befindet sich im Darm eines Erwachsenen. Die natürliche Besiedlung des Darms erfolgt beim Neugeborenen über den Geburtskanal und im Anschluss mit der Aufnahme der Muttermilch. Welche Langzeitfolgen frühe Gaben von Antibiotika auf die Entwicklung der Darmflora beim Kleinkind haben, gilt es noch zu erforschen.

Eine Fehlbesiedlung von Keimen im Verdauungssystem kann verschiedene

Ursachen haben. Initiatorisch ist oftmals eine Antibiotikabehandlung Ursache eines langen Leidenswegs. Nahrungsmittelunverträglichkeiten schleichen sich ein und beherrschen in kürzester Zeit den Alltag der Essgewohnheiten, die sich zwangsläufig dem Diktat des Darms unterwerfen müssen. Jedoch scheint bei einigen Menschen auch nach einer Antibiotikabehandlung die Verdauung weiterhin gut zu funktionieren.

Viele unbewusste Informationen und Gefühle werden im Bereich unseres Bauchraumes registriert und gespeichert, weshalb vom sogenannten „Bauchhirn“ die Rede ist. Das gesamte Verdauungssystem enthält mehr als 100 Millionen Nervenzellen und übertrifft damit sogar das Rückenmark. Der Neurotransmitter Serotonin, häufig als Glückshormon bezeichnet, entsteht zu 95 % im „Bauchhirn“. So gesehen tragen der persönliche Lebensstil und die momentane seelische Verfassung einen großen Teil dazu bei, wie es um den Orga-



Fenchel

nismus zum Zeitpunkt einer Infektion steht.

In der Psychoneuroimmunologie ist schon lange bekannt, dass Lymphknoten aus dem Darm und das übrige Immunsystem Informationen vom zentralen Nervensystem über Hormone oder vegetative Steuerung empfangen. Ein hoher Cortisolwert im Blut regt einerseits den Stoffwechsel an, hemmt jedoch in gleicher Weise das Immunsystem in seiner Aktivität. Ebenfalls erniedrigt sind bestimmte Interleukine, die als Botenstoffe für die Bildung von Antikörpern essentiell sind. Spezielle Entspannungstechniken, wie Achtsamkeitsübungen oder Hypnose, zeigen auf, dass hierbei die Antikörperproduktion – und damit die Aktivität des Immunsystems – deutlich ansteigt. So erfährt der mit der nötigen Hingabe und Achtsamkeit zubereitete und eingenommene Tee einmal mehr an Bedeutung.

Das „Bauchhirn“ in Harmonie bringen und so das Immunsystem stärken

Phytotherapeutisch können mehrere Ansätze sinnvoll sein. Eine zu langsame Verdauung gilt es mit Bitterstoffen anzuregen. Menschen hingegen, die unter Nervosität und Diarrhö leiden und einen sehr empfindsamen Darm haben, mit starken Reaktionen auf vielerlei Nahrungsmittel, sollten ihrem Magen-Darm-System inso-

fern „Vertrauen“ schenken, dass es schon weiß, was richtig ist.

Die Praxiserfahrung zeigt, dass einfache Rezepturen zu Therapiebeginn die verträglichsten sind. Morgens auf nüchternen Magen eine Tasse Kümmeltee. Oftmals liegt eine Candidose vor, die mit den wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen des Kümmels bereits alleine sehr gut in den Griff zu bekommen ist.

Nachmittags und abends je eine Tasse mit einem gehäuften TL der folgenden Rezeptur:

Anisfrüchte	25 g
Fenchelfrüchte	35 g
Süßholzwurzel	40 g

Eine Rezepturanpassung anschließend ist sinnvoll, damit die Behandlung des Verdauungssystems aktiv bleibt und das lymphassozierte Immunsystem wieder in Balance gebracht wird:

Fenchelfrüchte	25 g
Süßholzwurzel	40 g
Kalmuswurzel	35 g
Taigawurzel	40 g

Für eine große Tasse einen gehäuften TL mit kochendem Wasser übergießen, 12 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen; 2 Tassen täglich.

Die ätherischen Öle aus Anis und Fenchel wirken karminativ und apathogen. Die Schleime der Süßholzwurzel beruhigen die gereizte und oftmals entzündete Verdauungsschleimhaut und besitzen weiterhin antientzündliche Eigenschaften. Doch Vorsicht: Süßholzwurzel hemmt den Abbau des körpereigenen Cortisols. Stressgeplagte Menschen leiden zudem unter zu hohen Cortisolwerten im Blut, was eine Dämpfung des Immunsystems bewirkt. In solchen Fällen kurzfristig Süßholzwurzel einsetzen. Kalmuswurzel trägt zur Beruhigung des Nervensystems – sowohl im ZNS als auch im Vegetativum (innerviert das Verdauungssystem) – bei. Die Taigawurzel bewirkt eine rasche „Erdung“ bei Stress, der mit dem Gefühl, „kopflös“ zu werden und mit Handlungsentscheidungen überfordert zu sein, einhergeht. In diesem Fall hat sich eine Kombination aus Tee und einer spagyrischen Essenz mit Taigawurzel, Lavendel und Melisse (*Lavandula comp. Spagyros*) bewährt.

Viele Therapeuten wissen aus der Praxis, dass ein langbestehendes Verdau-

ungsproblem nicht so schnell in den Griff zu bekommen ist, wenn die Ursache im psychisch-seelischen Bereich verankert ist. Zwei Schritte vor und einen zurück, so lautet hier die geduldige Devise – und tatsächlich können bei 70 % aller Magen-Darm-Erkrankungen keine organischen Ursachen gefunden werden.

Abschließend zum Thema Verdauung und Immunsystem: Eine sehr einfache, aber effektive Möglichkeit, der Darmschleimhaut zum Aufbau und einer physiologischen Besiedlung nach Antibiotikabehandlung zu verhelfen, sind präbiotische Wirkstoffe. Wir finden sie als Polysaccharide (Schleimstoffe) in der Löwenzahnwurzel oder der Topinamburknolle. Die langkettigen Zuckerverbindungen werden von den Darmbakterien gut verwertet, was zu einer Stärkung des Immunsystems beiträgt.

(Abbildungen: Lena Liebau)

Anschrift der Verfasserin

Natascha von Ganski
Heilpraktikerin und Autorin
Leiterin der alcimia-Heilpflanzen-schule
in Berlin
www.alcimia.de
E-Mail: info@alcimia.de