

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gezielte Immunregulierung durch Mikroimmuntherapie

Abwehrkräfte / Immunsystem

Retoxische Kinderkrankheiten

Kinder- und Jugendheilkunde

**Allergisch bedingten Beschwerden
mit Homöopathie begegnen**

Allergien



Status, Stärkung, Stabilisierung, Begleitung

Abwehrkräfte / Immunsystem |

Das Immunsystem in der naturheilkundlichen Praxis

Maja Dehmel

#Immunsystem #Diagnostik #Vitamin D3
#stille Entzündung # gesunder Darm

Das Immunsystem des Menschen ist ein wahres Kunstwerk der Natur. Es ist ein faszinierendes und komplexes System, das unseren Körper vor Krankheiten und Infektionen schützt. Es besteht aus einer Vielzahl von Zellen, Geweben und Organen, die zusammenarbeiten, um schädliche Eindringlinge zu erkennen und zu bekämpfen. Das Immunsystem ist in der Lage, sich an verschiedene Erreger anzupassen und eine Immunantwort zu erzeugen, die spezifisch auf diese Erreger abzielt.

In den letzten Jahrzehnten wurden die immunologischen Prozesse, die zur Aktivierung des Immunsystems führen, immer ausführlicher erforscht und erkannt. In der täglichen Praxis jedoch leiden viele Patienten nach wie vor an vielen Erkrankungen und deren Folgen, die durch ein stabileres Immunsystem zu verhindern oder im Verlauf milder gewesen wären. Die Stabilisierung des Immunsystems ist daher in der naturheilkundlichen Begleitung von Patientinnen und Patienten von großer Bedeutung.

Status

Immunsystem und Infektanfälligkeit sind häufig Gegenstand in meiner Praxis, nach der Pandemie noch verstärkter als vorher. Bei meinen Patienten ist ein hohes Stresslevel dabei oft ein großes Thema. Das mag zum großen Teil daher kommen, dass meine Praxis im Zentrum einer Großstadt liegt.

Die beruflichen und familiären Anforderungen sind im urbanen Umfeld stark gestiegen. Zeit für sich selbst ist kaum vorhanden, vor allem bei Frauen. Zeit ist sowieso ein großes Thema im Stadtleben, denn immer hat man Termine und Verpflichtungen, Zeit hat man nur ganz selten, am wenigsten für die eigene Gesundheitsvorsorge.

Die Patient*innen kommen meist mit Infektneigung und Erschöpfung in die Praxis. Häufig wird das Gefühl geschildert, von einem Infekt in den nächsten zu rutschen, nur im Sommer sei es ein bisschen besser.

Für mich geht es in der Therapie also darum, den Patienten zunächst möglichst rasch zu stärken, dann zu stabilisieren und schließlich weiterhin zu begleiten.

Erstanamnese

Ausführliche Erstanamnese, bei dem die Faktoren, die Einfluss auf das Immunsystem haben, abgeklärt werden: Krankheitsgeschichte, Stress, Trauma, Medikamente, Ernährung.

Diagnostik

In der Diagnostik nutze ich folgende Werkzeuge:

Urinfunktionsdiagnostik

Zur Urinfunktionsdiagnostik verwendet man in der Regel den ersten Morgenurin, da dieser konzentriert die Verdauungsmeta-

boliten enthält. Als Therapeut kann man über die Funktion von Herz und Kreislauf Rückschlüsse ziehen, genauso von Nieren, Galle, Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm. Mit dem Ergebnis kann man die zukünftige Therapie unterstützen, indem man die Organe mit auffälligen Phänomenen aus der Urinfunktionsdiagnostik in die Therapie mit einbezieht.

In der Naturheilkunde liefert die Urinfunktionsdiagnostik damit eine aussagekräftige, ganzheitliche Diagnose – welche zudem sehr schnell durchführbar ist.

Sie kann aber auch zur Kontrolle des Therapieverlaufs, zum Überblick über die individuelle Stoffwechselsituation sowie zur Überprüfung der Effizienz gegebener Medikamente eingesetzt werden.

Ein ganzheitlicher Blick auf das Immunsystem bedeutet außerdem, sich folgende Parameter anzuschauen, die bereits im Lauf des Erstanamnesegesprächs erhoben werden können:

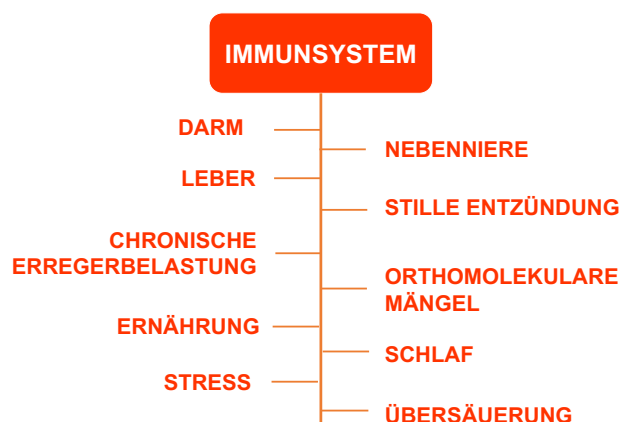
Blutlabor

Wie ist der Patient orthomolekular versorgt? Gibt es Mängel? Hier bietet sich die Vollblutanalyse von Mineralien und Spurenelementen an sowie ein Blick auf die B-Vitamine. Ein Basisprofil mit Eisen, Natrium, Kalium, Magnesium, Selen, Mangan, Zink, Kupfer und Phosphor ist bereits sehr aussagekräftig. Bei B-Vitaminen spielen Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure eine primäre Rolle.

Eine kostengünstige Variante wäre es, hier den Homocysteinwert zu messen. Ist dieser erhöht, hat der Patient einen Mangel an Vitamin B12, B6 und/oder Folsäure. In den meisten Fällen ist das schon ausreichend als Aussage für die Therapie, z.B. in Hinblick auf das Thema Erschöpfung.

Wie ist der Vitamin D3-Status?

Vitamin D3 spielt eine bedeutende Rolle im Immunsystem: Vitamin D3 fungiert als Immunmodulator, was bedeutet, dass es die Funktion des Immunsystems auf verschiedene Weisen regulieren kann. Folgend einige Beispiele:



1 Unterschiedliche Faktoren haben Einfluss auf das Immunsystem, die es bei einer ganzheitlichen Betrachtung zu berücksichtigen gilt.

Die Leber im Immunsystem

Eine gesunde Leberfunktion ist entscheidend für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Folgend einige Aspekte ihrer Rolle im Immunsystem:

- ▶ Als zentrales Organ für den Stoffwechsel und die Entgiftung filtert sie schädliche Substanzen, einschließlich Bakterien, Toxine und andere Schadstoffe.
- ▶ Als Produzent von Proteinen, die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen, wie z.B. das Akute-Phase-Protein CRP, unterstützt sie die Immunantwort.
- ▶ Mitproduzent von Blutgerinnungsfaktoren, die beispielsweise bei der Wundheilung und der Begrenzung von Infektionen eine Rolle spielen.
- ▶ Reservoir von Immunzellen (Kupffer-Zellen in der Leber) für die Erkennung und Beseitigung von Fremdstoffen.
- ▶ Als Teil der Regulation der Immunantwort kann sie Entzündungsprozesse beeinflussen und so das Gleichgewicht im Immunsystem aufrecht erhalten.
- ▶ Speicher von Vitaminen und Spurenelementen

Ein schönes und einfaches Mittel zur Unterstützung der Leber ist der Leberwickel:

- ▶ Man legt sich eine Wärmflasche, einen Waschlappen, ein großes Handtuch und eine warme Decke zurecht.
- ▶ Die Wärmflasche wird mit heißem Wasser gefüllt.
- ▶ Man legt einen Waschlappen in heißes Wasser und drückt ihn gut aus.
- ▶ Dann legt man sich bequem auf den Rücken. Der feuchtheiße Waschlappen wird auf den Bereich der Leber aufgelegt (rechter Oberbauch, direkt unter dem Rippenbogen). Der Waschlappen soll dabei gut aufliegen, damit sich kein Zwischenraum zwischen Waschlappen und Haut bildet.
- ▶ Darauf kommt die heiße Wärmflasche.
- ▶ Anschließend wird das Ganze fest mit einem großen Handtuch umwickelt.
- ▶ Nach 45 Minuten wird der Leberwickel wieder abgenommen.

Zur zusätzlichen Entstauung und Entkrampfung der Leber eignet sich eine Abkochung mit 2 Teelöffeln Schafgarbenkraut, in die der Waschlappen getränkt wird. Die Kräuter sollten zuvor mind. 10 Minuten im heißen Wasser gezogen haben.

- ▶ Vitamin D3 beeinflusst die Funktion von verschiedenen Immunzellen, einschließlich T-Zellen und Makrophagen. Dies kann dazu beitragen, dass diese Zellen eine ausgewogene und angemessene Reaktion auf Krankheitserreger und Entzündungsreize zeigen.
- ▶ Es wirkt antientzündlich und anti-proliferativ durch Suppression inflammatorischer TH-1- und TH-17-Zellen.
- ▶ Vitamin D3 kann die Regulierung des NF- κ B-Signalwegs beeinflussen. Der NF- κ B-Signalweg ist ein wichtiger regulatorischer Pfad, der an der Steuerung von Entzündungsprozessen beteiligt ist. So kann es dazu beitragen, die Entzündungsreaktionen zu modulieren.

- ▶ Vitamin D3 kann die Integrität der physischen Barriere des Körpers, einschließlich der Schleimhäute im Darm und in den Atemwegen, unterstützen, indem es u.a. die Schleimproduktion fördert, die Bildung von antimikrobiellen Peptiden stimuliert und die sog. tight junctions reguliert. Eine intakte Barriere ist wichtig, um das Eindringen von Krankheitserregern zu verhindern.

Aus meiner Erfahrung ist ein Vitamin D3-Wert von 60-80 ng/ml anzustreben. Wichtig ist es zu messen, zu substituieren und wieder zu kontrollieren.

Stuhldiagnostik

Der Darm spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem, die Wechselwirkungen sind vielfältig. Folgende Aspekte sind dabei zu betrachten:

- ▶ **Gesunde Darmflora:** Eine ausgewogene und gesunde Darmflora ist entscheidend für die normale Funktion des Immunsystems. Die Darmbakterien interagieren mit den Zellen des Immunsystems und tragen dazu bei, eine angemessene Immunantwort aufrechtzuerhalten.
- ▶ **Intakte Schleimhautbarriere:** Die Darmwand ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die eine Barriere bildet und das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper verhindert. Diese Barriere wird von Immunzellen überwacht und unterstützt.
- ▶ **Ein funktionierendes IgA:** Der Darm ist ein wichtiger Ort für die Produktion von Immunglobulin A (IgA), einem Antikörper, der in der Schleimhaut vorkommt. IgA spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Infektionen, indem es Krankheitserreger neutralisiert.

Daher lasse ich grundsätzlich die folgenden Werte bei einer Stuhluntersuchung bestimmen: Stuhlflora inkl. Candida-Belastung, Stuhl-pH, Alpha 1 Antitrypsin, Lysozym und das sekretorische IgA, zusätzlich für einen Status der Verdauungsfunktion die Verdauungsrückstände, Gallensäuren und die Pankreaselastase.

Hormonspeicheltest Cortisol

Bei Infektanfälligkeit und/oder Erschöpfung bietet es sich an, zusätzlich einen Blick auf die Nebenniere zu werfen, da das Cortisol eine wichtige Rolle in der Immunabwehr hat. Chronischer Stress, der zu einem dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel führt, kann die Aktivität von NK-Zellen verringern, was wiederum die Fähigkeit des Immunsystems, sich gegen virale Infektionen zu verteidigen, beeinträchtigen kann. Chronischer Stress kann auch die Anzahl und Aktivität von B-Lymphozyten (verantwortlich für die Produktion von Antikörpern) und T-Lymphozyten (die direkt an der Bekämpfung von infizierten Zellen beteiligt sind) reduzieren. Dies kann die adaptive Immunantwort beeinträchtigen, die spezifisch auf bestimmte Erreger abzielt.

Zur Messung des Cortisols setze ich einen Hormonspeicheltest ein, bei dem die/der Patient*in zwei Cortisol-Werte misst. Den ersten Wert eine Stunde nach dem Aufstehen und den 2. Wert drei bis vier Stunden nach dem 1. Wert. So bekommt man bereits einen Überblick über den Tagesverlauf des Cortisol-Wertes.

Weitere Faktoren, die Einfluss auf das Immunsystem haben und die es im Gespräch abzuklären gilt:

- ▶ Ernährung

- ▶ Stresslevel
- ▶ Schlaf
- ▶ Chronische Erregerbelastung – z.B. Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus, Herpesviren und Covid.
- ▶ Übersäuerung

Stille Entzündung

Ich möchte hier noch kurz auf das Thema stille Entzündung („Silent Inflammation“) eingehen, da eine stille Entzündung im Körper schwächende Wirkung auf das Immunsystem hat und eine Infektanfälligkeit fördert.

Eine stille Entzündung, auch als chronische, niedriggradige Entzündung bezeichnet, ist eine Form von Entzündung im Körper, die keine offensichtlichen oder akuten Symptome verursacht.

Im Gegensatz zu akuten Entzündungen, die typischerweise mit Schwellung, Rötung, Schmerzen und Wärme einhergehen, verläuft eine stille Entzündung oft subtil und kann über einen längeren Zeitraum andauern, ohne dass die betroffene Person deutliche Anzeichen bemerkt. Hauptursachen sind u.a. ein Überkonsum von Omega 6-Fettsäuren sowie meist auch Übergewicht. Auch hier spielen Ernährung, Stress, Schlaf und Bewegung eine große Rolle.

Um diesem Thema entgegenzutreten, mache ich einen Fettsäurespiegeltest mit Kapillarblut, um so auch dem Patienten zeigen zu können, wie groß hier der Mangel i.d.R. ist. Therapiert wird das mit hochwertigem Omega-3-Öl, das einen entsprechend hohen Wert an EPA, DHA und Polyphenolen aufweist, z.B. das Zinzino BalanceOil+.

Therapie

1. Stärken

Zunächst geht es darum, den Patienten aufzubauen und zu stärken, beispielsweise mit wöchentlicher Vitamin C-Infusionstherapie inklusive B-Vitaminen und z.B. L-Lysin als Aminosäure nach viralem Infekt. Zusätzlich gebe ich zur Infusion i.v. ToxiLoges, Engystol und Pascolecyn.

Für die orale Einnahme greife ich gerne auf den sibirischen Ginseng *Eleutherococcus senticosus* mit seinen immunmodulierenden Eigenschaften zurück (z.B. Eleucararina). Zeitgleich ist er auch ein Adaptogen für die Nebenniere, was einem gleichzeitigen Nebennierenproblem zugute kommt. Dazu gibt es immunstärkende Präparate, welche Beta-Glucane enthalten (z.B. ImmunLoges, Regacan).

Beta-Glucane aktivieren die Abwehrzellen im Darm, die so schneller auf Krankheitserreger reagieren können. Bei einem viralen Infekt bekommt der Patient grundsätzlich eine zusätzliche Kur mit Weißdorn aufgeschrieben, um das Herz nach einer viralen Infektion zu stärken (z.B. CrataeLoges). Zudem werden

→ Maja Dehmel

ist seit 2014 als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München tätig. Schwerpunkte in der Praxis sind Verdauungsbeschwerden, Immunsystem, Allergien und Frauenheilkunde.



Kontakt: www.heilpraktikerin-dehmel.de

entsprechend der getesteten Mängel Mikronährstoffe oral mit orthomolekularen Präparaten aufgefüllt.

2. Stabilisieren

Die Stabilisierung des Immunsystems erfolgt meines Erachtens vor allem über eine gründliche Therapie des Darms, die in der Regel auf dem Labor-Befund basiert und meistens eine antientzündliche Therapie mit Unterstützung der Schleimhaut umfasst. Bei Infektanfälligkeit zeigt sich häufig auch, dass das Bakterium *E. coli* in der Darmflora nicht ausreichend vorhanden ist. Der *E. coli* hat eine immunmodulierende Funktion, wirkt antientzündlich und hat eine stabilisierende Wirkung auf die Barrierefunktion der Schleimhaut.

Die Mittel der Wahl, die zum Einsatz kommen können, sind beispielsweise ColibioGen, Synerga, Mucosa Plus, Mucozink, Zinobiotic, Mutaflor, Bactoflor 10/20, Arktis Select oder Symbioflor 1. Hinzu kommt eine antientzündliche Therapie mit Omega-3-Fettsäuren.

3. Begleiten

Begleiten bedeutet für mich, die Gesundheit des Patienten auch mittel- und langfristig zu unterstützen. Dazu gehört als erstes im Nachgang eine Ausleitungskur. Hier arbeite ich gerne mit den Ausleitungskuren von den Firmen meta Fackler oder Phoenix. Ziel ist, den Pischinger Raum zu reinigen und freizumachen, Schlacken und eventuelle Erregerblockaden zu lösen.

Zusätzlich biete ich eine monatliche Vitamin C-Infusion an, um so weiterhin das Immunsystem auf einer regelmäßigen Basis zu unterstützen. Dabei ist es mein Ziel, die Patienten zu einer größeren Achtsamkeit für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren und sie zu einer umfassenderen Selbstfürsorge zu motivieren.

Fazit

Bei der naturheilkundlichen Behandlung und Stabilisierung des Immunsystems ist es vor allem wichtig, zunächst mit einer ausführlichen Diagnostik und Laboranalysen zu arbeiten, um die Patienten dann mit einer individualisierten Therapie aufzubauen und zu stärken. Mit Hilfe von orthomolekularen Mitteln, einer gezielten Darmtherapie, gegebenenfalls mit Infusionen und mit einer durchdachten homöopathischen und/oder phytotherapeutischen Begleitung können die Patienten so wieder zu mehr gesundheitlicher Stabilität und langfristiger Gesundheit geführt werden.

AKOM