

Bad Homburg, den 10. Juli 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Das Immunsystem, den persönlichen Bodyguard trainieren

Ein funktionierendes Immunsystem schützt uns nicht nur vor äußeren Angreifern wie Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten, Würmern und Schadstoffen. Es bewahrt uns auch vor Selbstzerstörung, baut abgestorbene und entartete Zellen ab. In guter Funktion ist es ein Garant für ein gesundes Leben bis ins höchste Alter.

Viele Organsysteme helfen unserem persönlichen Bodyguard: Schleimhäute, Darm, Haut, Knochenmark, Thymusdrüse, Lymphknoten, Milz, Blinddarm sowie Mandeln. An vorderster Front steht die unspezifische Abwehr. Alles was gefährlich sein kann, wird durch Fresszellen und natürliche Killerzellen angegriffen und zerstört. Wird diese Kampf-einheit nicht mit allen Angreifern fertig, so muss eine Spezialeinheit zur Hilfe gezogen werden, das spezifische Abwehrsystem. Je nachdem ob der Feind bereits in die Körperzelle eingedrungen ist oder noch nicht, wird eine spezielle Einheit aktiviert. Diese besteht aus den T- und B-Lymphozyten und den spezifischen Antikörpern.

Man weiß, dass das Immunsystem mit zunehmendem Alter an Leistungsfähigkeit verliert. Die herkömmliche Auffassung ist, dass die Gene diesen Alterungsprozess festlegen. Neueste Erkenntnisse bestätigen aber meine ärztliche Erfahrung, dass auch die Leistungsfähigkeit des Immunsystem durch gesunde Lebensführung viel stärker beeinflussbar ist, als dies bisher für möglich gehalten wurde. Tatsache ist, dass wir über den Einfluss der Epigenetik zu 70 bis 95 Prozent die Schaltung unserer Gene steuern können.

Immer mehr Studien belegen, dass körperliche Bewegung wie moderates Ausdauertraining, aber auch regelmäßiges Krafttraining, die benötigten Abwehrzellen an Anzahl und Effizienz ganz erheblich erhöht. Auch geistige Bewegung belebt unser Immunsystem. Ziehen Sie Gespräche und Diskussionen, dem passiven TV- und Internetkonsum deswegen unbedingt vor.

Auch ein ausgeglichener Vitamin- und Mineralstoffhaushalt verlangsamt den Alterungsprozess des Immunsystems. Die wichtigsten Nährstoffe dabei sind Kalium, Magnesium, Zink, Selen, Q10, Vitamin C, A, B6, B12, D sowie Folsäure. Lassen Sie eine Analyse durchführen, ob und wie viele dieser Mikronährstoffe fehlen.

Spezielle Stoffe aus dem Pflanzenreich stimulieren das unspezifische Abwehrsystem. Diese bioaktiven Stoffe sind aber fast nur in kontrolliert biologisch angebauten frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Salate zu finden. Pestizide verhindern zu einem Großteil die Bildung dieser Substanzen in den Lebensmitteln.

Und wie immer spielt auch für das Immunsystem der negative Stress eine zerstörende Rolle. Vermeiden Sie vor allem permanente Anspannung. Üben Sie geistige und körperliche Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Engpassdehnungen oder Meditation. Investieren Sie täglich Zeit in ein gutes Buch, schöne Musik oder aber auch in einen entspannten Spaziergang in freier Natur.

Ihre

Dr. Petra Bracht

