



Abwehrstark sein, gelassen bleiben

Liebe Patienten,

vielfältige Belastungsfaktoren wie Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze und Umweltschadstoffe finden sich in der Luft, im Trinkwasser, auf der Haut und in Körperflüssigkeiten und Ausscheidungen von Menschen und Tieren. Wir begegnen ihnen überall und sie stellen eine ständige Herausforderung für unser Immun- und Entgiftungssystem dar. Auch bei Einhaltung aller Hygieneempfehlungen lässt sich das Eindringen potentiell krankmachender Keime und Gifte in unseren Organismus niemals ganz verhindern. Ist unsere Abwehr gut vorbereitet und stark, werden potentielle Schädlinge neutralisiert und ausgeschieden. Meistens geschieht dies unbemerkt und es kommt nicht zu Symptomen - der Organismus bleibt resilient. In einem Zustand der Schwäche können dagegen die gleichen Belastungen zu schwereren Erkrankungen führen. Wie eine Person auf eine bakterielle oder virale Belastung reagiert – d.h. ob sie leicht oder bedrohlich erkrankt oder eine unbemerkte Keimelimination erfolgt - ergibt sich nicht nur aus der Aggressivität und der Menge des in den Organismus aufgenommenen Keimes. Die Reaktion auf Viren, Bakterien und andere Bedrohungen hängt im Wesentlichen von den vorbestehenden Gesundheitsbelastungen und dem Zustand des Hormon- und Immunsystems ab. In Zeiten erhöhter Immunanforderungen sind im Wesentlichen zwei Faktoren für die Anpassungsleistung entscheidend, die sich beide mit einfachen Mitteln unterstützen lassen:

- 1) **Effizientes Neutralisieren von Giften**, die entweder von Mikroorganismen selbst oder im Rahmen der Immunreaktionen entstehen. Im letzteren Fall handelt es sich um sogenannte freie Sauerstoffradikale. Diese werden von Abwehrzellen als «Waffen» gegen die unerwünschten Eindringlinge gebildet und können dem Körper im Falle einer schweren Infektion oft stärker zusetzen als die Keime selbst. Der Hauptneutralisator für diese freien Radikale ist eine in grösseren Mengen von der Leber gebildete, Eiweiss-ähnliche Substanz, das sogenannte **Glutathion (GSH)**. Eine ausreichende Verfügbarkeit von GSH ermöglicht es den Fresszellen, sehr aggressiv und mit voller Kapazität den Kampf mit den Erregern aufzunehmen. Der Kollateralschaden, d.h. die dabei anfallenden Radikale, können dann von GSH neutralisiert werden und eine Schädigung von körpereigenen Organen wird so verhindert. Bei einem Mangel an GSH können die von den Abwehrzellen produzierten freien Radikale nicht ausreichend entgiftet werden. Die Radikale attackieren dann den Organismus selbst, was bei den Patienten schwere Symptome hervorrufen kann und zu einem komplizierteren, langwierigeren Krankheitsverlauf führt. Oft ist, beispielsweise bei einer Lungenentzündung, der Hauptschädigungsfaktor für die Lungen nicht das Bakterium oder der Virus selbst, sondern die von den Abwehrzellen gebildeten, aggressiven freien Radikale.
- 2) **Gutes Funktionieren der Nebennieren**. Diese sind unser Haupt-Stressverarbeitungsorgan, d.h. sie gewährleisten in jeder aussergewöhnlichen Situation eine optimale Anpassungsleistung des Organismus. Sie sind zentral für Regulation sowohl des Energiestoffwechsels als auch des Immunsystems.

Ausgeprägter GSH –Mangel und belastete Nebennieren finden sich häufig bei:

- chronisch entzündlichen und/oder infektiösen Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Nach Antibiotikatherapie, Chemotherapie, Bestrahlung, Operationen
- Burn-Out- und Posttraumatische Patienten
- Chronischen Leber- und Nierenbelastungen
- Vermehrter Gift-Belastung
- Betagten Patienten

Wie können wir uns stärken?

1. Unterstützung des Glutathion-Systems und der Entgiftungsleistung

- Ausreichend trinken, am besten 1.5 - 2.5 Liter Wasser oder Kräutertees pro Tag
- Verzichten Sie, soweit möglich, auf Rauchen, Alkohol, Pestizid-belastete Lebensmittel und schädliche Chemikalien
- Regelmässiges Schwitzen durch moderate sportliche Anstrengung, Sauna, Dampf- oder Vollbäder stärkt die Entgiftungsleistung und das Immunsystem
- **Lebensmittel, die GSH unterstützen:** Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Lauch, Zitrusfrüchte, Äpfel, Rinden, Brokkolisprossen, Brunnenkresse, Meerrettich, ... Essen Sie möglichst hochwertige, frische, regional und biologisch produzierte Nahrung und meiden Sie Ihnen unverträgliche Lebensmittel.
- **Nahrungsergänzungen, welche die GSH-Funktion unterstützen:** Vitamin C, Selen, Zink, Kupfer, Mangan, N-Acetyl-Cystein, Acetyl-Glutathion, Glutathion, S-Adenosyl-Methionin, L-Methionin, Chlorella, Spirulina, Alpha-Liponsäure, Echinacin.
- **Bei GSH Mangel hilfreiche Infusions-Therapien:** Intravenöses Vitamin C, GSH, N-Acetyl-Cystein, Alpha-Liponsäure, Selen, Ozontherapie.

2. Stärkung der Nebennieren

- **Stressreduktion:** Vermeidung stärkerer psychischer und physischer Belastungen (z.B. überflüssige Konflikte, Bildschirm-/Informations-/ und virtueller Stress, Panik, Massenhysterie, sportliche Erschöpfung, Auskühlung)
- **Ausreichende Erholungspausen**, vor allem möglichst ungestörter **Schlaf**, in der Regel mindesten 7 h / Nacht
- **Ernährung:** Empfehlenswert sind mehrere kleine Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und ein kleinerer Spätsnack kurz vor dem Schlafen. Meiden Sie ein Übermass an Zucker und Kaffee. Geniessen sie das Essen in Ruhe und gönnen Sie sich danach eine Verdauungspause. Versuchen Sie, Lebensmittel und eigenes Essverhalten grundsätzlich nicht zu bewerten. Freude und Dankbarkeit hilft dem Körper, zu verdauen.
- **Nahrungsergänzungen, Pflanzen zur Nebennierenunterstützung:** Bewährt haben sich u.a. Vitamine C, D, B5, Zink, Ashwaganda, Rosenwurz, Ginseng, Ingwer, Süssholz, Rosmarin

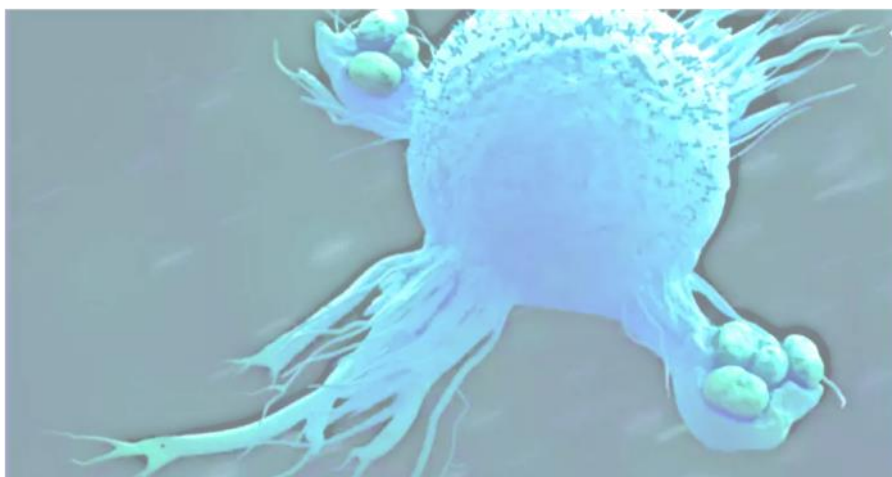
- **Vier psychohygienische Grundpfeiler für starke Nebennieren:**
 - **Grundpositivität** – in jeder Situation auch das Gute sehen und versuchen, das Beste draus zu machen. Sich an Schönerem freuen.
 - **Authentizität** – sind Sie möglichst immer ganz sich selbst, glauben Sie an die Realität Ihrer Wahrnehmungen und Gedanken. Sind Sie ehrlich mit sich selbst und Ihrer sozialen Umwelt.
 - **Grundsätzliche Akzeptanz:** Akzeptieren und Integrieren auch von Aspekten, die weniger angenehm erscheinen, wie eigene Schwächen oder negative Impulse. Akzeptieren von Tatsachen, die sich nicht ändern lassen wie z.B. Abhängigkeit von anderen Menschen, Umständen, Vorschriften sowie der eigenen Verletzlichkeit und Sterblichkeit. Realismus und Akzeptanz schützen vor Bodenverlust und Hysterie sowie vor energieraubender Verfeindung mit sich selbst und der Welt.
 - **Regelmässige Aktivitäten zur Selbstfindung und Achtsamkeit** wie z.B. Meditation, Yoga, Gebet, Spaziergänge in der Natur, Gespräche über das was Ihnen wirklich wichtig ist mit Menschen, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Bei Fragen und Problemen bezüglich Ihrer Immunität stehen wir Ihnen gerne jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Bleiben Sie auch in unruhigen Zeiten gelassen und stark!

Herzliche Grüsse

Ihr Thomas Carmine



Immunzelle (Makrophage) auf Bakterienfang