

Inhaltsangabe:

Einleitung	1
1. Das Geheimnis der Gesundheit	2
1.1. Eine Gewissensfrage	2
1.2. Der Preis	2
2. Wie funktioniert das Immunsystem?	5
2.1. Was passiert im Körper bei einer Erkältung?	7
2.2. Woran erkennen Sie, ob Ihr Immunsystem geschwächt ist?	8
3. Vorbeugung ist der Schlüssel	9
4. „Kraftstoffe“, die Ihrem Immunsystem zu Höchstleistungen verhelfen	10
4.1. Vitamin A, Beta-Carotin	10
4.2. Vitamin B6	12
4.3. Vitamin B12	12
4.4. Vitamin C	14
4.5. Vitamin E, eine Verjüngungsquelle	18
4.6. Magnesium	19
4.7. Selen	20
4.8. Zink	21
4.9. L-Glutamin	22
4.10. Alpha-Lipon-Säure	23
4.11. Glutathion, das Meisterantioxidans	23
4.12. Coenzym Q10 = Energie = Leben	25
5. Nahrungsergänzungen, die ausreichend „Kraftstoffe“ für ein starkes Immunsystem liefern.	29
5.1. Vitamin C	30
5.2. Spirulina Superfood	30
5.3. Coenzym Q10	31
5.4. Lebertran	31
5.5. Blütenpollen	32

5.6.	Nachtkerzenöl, Borretschöl und Johanniskrautöl	33
5.7.	Kelp	33
5.8.	Bierhefe	34
6.	Gesunde Ernährung	35
6.1.	Die Forschungen von Dr. Weston A. Price	36
6.2.	Der Synergieeffekt in der Ernährung	37
6.3.	Vergleich zwischen traditionellen und modernen, westlichen Ernährungsweisen	39
6.4.	Grundregeln für eine gesunde Ernährung	45
6.5.	Rohkost – Paläoernährung	46
6.6.	Enzyme	47
6.7.	Sprossen und Keime – eine einfache Verjüngungsquelle	48
6.8.	Wertvolles Gemüse für das Immunsystem	52
6.9.	Knoblauch – nicht nur gegen Vampire	54
6.10.	Gesunde Fette	55
6.11.	Kohlenhydrate	62
6.11.1	Zucker und Weißmehl – Feinde des Immunsystems ..	63
6.12.	Phytinsäure und Phytase	65
6.13.	Wichtige Eiweißquellen	70
6.14.	Fermentierte Speisen	70
6.14.1.	Joghurt	70
6.14.2.	Miso	71
6.14.3.	Tamari und Tempeh	72
6.14.4.	Sauerkraut	72
6.15.	Wasser, Wasser, Wasser... ..	73
6.16.	Grüner Tee – ein antioxidatives Wunderkind	73
6.17.	Kräuteraufgüsse für das Immunsystem	75
6.17.1.	Brennnessel	75
6.17.2.	Grüner Hafer	75
6.17.3.	Roter Wiesenklees	75
6.17.4.	Beinwellwurzel	75
6.17.5.	Anleitung für einen Kräuteraufguss	76
6.18.	Pilze	76
6.18.1.	Shii-Take Pilz	77
6.18.2.	Igelstachelbart	77
6.18.3.	Maitake-Pilz	78

6.18.4.	Allgemeine Tipps zur Zubereitung	78
6.18.5.	Wichtige Hinweise	78
7.	Bewegung und Sport	81
8.	Das Heilmittel Wasser	84
8.1.	Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp	84
8.2.	Was Wasserkristalle uns lehren	86
8.2.1.	Das Bewusstsein der Menschen beeinflusst das Wasser	87
8.2.2.	Unser Geist verändert die Welt!	87
8.2.3.	Auswirkungen eines starken Immunsystems	88
8.2.4.	Wie wir diese Informationen für unser Immun- system nutzen können	89
9.	Biophotonen-Energie – das Licht in unserem Körper	90
9.1.	Lichtschnelles Info-System im menschlichen Körper	90
9.2.	Energiemangel und Störungen im Informationsaustausch kann zu Krankheiten führen	91
9.3.	Licht in Form von Nahrung	92
9.4.	Nahrung kann Leben spendend sein oder „tot“	92
9.5.	Energieverlust durch Umweltgifte und Stress	94
9.6.	Biophotonengeräte	95
10.	Geräte zur Blutreinigung	96
11.	Kolloidales Silber – eine Alternative zu Antibiotika?	100
11.1.	Was ist kolloidales Silber?	100
11.2.	Wie wirkt kolloidales Silber?	101
11.3.	Kritische Studien und Argyrie Erkrankungen	103
11.4.	Schmerzlinderung und schnelle Heilung	103
11.5.	Wie wird kolloidales Silber angewandt?	104
11.5.1.	Äußere Anwendung	104
11.5.2.	Innere Anwendung	105
11.6.	Tipps zur Anwendung von Silberkolloid im Haushalt ..	106
11.7.	Geräte zur einfachen Herstellung von Silberkolloid	107
11.8.	Lagerung	108

12. Stressreduktion – nicht nur zur Stärkung des Immunsystems	109
12.1. Ohrkerzen	110
12.2. Massage	110
12.3. Yoga	112
12.4. Qi Gong und Tai Chi	113
12.5. Reiki	113
12.6. Reflektion	114
12.6.1. Bewusstseinsstufen der menschlichen Entwicklung nach Ken Wilber	115
12.6.2. Auflösung alter Gedankenmuster	118
12.6.3. Positive Gedanken und Affirmationen	120
12.6.4. Ursächliche Gedankenmuster für Krankheiten	121
12.7. Meditation	121
12.7.1. Visualisierungen	122
12.7.2. Meditationsübung	123
13. Leben mit dem Mondrhythmus	126
13.1. Die einfache Anwendung des Mondkalenders	128
14. Wie erreichen Sie Ihr Ziel?	130
14.1. Nutzen Sie sinnvoll den Rhythmus des Lebens	131
15. Eine ganzheitliche Sichtweise	134
15.1. Ein ganzheitlicher Ratgeber für Wellness und zur Stärkung des Immunsystems	138
15.2. „Verweile doch! Du bist so schön!“ – Der Mensch als Brücke zwischen Trennung und Einheit	140
15.3. Eine ganzheitliche Lebensweise	142
Schlusswort	144
Anhang – Gesunde Rezepte	145
Weizenkeimlings-Wasser	145
Reinigungsdrink	145
Quark-Leinöl-Mayonnaise nach Dr. Johanna Budwig	146
Frühstücksmüsli nach dem Rezept von Dr. Johanna Budwig	146

OLEOLUX Rezept nach Dr. Johanna Budwig	147
Frühstückstrunk	147
Essener Brot	147
Leinsamenbrötchen	148
Brotaufstrich	148
Kartoffelpuffer	148
Mangoldsalat mit Maitake Pilzen	149
Roh mariniertes Wildlachs	149
Wildlachstatar	150
Früchtebällchen	150

Wichtige Hinweise der Autorin: Dieses Buch soll ausschließlich zur Information dienen. Die Angaben beziehen sich auf einschlägige Fachliteratur, auf wissenschaftliche Berichte und vielfache persönliche Erfahrung. Sie dienen als Allgemeininformation und verstehen sich nicht als Therapievorschlag oder Anweisung. Sie sind nicht bestimmt zu Diagnosezwecken oder als Empfehlung oder Garantie im Hinblick auf Krankheiten, welche dies auch immer sein mögen, oder dass sie aufgrund der vorgelegten Information als Ergebnisbeweise benutzt werden. Beachten Sie die Nahrungsvorschriften und verschieben Sie eine medizinische Beachtung Ihrer Probleme nicht auf einen späteren Zeitpunkt, wenn es Gründe dafür gibt, fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen. Konsultieren Sie einen lizenzierten Gesundheitsfachmann, bevor Sie sich nach den Informationen dieses Buches richten.

Einleitung

*„Drei Dinge bringen einen Menschen um:
Hektik, Sorgen und falsche Ernährung.“
Kirpal Sing*

Die allopathische, d.h. ‚klassische‘ Medizin versucht mit immer mehr Medikamenten, die steigende Zahl der Kranken zu behandeln. Zur Vorbeugung von Krankheiten bietet sie lediglich Impfungen an, die jedoch umstritten sind und nicht jeder Krankheit vorbeugen. Eine Alternative dazu bietet die Stärkung des körpereigenen Immunsystems – für den, der bereit ist an seiner Gesundheit aktiv mitzuarbeiten.

Unser aktueller Lebensstil beinhaltet viele Faktoren, die unser Immunsystem schwächen: Stress durch zu viel Arbeit, zu wenig Schlaf, Arbeitsdruck, Geldmangel, Gefühls-Streß, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Drogen- und Alkoholmissbrauch, Fast Food, eine vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, Zucker... Ist das Immunsystem einmal geschwächt, so wird der Körper anfällig für sämtliche Krankheiten, die durch Viren, Bakterien, Pilze, Allergien, Vergiftungen und krebserregende Stoffe verursacht werden.

Das Immunsystem steht in direkter Verbindung mit den Chemikalien im Körper, die bestimmen, wie wohl Sie sich in Ihrem Leben fühlen. Es besteht eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, hat dies Einfluß auf Ihren Körper. Chronisches „Sich-nicht-Wohlfühlen“ schwächt das Immunsystem, damit verlieren Sie Ihren Schutz gegen Viren, Bakterien, Krebs und Autoimmunkrankheiten. Sich-Wohlfühlen wird sowohl von gesunder Ernährung beeinflusst als auch von einem ausgewogenen, gesunden und natürlichen Lebensstil. Bereits in der Antike empfahlen griechische und römische Ärzte folgende Regeln für die körperliche und psychische Gesundheit:

- **Sinnvolle Nutzung von Licht, Luft und Wasser**
- **Ausgewogener Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe**
- **Maßvoller und kluger Gebrauch von Speise und Trank**
- **Richtiger Rhythmus von Wachen und Schlafen, Aktivität und Ruhe**
- **Regulierung des Stoffwechsels**
- **Kultivierung der Gemütsbewegungen**

1. Das Geheimnis der Gesundheit

Gesundheit ist wirklich ein Geheimnis in unserer modernen Zivilisation. Unsere medizinischen Techniken, Apparate und Kosten steigen ins Phantastische. Dennoch zeigt eine jüngere Studie in den USA, dass weniger als 1,5% (!) der Amerikaner klinisch gesund sind. So viel zum amerikanischen Gesundheitssystem, das sich leider in dieser Hinsicht kaum vom europäischen unterscheidet.

Anstatt nun unser körperliches Wohlbefinden nur der Ärzteschaft zu überlassen, ist es viel sinnvoller, wenn wir die Verantwortung für unseren Körper selbst übernehmen. Das bedeutet nicht den völligen Verzicht auf die Hilfe der modernen Medizin, sondern es bedeutet Verantwortung zu übernehmen für das, was wir tagtäglich unserem Körper Gutes oder Ungutes antun.

1.1. Eine Gewissensfrage

Hier stellen sich als Erstes in aller Ernsthaftigkeit die folgenden Fragen an Sie:

Wollen Sie Ihr Wohlbefinden wirklich verbessern? Sind Sie ehrlich bereit, schlechte Gewohnheiten zugunsten besserer aufzugeben, auch wenn die Umstellung mit Anstrengung verbunden ist? Oder sind Sie auf der Suche nach dem scheinbar einfachen Weg einer der zahlreichen Wunderheilmittelchen?

Es mag nicht immer einfach sein... aber schließlich geht es um Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Wohlbefühl. Dafür zählen letztendlich keine Dokortitel sondern einfach Resultate. Geld ist dabei nicht der entscheidende Faktor. Wenn Gesundheit käuflich wäre, wären die Reichen dieser Welt unsterblich!

Wenn Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihre Gesundheit durch die Stärkung Ihres Immunsystems stützen wollen, dann geht es darum, einen oft lebenslang geprägten Lebensstil zu verändern.

1.2. Der Preis

Doch alles hat seinen Preis. Der Preis für ein besseres Wohlbefinden und Gesundheit mag höher sein, als Sie bezahlen wollen, wobei Geld nicht der entscheidende Faktor ist.

Der Preis, den Sie bezahlen müssen, besteht darin, schlechte Gewohnheiten loszuwerden und gegen den Strom zu schwimmen.

In der Werbung und in den Medien werden Milliarden Euro aufgewendet, um Ihre schlechten Gewohnheiten zu unterstützen. Und natürlich auch die schlechten Gewohnheiten Ihrer Umgebung. Sie müssen mitunter mit der Kritik und dem Spott der Menschen in Ihrer Umgebung rechnen.

Dennoch, es geht schließlich um Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden. Sie alleine leben in Ihrem Körper, treffen die Entscheidungen und tragen die Verantwortung dafür. Die Entscheidungen haben Sie oft zeitlebens bewusst oder unbewusst zugunsten der schlechten Gewohnheiten gefällt.

Um Ihren Lebensstil zugunsten von Wohlbefinden und Gesundheit zu ändern, müssen Sie folgende Entscheidungen treffen:

- **Hören Sie damit auf, Ihren Körper zu vergiften.**
- **Geben Sie Ihrem Körper die Lebensmittel, auf die er seit Millionen von Jahren durch die Evolution eingestellt ist.**
- **Reduzieren Sie Stress auf ein Minimum.**

Das Geheimnis von Gesundheit und Wohlbefinden beruht nicht auf dem Zufall von Krankheiten oder Unglück, sondern auf der destruktiven Art, mit der wir tagtäglich unsere Körper behandeln. Das Problem dabei ist, dass sich die oben genannten Hauptursachen nur langsam im Körper auswirken und es uns damit leicht machen, sie zu ignorieren.

Das Immunsystem ist durch die Evolution dazu bestimmt, all die Feinde des Körpers zu bekämpfen, mit denen der Körper normalerweise seit Millionen von Jahren konfrontiert wird, genauso wie der Körper daran gewöhnt ist, die Nahrung, das Wasser, die Sonnenstrahlung, die Luft... zu nutzen, die seit Jahrtausenden zur Verfügung stehen. Doch in der heutigen Zeit wird das Immunsystem plötzlich überlastet – mit... Impfungen, Amalgamfüllungen, Chlor und Fluor im Wasser, Verschmutzungen der Luft, Dioxin im Wasser, Antibiotika und Hormonen in der Milch und im Fleisch, Pestiziden an Obst und Gemüse, industriell gefertigten Fetten, Mengen von Nikotin, Koffein, Alkohol usw. Die meisten dieser Verschmutzungen sind erst in den letzten hundert Jahren aufgetaucht, genauso wie Herzprobleme, Alzheimer, Parkinson und andere Krankheiten. Diese Krankheiten waren vor hundert Jahren fast unbekannt.

Hinzu kommt dann noch der Stress der heutigen Zeit, der allein schon ausreicht, um das Immunsystem zu schwächen. Wenn das

Immunsystem dann zusammenbricht und Krankheit sich im Körper ausbreitet, verschreibt die moderne Medizin häufig noch weitere Chemikalien, die in dieser Art dem Immunsystem fremd sind.

Literaturhinweise:

Lorna R. Vanderhaeghe & Patrick J.D. Bouic, Ph.D.: „The Immune System Cure“, Prentice-Hall Canada inc., Scarborough, Ontario, 1999

Wayne Green's: „Secret Guide to Health“, Wayne Green, Hancock NH, USA



2. Wie funktioniert das Immunsystem?

Das Immunsystem ist das Überwachungssystem des Körpers. Es ist dazu bestimmt, gesundheitsschädliche Substanzen im Körper zu finden und zu zerstören, um den Körper zu schützen. Eine der wichtigsten Funktionen des Immunsystems ist die Fähigkeit, alles was dem Körper fremd ist, zu erkennen. Ob es im Blutstrom schwimmende Bakterien, im Gewebe versteckte Viren oder streuende Körperzellen sind, die ziellos umherschweifen, das Immunsystem muss sie suchen und zerstören. Wenn es optimal funktioniert, ist es eine mächtige Schutzeinrichtung.

Bei einer optimalen Funktion des Immunsystems können sich Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten im Körper kaum zu dessen Schaden ansiedeln. Das Immunsystem kann körpereigene und körperfremde Zellen identifizieren. Es hat außerdem die Fähigkeit sich an vergangene Eindringlinge zu erinnern und darauf zu reagieren. Deshalb treten z.B. Kinderkrankheiten in der Regel nur einmal auf, weil danach das Immunsystem alle Eindringlinge derselben Art sofort erkennt und eine Ausbreitung im Körper verhindert.

Ausnahmen treten auf, wenn das Immunsystem erheblich geschwächt ist. Dann ist es auch in seiner Leistung, bereits bekannte Eindringlinge wirksam und sofort zu bekämpfen, gestört. Das Immunsystem ist sogar so wirkungsvoll darin schädliche Eindringlinge zu zerstören, dass es über das Ziel hinausschießen kann und dann den Körper selbst schädigt. Dies geschieht z.B. bei Krankheiten wie Lupus oder rheumatischer Arthritis.

Kinderkrankheiten sind die „Übungskrankheiten“ des Immunsystems, mit denen es lernt den Körper erfolgreich vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Der Mensch wird mit einem relativ schwachen Immunsystem geboren, denn es funktioniert hauptsächlich über die Wiedererkennung vergangener Angriffe. Der Säugling hat durch die Plazenta bereits im Bauch der Mutter etwas Immunität empfangen. Doch mehr Immunschutz erhält er durch die Muttermilch nach der Geburt. Danach lernt das Immunsystem durch eigene Erfahrungen.

Das Immunsystem hat verschiedene Abwehrmethoden. Ein Teil der schädlichen Eindringlinge wird zerstört, andere werden unterdrückt und können den Körper erst dann attackieren, wenn

das Immunsystem geschwächt und angreifbar wird. Wenn das Immunsystem optimal funktioniert, können diese Angreifer jedoch ein Leben lang unterdrückt und stillgelegt werden.

Fieber ist eine weitere Abwehrmethode des Immunsystems. Eine hohe Körpertemperatur verlangsamt die Eindringlinge und kann sie sogar töten. Auch eine Entzündung ist eine Verteidigungsart des Körpers. Bereits Sekunden nach einer Verletzung oder nach dem Eindringen eines schädlichen Stoffes wird das Immunsystem aktiviert. Durch Rötung, Schmerz, Schwellung und Hitze werden Eindringlinge bekämpft, die betroffene Körperstelle wird zur Heilung vorbereitet und weiteren Schäden vorgebeugt.

Auch Haut und Schleimhäute sind Teile des Immunsystems. Viele empfinden die Funktion der Haut nicht als Teil des Immunsystems. Doch gerade eine intakte Haut ist die erste große Barriere für Eindringlinge. Speichel, Tränen, Schleimhäute und Scheidensekrete sind weitere Verteidigungsmechanismen des Immunsystems, um Mikroben zu verdünnen und auszuspülen.

Das Lymphsystem ist als Teil des Immunsystems wesentlich an der Reinigung des Körpers von Abfallstoffen beteiligt. Ein Mangel an Bewegung kann das Lymphsystem schwächen. Die Organe des Immunsystems werden als Lymphorgane bezeichnet, weil sie mit dem Wachstum, der Entwicklung und dem Einsetzen von weißen Blutkörperchen beschäftigt sind, von denen die Lymphozyten die wichtigsten sind. Sie sind das Hauptverteidigungssystem. Es gibt sie in zwei verschiedenen Arten, als T-Zellen und als B-Zellen.

Die weißen Blutkörperchen sind Immunzellen. Eine spezielle Art dieser weißen Blutkörperchen wird im Knochenmark gebildet. Sie sind langlebige Zellen, die sich an Infektionen in der Vergangenheit erinnern. Einige davon wandern durch das Blut zu den Lymphen und zur Thymusdrüse. Dort werden sie zu T-Zellen, die wichtig sind im Kampf gegen Viren, Pilze, Bakterien und Infektionen.

T-Zellen erkennen den Unterschied zwischen eindringenden Zellen und körpereigenen Zellen. Normalerweise attackiert das Immunsystem nur Zellen, die wie Eindringlinge wirken. Diese sind entweder tatsächlich Eindringlinge von außen oder aber Krebszellen des eigenen Körpers.

In der Thymusdrüse werden T-Zellen gebildet, die von dort in das Lymphsystem wandern um andere Immunzellen zu stimulieren und

diese zu aktivieren, um Eindringlinge zu attackieren. Sie veranlassen ebenso den Rückzug des Immunsystems, wenn die Gefahr vorüber ist.

Die B-Zellen reifen im Knochenmark oder in anderen Organen des Immunsystems, ausgenommen der Thymusdrüse. Ihre spezielle Aufgabe ist es, Antikörper zu produzieren, die tödlich sind für die jeweilige Art von Bakterien, für die sie bestimmt sind.

Außerdem gibt es noch natürliche Killer-Zellen. Sie arbeiten völlig selbständig und ohne Stimulierung. Sie patrouillieren endlos durch den Körper, um ständig jegliche Arten von Eindringlingen zu zerstören. Normale, gesunde Körperzellen werden durch Killer-Zellen nicht angegriffen. Doch die meisten Tumorzellen und von Viren befallenen Zellen zeigen Abnormalitäten, durch die sie von den Killer-Zellen erkannt und damit unschädlich gemacht werden.

Durch Alterung des Körpers wird die Größe der Thymusdrüse langsam reduziert und damit auch die Wirkung für das Immunsystem verringert. Bis vor kurzem wurde dieser Vorgang als normaler Aspekt des Alterns betrachtet. Doch mittlerweile weiß man, dass die Verkleinerung der Thymusdrüse nicht unausweichlich ist, sondern sogar verhindert werden kann.

Immunität gegenüber bestimmten Krankheiten kann auch durch Impfungen erreicht werden. Dabei wird im Körper eine Abwehrreaktion stimuliert, ohne dass die Krankheit in der Regel voll zum Ausbruch kommt. Doch bei einigen Infektionen und Viruserkrankungen müssen die Impfungen ständig aktualisiert werden, denn Bakterien und Viren können sich in wenigen Stunden zu Hunderten von neuen Generationen vermehren und damit sehr schnell genetische Variationen kreieren, um das Immunsystem zu täuschen.

2.1. Was passiert im Körper bei einer Erkältung?

Wenn ein Erkältungsvirus in Ihren Körper eindringt, muss dieses zuerst als Eindringling erkannt und eine Art Bestandsanalyse vom Immunsystem aufgenommen werden. Dann werden sämtliche T-Zellen im Körper beauftragt, nach dieser Art Eindringling zu suchen. Gleichzeitig produziert der Körper Abwehrkörper gegen diesen speziellen Eindringling.

Bald darauf haben Sie vermutlich einen Schnupfen, Gelenk- und Muskelschmerzen und fühlen sich schlapp und erschöpft. Es hängt von der Art der Viren ab, wie lange Ihr Körper braucht um genügend

Abwehrkörper für die Bekämpfung der Viren zu produzieren. Mittlerweile ist auch Ihre Körpertemperatur angestiegen, um dadurch einen Teil der Viren zu töten. Wahrscheinlich haben Sie schon mehrere Papiertücher verschlissen, während Ihr Immunsystem versucht, die Viren durch Ihre Nasenschleimhäute wieder los zu werden.

Abhängig von der Stärke der Viren und der augenblicklichen Verfassung Ihres Immunsystems kann es mehrere Tage dauern, bis Sie sich wieder besser fühlen. Wenn Sie später wieder vom gleichen Virus attackiert werden, wird sich Ihr Immunsystem daran erinnern und sofort mit den entsprechenden Abwehrkörpern reagieren. Sie werden keine Krankheitssymptome im Körper entwickeln, denn Sie sind nun immun gegen dieses Virus.

2.2. Woran erkennen Sie, ob Ihr Immunsystem geschwächt ist?

- wiederholte Erkältungen und Grippeanfälle
- Herpesbläschen
- Allergien
- ständige Müdigkeit
- vermehrte Candidapilze im Körper
- schmerzende Gelenke und Muskeln
- Infektionen, die von Parasiten hervorgerufen wurden
- Psoriasis (Schuppenflechte) und Ekzeme
- Entzündungen

Literaturhinweise:

Lorna R. Vanderhaeghe & Patrick J.D. Bouic, Ph.D.: „The Immune System Cure“, Prentice-Hall Canada inc., Scarborough, Ontario, 1999

Emilie G. Bliznakov, M.D. und Gerald L. Hunt: „The Miracle Nutrient Coenzyme Q10“, Bantam books, USA 1987



3. Vorbeugung ist der Schlüssel

Dieses Buch zeigt einfache Wege auf, wie Sie Ihr Immunsystem erfolgreich stärken können. Stärkung deshalb, damit es fähig ist, das zu tun, wofür es gedacht ist:

Krankheiten zu bekämpfen und Gesundheit zu erhalten.

Für diese Aufgabe ist Vorbeugung der Schlüssel zum Erfolg. Vorbeugung geschieht vor allem durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Dadurch können Sie ein starkes Immunsystem aufbauen, das bei Bedarf Höchstleistungen vollbringen kann, um jegliche Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten zu bekämpfen, bevor Ihr Körper Schaden erleidet. Als weitere Vorteile dieser Vorbeugung können Sie die Alterung Ihres Körpers hinauszögern, außerdem wird sich Ihr Wohlbefinden erheblich steigern. Sie werden sich energiegeladener und optimistischer fühlen. Positive Gedanken und eine innere Zufriedenheit werden Ihren Alltag erheitern.

Die folgenden Kapitel zeigen einfache Wege auf, wie Sie eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil erreichen. Wenn Sie den Hinweisen folgen, werden Sie innerhalb kurzer Zeit positive Veränderungen beobachten können. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Sie werden sich rundum wohler und zufriedener fühlen.

Beugen Sie Krankheiten vor und erhalten Sie Ihre Gesundheit durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil!



4. „Kraftstoffe“, die Ihrem Immunsystem zu Höchstleistungen verhelfen.

Damit Ihr Immunsystem bei Bedarf immer zu Höchstleistungen bereit ist, muss es, wie jede gut funktionierende Maschine, regelmäßig mit den richtigen Betriebsstoffen in ausreichenden Mengen versorgt werden. In diesem Kapitel sind diese „Kraftstoffe“ beschrieben, Symptome an denen Sie einen Mangel dieser Stoffe in Ihrem Körper erkennen können und Nahrungsmittel mit Hilfe derer Ihr Körper diese Stoffe aufnehmen kann. Sie sollten also auf die regelmäßige und ausreichende Versorgung Ihres Körpers mit den folgenden „Kraftstoffen“ achten.

4.1. Vitamin A, Beta-Carotin

In zahlreichen Studien wurde und wird der Zusammenhang von Krebserkrankungen und Vitamin A-Mangel untersucht. Vitamin A hat eine eindeutig stabilisierende Wirkung auf das Immunsystem und seine Abwehrfunktion. Es bewirkt einen krebsverhütenden Mechanismus, da es „freie Radikale“ binden und entschärfen kann. Vitamin A wird deshalb auch erfolgreich in der Krebsbehandlung eingesetzt. Vitamin A-Mangel lässt die Thymusdrüse schrumpfen, wodurch das Immunsystem geschwächt wird.

Eine unausgeglichene Ernährung mit zu wenig Obst und Gemüse, Mangel an ungesättigten Fettsäuren im Körper, falsche Anbau- und Zubereitungstechniken der Nahrung, Störungen des Fettstoffwechsels im Körper und Mangelerscheinungen an anderen Vitaminen im Körper führen zu Vitamin A-Mangel.

Vitamin A-Mangel führt nicht nur zu Sehstörungen, sondern kann Haut und Schleimhäute austrocknen und verhornen, die Schleimhautsekretion vermindern oder zum Stillstand bringen. Letzteres bewirkt eine erhöhte Anfälligkeit für Erreger und Infektionen. Außerdem können Haare brüchig werden, Müdigkeit, Appetitmangel und Gewichtsverlust eintreten, eine Verlangsamung des Körperwachstums und eine Missbildung des Kindes bei Mangelzuständen während der Schwangerschaft. Auch ein Zusammenhang mit einer gestörten Schilddrüsenfunktion wird vermutet.

Starke Belastungen der Augen (Computer- und Näharbeit, Arbeit unter Tage oder bei ausschließlich künstlichem Licht), erhöhte Infektionsgefahr, übermäßiger Alkoholgenuss, chronische Darm-

erkrankungen, operative Teilentfernung des Dünndarms, Durchfallerkrankungen besonders im Kindesalter, starke Belastung durch Umweltgifte, Schwangerschaft und Nikotinkonsum erhöhen den normalen Vitaminbedarf.

Eine Reihe von Medikamenten kann zu einem erheblich erhöhten Vitamin A-Bedarf führen: Abführmittel, blutfettsenkende Medikamente, säurenbindende und andere Magenmittel, die „Pille“ und sämtliche im Rahmen einer Chemotherapie verwendeten Medikamente.

Vitamin A in tierischen Nahrungsmitteln:

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin – daher ist zur Verwertung im menschlichen Körper gleichzeitig die Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren notwendig. Fettlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert und verhindern so kurzfristige Schwankungen im Vitaminhaushalt des Körpers. Bei massiver Überdosierung kann eine Übersättigung des Körpers jedoch zu Vergiftungserscheinungen führen.

Der menschliche Körper kann nicht gänzlich alles Beta-Carotin aus pflanzlicher Nahrung verwerten. Das gilt insbesondere für Säuglinge und Kleinkinder, Diabetiker und Menschen mit Schilddrüsenproblemen oder Darmkrankheiten. Der menschliche Körper braucht die zusätzliche Versorgung mit Vitamin A aus tierischer Nahrung. Dorschlebertran ist die ergiebigste Quelle für tierisches Vitamin A. Fisch, Krustentiere, Lamm-, Rinder-, Geflügel-, Kalbs- und Schweineleber liefern Vitamin A, in geringeren Mengen auch Butter, Margarine und Eigelb. (Siehe dazu auch Kapitel 6.10.)

Beta-Carotin in Obst und Gemüse:

Faustregel: Jedes stark gefärbte Obst und Gemüse hat einen hohen Carotin-Gehalt. Die Vitaminausbeute wird verstärkt bei der Zubereitung von Gemüsen und Salaten durch die Verwendung von ungesättigten Fettsäuren. Diese sind vor allem in kaltgepressten Pflanzenölen wie Leinsamen-, Sonnenblumen-, Nuss- oder Färberdistelöl vorhanden. Weichere Gemüse wie z.B. Blattgemüse (Salat, Spinat usw.) werden vom Körper besser aufgenommen als Karotten.

Beta-Carotin in Säften:

Das Beta-Carotin muss oft erst durch Erhitzen, Pressen, Zerkleinern oder ausgiebiges Kauen aus dem Pflanzengewebe gelöst werden. Deshalb sind frisch gepresste Gemüsesäfte eine gute

Vitamin A-Quelle. Da Vitamin A licht- und luftempfindlich ist, sollte der Saft immer frisch zubereitet sein. Die Zugabe von kalt-gepresstem Öl verbessert die Aufnahme im Körper.

Tagesbedarf an Vitamin A:

Aufgrund der bestehenden Lebensumstände wird eine Tagesdosis von 10.000 I.E. empfohlen. Diese Dosis kann durch den Verzehr von 300-400 Gramm beta-carotinreichem Gemüse erreicht werden, wenn dieses vitaminschonend zubereitet ist. Auch die Einnahme von Lebertran, Lebertrankapseln und Spirulina deckt den Vitamin A-Bedarf. Für eine Tagesdosis genügen bereits 5 Gramm = 1 bis 2 Teelöffel Lebertran oder 1 Teelöffel Spirulina.

4.2. Vitamin B6

Vitamin B6 ist ein weiteres wichtiges Vitamin zur Aufrechterhaltung der Gesundheit, denn es unterstützt das Immun- und Nervensystem, hält verschiedene Hormonlevel aufrecht und hilft bei der Bildung von Eiweiß. Ohne genügend Vitamin B6-Zufuhr schrumpft die Thymusdrüse und die Bildung von Antikörpern wird dadurch herabgesetzt. Ein Mangel an Vitamin B6 verkrüppelt das Immunsystem zu einer Armee ohne Waffen.

Eine ungenügende Aufnahme von Vitamin B6 durch unsere Nahrung ist heutzutage sehr verbreitet. Deshalb sollte dieses Vitamin auch als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Da es in der Natur nur in Verbindung mit anderen B-Vitaminen vorkommt, sollte es auch als Nahrungsergänzung zusammen mit anderen B-Vitaminen eingenommen werden, um den Synergieeffekt der Vitamine aufrecht zu erhalten. Außerdem wird zur Aufnahme von Vitamin B6 das Mineral Magnesium benötigt. Achten Sie darauf, dass ihre Nahrungsergänzung auch Magnesium enthält.

Tagesbedarf an Vitamin B6:

Der Tagesbedarf an Vitamin B6 beträgt ca. 50 mg für Erwachsene. Es ist in Fleisch, Fisch, Geflügel, Getreide, Nüssen, Samen, Sojabohnen, grünem Blattgemüse und Kartoffeln enthalten.

4.3. Vitamin B12

Die Absorption von Vitamin B12 ist ein komplexer Prozess. Vitamin B12-Mangel im Körper kann sich u.a. durch folgende Symptome zeigen: Vermindertes Wachstum/Entwicklung bei Kleinkindern, vorzeitige graue Haare, gestörter Kohlenhydratstoffwechsel, Schwäche, Mü-

digkeit, Gewichtsverlust, Verstopfung, Unfruchtbarkeit, Sehprobleme, Hörverlust und Tinnitus, Taubheit und Prickeln in den Händen und Füßen, Alkoholismus, Impotenz, Inkontinenz, Anämie, dunkle und helle Flecken auf der Haut, Neuralgie, Neuritis, Schuppenflechte und andere Hautprobleme, Degeneration des Gehirns, Schlaflosigkeit, irrationale und chronische Ängste, gewalttätiges Verhalten, Gleichgewichtsstörungen, jegliche emotionale Störungen inklusive Geisteskrankheiten.

Diese Liste deutet auf die wichtigen Funktionen hin, die Vitamin B12 im Körper erfüllt. Bei Menschen und Tieren wird Vitamin B12 im Darm durch Bakterien produziert. Diese Bakterien sind die einzigen Lebewesen, die fähig sind, dieses spezielle Vitamin herzustellen.

Doch beim Menschen wird nur wenig dieses ‚selbst-produzierten‘ Vitamin B12 durch die Darmwand aufgenommen. Deshalb muss der Mensch B12 zusätzlich über tierische Nahrungsmittel aufnehmen, insbesondere in Nahrungsmitteln wie Leber, Nieren, Fleisch, Fisch, Muscheln, Milchprodukten und Eiern. Zweischalige Weichtiere, wie Muscheln und Austern enthalten sehr viel B12, denn sie filtern grosse Mengen von Vitamin B12 produzierenden Mikroorganismen aus dem Meer.

Vitamin B12 aus pflanzlichen Quellen kann vom Körper nicht absorbiert werden. Unfermentierte Sojaprodukte erhöhen den Vitamin B12-Bedarf des Körpers. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten B12 ähnliche Substanzen, die Kobamide genannt werden. Diese blockieren die Aufnahme von echtem B12 und erhöhen den körperlichen Bedarf dieses Vitamins.

Tagesbedarf an Vitamin B12:

Am besten Sie nehmen eine ausreichende Menge über die Nahrung auf: Leber oder Muscheln einmal wöchentlich sind der beste Weg. Bei der Aufnahme von B12 sollte auf eine ausreichende Versorgung von Calcium, am besten über Milchprodukte oder Knochenbrühen, geachtet werden, denn Calcium ist an der Aufnahme von B12 im Dünndarm beteiligt ist.

Da Vitamin B12-Mangel in der modernen Ernährungsweise weit verbreitet ist und durch viele Faktoren verursacht wird, empfiehlt sich außerdem die Einnahme von Vitamin B12-Tabletten. Normalerweise werden Vitamine und Mineralstoffe am besten durch Nahrungsmittel und Nahrungsmittelergänzungen aufgenommen. Doch bei Vitamin B12 empfiehlt sich dennoch die Einnahme der isolierten Substanz, denn diese wird auf die selbe Weise hergestellt wie in der Natur, durch bakterielle Fermentierung.

4.4. Vitamin C

Aus vielerlei Gründen, die in diesem Kapitel erklärt sind, sollte eigentlich jeder Vitamin C in großen Mengen im Haushalt vorrätig haben. Personen, die täglich 1 Gramm Vitamin C und Multivitamin kapseln einnehmen, bestätigen alle, dass sie viel seltener an Grippe und Erkältungen leiden. Es hat eine genauso große Bedeutung wie Calcium.

Vitamin C stärkt das menschliche Abwehrsystem, weil es den Ausbruch von Infektionskrankheiten lindern bzw. verhindern und maßgeblich die Eisenaufnahme in den menschlichen Organismus verbessern kann. Wenn Sie Ihr Immunsystem auf effektivsten Stand bringen oder erhalten wollen, nehmen Sie dieses Vitamin am besten teelöffelweise ein!

28 gute Gründe für die Einnahme von Vitamin C:

1. Es ist wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Körperzellen, Zahnfleisch, Blutgefäßen und Knochen.
2. Vitamin C hilft bei der Aufnahme von Eisen im Körper.
3. Es beugt nicht nur gegen Virus- und Bakterieninfektionen vor, sondern beschleunigt außerdem die Wundheilung nach Operationen, bei Verbrennungen und Zahnfleischbluten.
4. Vitamin C senkt Cholesterin, indem es die Blutfettwerte verbessert. Es aktiviert ein Enzym in der Leber, das mehr Blutfette in Gallensäure umwandelt. Eine Einnahme von drei Mal 1 Gramm Vitamin C täglich kann über die Dauer von ca. 3 Wochen schädliches LDL-Cholesterin im Blut senken und nützliches HDL-Cholesterin erhöhen.
5. Die Wirkung vieler Substanzen, die zu Allergien führen, wird durch Vitamin C geschwächt. Bei ausreichender Dosierung und regelmäßiger Einnahme kann Vitamin C somit nützlich für Allergiker sein.
6. Es wirkt als natürliches Abführmittel.
7. Vitamin C führt zu weniger Blutgerinnseln in den Adern, und indem es ermöglicht, die Kollagenzellen zusammenzuhalten, wirkt es Leben verlängernd.
8. Laut amerikanischen Studien kann der Intelligenzquotient durch die regelmäßige Einnahme von Vitamin C gesteigert werden.

9. Vitamin C steigert die Immunabwehr des Körpers, die sich auch gegen entartete Zellen richtet. Deshalb ist Vitamin C als Krebsprophylaktikum zu empfehlen. Es schützt vor freien Radikalen, die als krebserregende Stoffe gelten.

10. Durch hohe Dosen Vitamin C werden Entzündungen der Prostata und der Blase gebessert. Es wurde beobachtet, dass bei einer Unterbrechung der Vitamingabe die Beschwerden wieder auftraten.

11. Vitamin C hilft bei der Entgiftung des Körpers. Es aktiviert eine Reihe von Entgiftungsreaktionen, wodurch viele Gifte, wie z.B. Pharmaka, Suchtmittel, Umweltgifte, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle unschädlich gemacht werden.

12. Wer nach heftigen Muskelbelastungen unter Muskelschmerzen leidet, kann diese durch die Einnahme von Vitamin C verringern. So gilt Vitamin C auch als Prophylaxe gegen Muskelschmerzen und Muskelermüdung beim Sport und bei schwerer körperlicher Arbeit.

13. Im Gegensatz zu kranken Augen, findet sich Vitamin C konzentriert in der Linse gesunder Augen. Durch Vitamin C in hohen Dosen können Entzündungen und Infektionen im Auge vermindert werden.

14. Unter Stressbedingungen wird Vitamin C sehr schnell verbraucht.

15. Stadtbewohner sollten die Einnahme von Vitamin C erhöhen, denn Kohlenmonoxid zerstört Vitamin C.

16. Vitamin C-Mangel: Bei unerschwelligem Vitamin C-Mangel ist die Abwehrreaktion des Körpers vermindert und die Infektionsneigung deshalb erhöht, Wunden heilen schlechter und die körperliche und geistige Leistung ist vermindert, ebenso die psychische Belastbarkeit. Es kommt zu vermehrtem Auftreten von blauen Flecken und zu Störungen im Zahn- und Zahnfleischaufbau. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen und Krebs.

17. Das Wachstum der Zähne bei Kindern kann schon durch einen geringfügigen Mangel an Vitamin C verlangsamt werden oder zeitweise völlig aussetzen (Kinder, die nicht zähnen können.) Es kann zu Zahnfleischinfektionen, zum Absterben oder zum Verlust der Zähne kommen.