



Naturheilkundliche Wege zu einem stabilen Immunsystem

z.B. bei Allergien, Immunschwäche, Autoimmunerkrankungen

Dr. phil. Jörg Berchem, Heilpraktiker

1.	Was das Immunsystem macht.
2.	Was man selbst tun kann.
3.	Was Naturheilkunde tun kann.

Pathologische Immunreaktionen		
zuviel	falsch	zuwenig
Pseudoallergien	Allergien	Immunschwäche
Atopie		AIDS*
Autoimmunerkrankheiten		Neoplasien*

Aufgaben des Immunsystems		
1	fremde oder entfremdete Zellen erkennen	diese unterscheiden in gefährliche - ungefährliche - nützliche
2	eigene, funktionierende oder nützliche Zellen erkennen	diese tolerieren
3	ständig lernfähig zu sein, d.h. sich veränderten Umgebungen und Zuständen anpassen.	

äußere Barrieren:

- ÿ Die **Haut** hat einen pH-Wert von 5,7 und ist deshalb leicht sauer. Durch diesen wirkt die Haut aktiv gegen das Eindringen fremder Keime.
- ÿ Die **Tränenflüssigkeit** enthält ein Enzym, das Bakterien abtöten kann.
- ÿ Der **Speichel** im Mund enthält ebenfalls ein solches Enzym. Außerdem schützt die **Schleimhaut** des Verdauungssystems durch chemische Wirkungen vor Bakterien.
- ÿ Die **Magensäure** tötet aktiv Erreger ab.
- ÿ Im **Zwölffingerdarm** herrscht ein **alkalisches Milieu**, das den Bakterien nicht gut bekommt.
- ÿ **Blase** und **Harnröhre** werden durch den Harn laufend gespült und sind so gegen das Einnisten Bakterien geschützt.
- ÿ Durch die **Flimmerhärchen** und den **Schleim** in den oberen Luftwegen wird das Eindringen von Erregern in die **Atemwege** erschwert.

Bestandteile des Immunsystems

Thymus	Entwicklung und Reifung der T-Zellen
Milz	Speicher- und Wirkort der Immunzellen
Appendix	Speicher- und Wirkort der Immunzellen <?>
Knochenmark	Entstehung aller Immunzellen, Entwicklung und Reifung der B-Zellen
Blut- und Lymphbahnen	Transport der Immunzellen
Lymphknoten	Speicher- und Wirkort der Immunzellen, Bildungsstätten der Lymphozyten
lymph. Rachenring (Mandeln)	Speicher- und Wirkort der Immunzellen
lymph. Gewebe des Darms, z.B. Peyer-Plaques	Speicher- und Wirkort der Immunzellen
Immunzellen

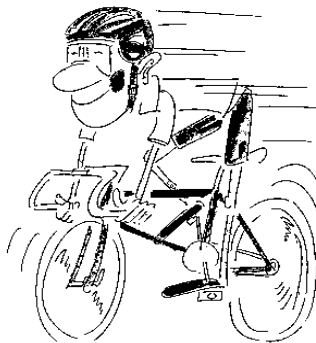
Abwehrzellen	Funktion
Monozyten	im Blut Vorläufer der Makrophagen
Makrophagen (große Freßzellen)	phagozytieren in allen Geweben und in der Lympheflüssigkeit
Antigenpräsentierende Zellen (APZ)	z. B. Makrophagen, B-Zellen und Langerhanszellen der Haut. Sie "präsentieren" Antigene und starten damit eine Reaktionskette der Immunantwort.
Granulozyten:	
Neutrophile Granulozyten (kleine Freßzellen)	phagozytieren Bakterien, Viren und Pilze im Blut
Eosinophile Granulozyten	Abwehrzellen gegen Parasiten, allergische Reaktionen
Basophile Granulozyten (im Interstitium Mastzellen genannt)	Abwehrzellen gegen Parasiten, allergische Reaktionen, Entzündungsreaktion, Juckreizentstehung.
B-Zellen:	
B-Lymphozyten	Vorläufer der Plasmazellen
Plasmazellen	auf Antikörperproduktion spezialisierte Zellen
B-Gedächtniszellen	langlebige B-Zellen mit "Antigengedächtnis"
T-Zellen:	
T-Helfer-Zellen	aktivieren Plasmazellen und Killerzellen, erkennen Antigene auf antigenpräsentierenden Zellen
T-Supressorzellen	bremsen die Immunantwort, hemmen die Funktion von B-Zellen und anderen T-Zellen
T-Gedächtnis-Zellen	langlebige T-Zellen mit "Antigengedächtnis"
Zytotoxische T-Zellen	erkennen und zerstören von Viren befallene Körperzellen und Tumorzellen; reagieren auf bestimmte Antigene der Zielzellen
Natürliche Killerzellen (NK)	greifen unspezifisch virusinfizierte Zellen und Tumorzellen an

Bewegung

Ruhepuls morgens nach dem Aufwachen in Ruhelage pro Minute	
um 50 oder weniger	sehr gut trainiert
um 60	ganz gut. Sorgen Sie dafür, daß es so bleibt!
um 70 oder mehr	Bemühen Sie sich um ein gezieltes Herz- Kreislauf-Training.
über 80	Dieser hoher Puls ist ein Warnzeichen. Nehmen Sie es ernst!



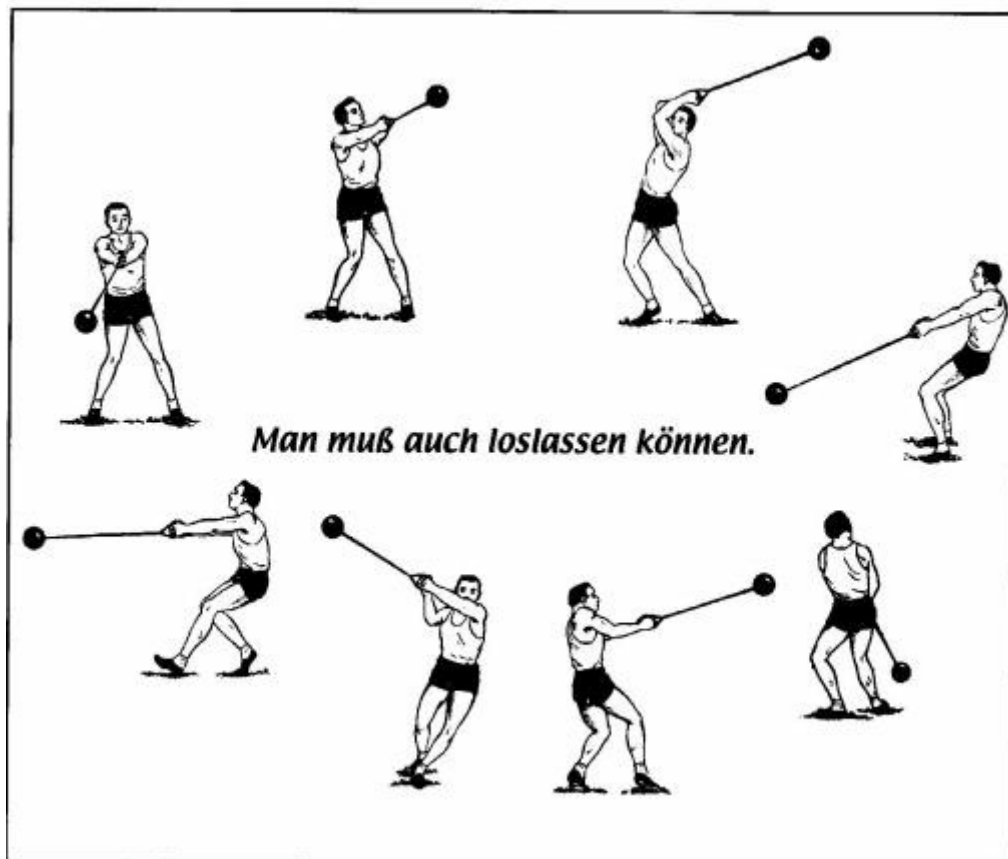
"Morgen fang ich ganz bestimmt an!"



Zielbereich beim Training

Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Puls	120-150	117-146	114-142	111-138	108-135	105-131	102-127	99-123	96-120

Entspannung

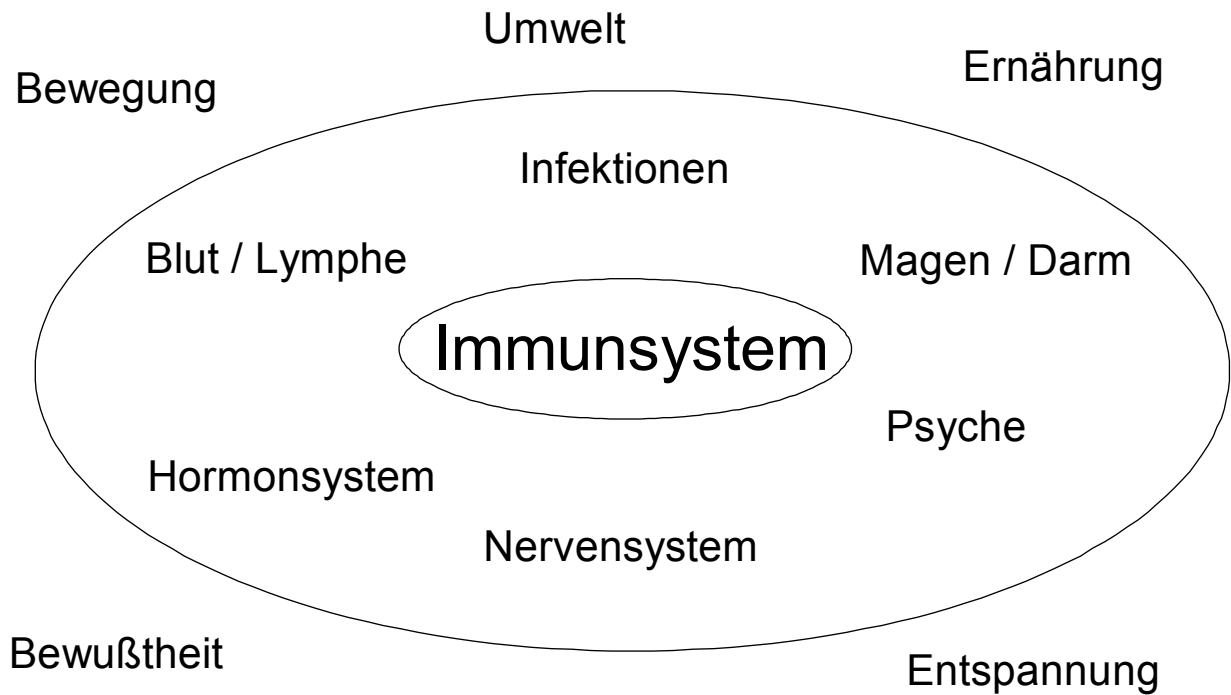


Ernährung

...

Umwelt

Beziehungen des Immunsystems



Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß,
das Gesundheitswissen ist mäßig,
das Gesundheitsverhalten ist miserabel.

Christian Morgenstern

3.	Was Naturheilkunde tun kann.
----	------------------------------

1. symptomatische Therapie

(Schmerzbehandlung, medikamentöse Unterdrückung allergischer Reaktionen, Meiden von Allergenen)

2. Immunmodulation

ÿ orthomolekulare Medizin

Immunmodulation mit Aminosäuren

Enzymtherapie

hochdosiertes Vitamin C

ÿ Darmsanierung

ÿ Umstimmungstherapien

Heilfasten

Baunscheidtieren, Schröpfen usw.

Eigenbluttherapien

ÿ Entgiftung (z.B. Spagyrik)

ÿ Ernährungs- und Lebensberatung

ÿ medikamentöse Therapie

Homöopathie, Komplexmittel

Phytotherapie

Organpräparate

ÿ Heilhypnose

ÿ Akupunktur

ÿ Störfelddiagnose

ÿ physikalische Therapie

ÿ Nosodentherapie

ÿ Ordnungstherapie

ÿ erkrankungsspezifische Therapien

Anschrift des Verfassers:

Dr. phil. Jörg Berchem, Heilpraktiker

Postfach 501706, 50977 Köln, Deutschland

Telefon 02236-599105

www.Lebensfuelle.net
Das Leben ist eine Fülle von Möglichkeiten.

