

# Die menschliche Abwehr

Was unser Immunsystem kann | Jürgen Lueger

**Unser Körper ist vergleichbar mit einer Hochleistungsmaschine. Er hat immerhin auch einiges zu tun und im Gleichgewicht zu halten. Damit die „Maschine“ weitgehend geschützt ist, ist ein spezieller Abwehrmechanismus zuständig: das Immunsystem. Welche Mechanismen hierbei eine Rolle spielen und was man zu seiner Stärkung tun kann, zeige ich Ihnen hier.**

Das Immunsystem ist das menschliche Abwehrsystem, das den Körper vor Erkrankungen schützen soll. Dafür muss es permanent zwischen körpereigenen und fremden Substanzen unterscheiden, denn der menschliche Organismus befindet sich im dauerhaften Abwehrkampf gegen ungebundene Gäste wie Viren, Bakterien, Parasiten und andere Erreger.

Arbeitet das Immunsystem gut und effektiv, dann bleiben wir gesund und überstehen mögliche Infektionen weitestgehend unemerkt. Manche Erreger sind aber sehr hartnäckig, deshalb braucht der Körper länger, um sie auszuschalten. Wenn das der Fall ist, dann läuft der Abwehrprozess nicht ohne körperliche Beschwerden ab und die Menschen klagen über Fieber, Schnupfen oder Husten.

Diese Symptome sind unangenehm, aber notwendig, denn sie sind Teil der Abwehrreaktion. Sie sollen dem Körper helfen, die lästigen Eindringlinge wieder loszuwerden. Neben Infekten kann eine nicht fehlerfreie Körperabwehr auch zu Allergien und Autoimmunerkrankungen führen. Bei Autoim-

munerkrankungen reagiert der Körper auf die eigenen und gesunden Zellen mit einer Abwehrreaktion.

Ähnlich ist das bei einer Allergie, wenn der Körper auf für ihn harmlose Nahrungsmittel oder Stoffe reagiert. Bei den körpereigenen Zellen sollte der Körper nur auf die krankhaften reagieren und diese angreifen und vernichten, wie zum Beispiel Tumorzellen.

## Aus welchen Teilen besteht das Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein komplexes und sehr sensibles Netzwerk, das über den gesamten Körper verteilt ist. Zu ihm zählen Organe, wie Knochenmark, Lymphknoten, Milz, Mandeln sowie spezielle Zelltypen und Moleküle.

Dabei unterscheidet man zwischen den primären und sekundären lymphatischen Organen. In den primären – also in Thymusdrüse und Knochenmark – werden die Immunzellen produziert, die dann in den sekundären lymphatischen Organen zum Einsatz kommen: Lymphknoten, Milz, Darm, Gaumen und Mandeln.

Angelegt wird das Immunsystem übrigens bereits im Verlauf der embryonalen Entwicklung. Bei Neugeborenen bleibt noch Monate nach der Geburt die von der Mutter übertragene Immunität der wichtigste Abwehrmechanismus gegen Krankheiten.

Für die gut funktionierende Abwehr muss der Organismus optimal mit Mikronährstof-

fen versorgt sein. Wenn wir beispielsweise an einer akuten oder chronischen Krankheit leiden, dann ist der Bedarf deutlich erhöht.

## Lässt sich die Abwehrkraft des Immunsystems messen?

Indirekt lässt sich die Abwehrkraft tatsächlich messen und zwar über eine Gewichtsbestimmung.



Foto: Markus Berger

### Jürgen Lueger

Jürgen Lueger (\*1982 in Salzburg) ist ein österreichischer Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor. Er ist Entwickler der hochwertigen „Symbioceuticals“ Nahrungsergänzungen und des Symbioceuticals Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopathie unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Jürgen Lueger gründete 2014 die Symbioceuticals Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

#### Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger  
Otto-Holzbauer-Straße 1-3  
5020 Salzburg, Österreich  
www.bioenergetic.cc  
www.symbio-harmonizer.com

## Glossar: Die 12 Aminosäuren

Arginin:	wichtig für Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung
Isoleucin:	BCAA, Muskeleiweiß für bessere Ausdauer, Neusynthese
Leucin:	BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau im Muskel
Valin:	BCAA, Aufbau und Stärkung von Nervenbahnen uvm.
Lysin:	optimale Virusabwehr und vor allem Herpes
Methionin:	wichtigste Krebsversicherung von den Aminosäuren betrachtet
Phenylalanin:	Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin und Noradrenalin
Threonin:	hilft gegen Müdigkeit, baut Kollagen auf
Tryptophan:	baut Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen
Histidin:	für lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems
Cystein:	Schutz vor freien Radikalen, Anti Aging uvm.
Prolin:	hilfreich bei Sehnen, Muskeln und Gelenksproblemen

Ein durchschnittliches Immunsystem wiegt 1,5 Kilogramm und besteht aus reinem Eiweiß.

Der Eiweißgehalt im Blut kann bestimmt werden. Das sagt auch indirekt etwas über die Größe des Immunsystems aus. Mit dieser einfachen Methode lässt sich schnell der eigene Immunstatus bestimmen. Der Wert sollte auf alle Fälle über 7,70 g/dl liegen. Zusätzlich zu dieser Untersuchung wäre ein Aminogramm noch sinnvoll, denn damit werden die essenziellen Aminosäuren (1) untersucht.

## Welche Mittel hat das Immunsystem, um auf Angriffe zu reagieren?

### Haut, Schleimhäute & Co: Die anatomischen Barrieren

Ob Haut, Schleimhäute, Nasenhaare oder die Flimmerhärchen auf der Schleimhaut der Bronchien: Als erste Stufe der Abwehr halten sie die größten Angriffe von außen ab. Zu diesem System zählt auch die Magensäure, denn sie macht Keime unschädlich, die über die Nahrung in den Körper gelangen. Sind diese anatomischen Barrieren geschwächt, dann können Erreger vergleichsweise leicht eindringen.

### Die natürliche Abwehr: Die Fresszellen

Wenn Keime die anatomischen Barrieren überwinden, dann kümmert sich die natürliche Abwehr um diese Erreger. Diese natürliche Abwehr sind die Fresszellen, zu denen Makrophagen, Monozyten und neutrophile Granulozyten gehören. Aber auch im Blut gelöste Eiweiße mit eigener Abwehrfunktion gehören mit dazu. Alles, was körperfremd und potenziell bedrohlich ist, wird einfach aufgefressen – ohne Ausnahme.

### B- und T-Helferzellen: Die „intelligente“ Abwehr

Das System hat allerdings auch seine Grenzen. Oft aktiviert das Immunsystem die nächste Stufe: die intelligente Abwehr.

Hier übernehmen die B-Lymphozyten, die im Knochenmark gebildet werden. Sie sammeln sich später in den Lymphknoten und der Milz, wo sie Antikörper gegen die Erreger bilden. Hinzu kommen die T-Lymphozyten, die im Thymus reifen. Zusammen mit den B-Zellen bilden sie die „spezifische Abwehr“. Sie richtet sich gezielt gegen bestimmte Erreger.

Das Besondere: Das Immunsystem merkt sich die Beschaffenheit der Erreger. Bei einer erneuten Infektion kann der Körper somit schneller und wirkungsvoller reagieren. Diese Form der Abwehr steht jedoch nicht sofort zur Verfügung. Sie muss erst erlernt werden. In der Regel dauert es ein paar Tage, bis die spezifische Abwehr voll einsatzbereit ist. Der Schutz bleibt dann aber durch dieses immunologische Gedächtnis über viele Jahre bestehen.

## Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Die gute Nachricht: Das Immunsystem lässt sich positiv beeinflussen. Wie bereits erwähnt, sollte der Eiweißstatus im Blut gemessen werden, dazu noch das Aminogramm, um die Versorgungssituation mit essenziellen Aminosäuren zu klären.

Sie sollten sich regelmäßig im Sauerstoffüberschuss bewegen oder, wenn das nicht möglich ist, dann 20 Minuten täglich auf einem Minitrampolin hüpfen. Bitte beachten Sie: Die Füße dabei nicht vom Trampolin geben, dann wird die Lymphe aktiviert.

Eine ausgewogene Ernährung ist dabei genauso wichtig wie eine optimale Versorgung mit den 47 essenziellen Vitalstoffen – allen voran mit Vitamin C, Omega-Fettsäuren, Zink und Eisen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, sich wurzeltote Zähne entfernen zu lassen.

Die Lebensumgebung sollte von Elektrosmog befreit werden und eine Untersuchung beziehungsweise Behandlung den Epstein-Barr-Virus (EBV) betreffend sollte gestartet werden. Die Durchseuchungsrate mit diesem Virus liegt weltweit bei knapp 100 Prozent.

Blieben Sie gesund und stärken Sie Ihr Immunsystem! ■

## Literaturhinweis

Menche N. (Hg.) *Biologie Anatomie Physiologie*. München: Urban & Fischer/ Elsevier; 2012.

Pschyrembel W. *Klinisches Wörterbuch*. Berlin: De Gruyter; 2014.

Schmidt R, Lang F, Heckmann M. *Physiologie des Menschen: mit Pathophysiologie*. Heidelberg: Springer; 2011. [http://www.drstrunz.de/aktuelles/060814\\_eiweissundimmunsystem.html](http://www.drstrunz.de/aktuelles/060814_eiweissundimmunsystem.html)

Bob: *Duale Reihe Innere Medizin 2. Aufl.*, Georg Thieme Verlag

Greten: *Innere Medizin: Verstehen - Lernen - Anwenden*, Georg Thieme Verlag

Lehnert/Schuster: *Innere Medizin essentials*, Georg Thieme Verlag

## Edelsteine als Instrument der ganzheitlichen Energiearbeit



Mit dem ganzheitlichen Therapiekonzept der Kosmologischen Edelsteinenergetik legt Heidrun H. Horn eine Methode vor, die sowohl eine diagnostische, als auch therapeutische Bereicherung in der Praxis darstellt.

Detailliert werden neue „Signaturen“ von acht Edelsteinen vorgestellt, anhand derer die Autorin auf Hintergründe von Krankheiten eingeht. Jeder einzelne Stein steht in Resonanz mit einer spezifischen menschlichen Erfahrungsebene und hilft durch seine ihm eigene Schwingungsinformation, Traumata und Defizite im Inneren aufzudecken und bis zu ihrer Entstehung zurückzuverfolgen. Bewusstseinspotenziale, die zu unserer Ganzwerdung fehlen, werden erweckt und sinnvoll integriert und somit die Heilung initiiert.

Erfahren Sie in diesem Werk:

- Wege zu emotionaler Heilung und Veränderung von mentalen Mustern
- Die Notwendigkeit einer individuellen und heilsam gelebten Spiritualität
- Möglichkeiten zur Aktivierung der Körperzellintelligenz
- Den gezielten Einsatz von Edelsteinen für einen individuellen Heilungsweg

Heidrun H. Horn

**Kosmologische Edelsteinenergetik**

Kosmos – Edelstein – Mensch

1. Auflage Juli 2017, 244 Seiten

ISBN 978-3-946746-27-0, 29,95 Euro

Leseprobe unter [www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

## Unser Bestellservice



09221 / 949-389



09221 / 949-377



[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)