

# Das Leben ist ein Kampf.



Dieser Wahlspruch, den schon Karl May gern nutzte, ist nicht nur im metaphorischen Sinn zu verstehen. Er beschränkt sich auch nicht aufs Äußere, im Gegenteil, die meisten Schlachten finden innen statt, im Verborgenen. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten versuchen permanent, unseren Schutzwall zu durchbrechen und in unseren Körper zu gelangen. Viele scheitern schon am äußeren Schutzschild, werden von der Haut, den Schleimhäuten oder auch den Flimmerhärchen abgeblockt. Einige Erreger kommen dennoch durch und machen Bekanntschaft mit unserem Verteidigungstrupp: dem Immunsystem. Das hat mit der natürlichen oder angeborenen Immunabwehr sofort eine Antwort parat. Fresszellen, natürliche Killerzellen und auch Eiweiße mit eigener Abwehrfunktion werden über chemische Botenstoffe zum Einsatzort gelockt, wo sie innerhalb von Minuten eintreffen. Alles was körperfremd und potenziell bedrohlich ist, wird angegriffen, von den Fresszellen umschlossen und langsam abgebaut. Frei nach dem Motto „erst schießen, dann fragen“ findet keine Analyse statt, um welchen Angreifer es sich handelt. Deshalb wird diese Abwehr auch unspezifisch genannt. Sie ist genetisch festgelegt und kann sich nicht anpassen bzw. dazulernen. Ganz im Gegensatz zur zweiten Stufe des Immunsystems, der spezifischen oder adaptiven Abwehr in Form von B- und T-Lymphozyten. Diese intelligente Abwehr kann Angreifer anhand von spezifischen Strukturen auf deren Oberfläche identifizieren und gezielt Antikörper bilden. Und nicht nur das: Sie merkt sich die Beschaffenheit der Erreger, sodass der Körper bei einer erneuten Infektion schneller und wirkungsvoller reagieren kann. Dieses immunologische Gedächtnis bleibt über viele Jahre bestehen. Allerdings benötigt die spezifische Abwehr ein paar Tage, bis sie voll einsatzbereit ist. Es gibt immer einen Haken. Oder auch zwei. Denn so ausgeklügelt dieses System auch ist – es ist nicht frei von Fehlern. Bei Allergien reagiert das Immunsystem zu empfindlich und löst bei an sich harmlosen Stoffen wie Pollen gleich Großalarm aus. Noch schlimmer wird es, wenn die Fehlfunktion so weit geht, dass das Immunsystem nicht mehr zwischen Freund und Feind unterscheiden kann: Bei Autoimmunerkrankungen werden die körpereigenen Zellen angegriffen und zerstört. Wir widmen uns in dieser Ausgabe der Frage, wie die Naturheilkunde die gesunde Funktion des Immunsystems unterstützen und auch bei solchen Fehlfunktionen helfen kann. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'J. Gisy'.

Ihre Jenny Gisy