

# Das Immunsystem - unsere Körperpolizei

*Ps 139,14: Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin;  
wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele.*

Unser Körper wurde von einem genialen Schöpfer ersonnen. Man kann nur staunen, wie alles in unserem Körper zusammenspielt. Eines der größten Wunder sind unsere Schutzbarrieren gegen Eindringlinge von außen. Gott stellte uns ein ganzes Abwehrsystem zur Verfügung, um den Körper gesund und am Leben zu erhalten. Zu den äußeren Barrieren gehören Haut, Schleimhäute, Speichel, Bronchialschleim, Tränenflüssigkeit, Magensäure und die Flimmerhärchen in der Lunge. Wer diese Schutzeinrichtungen durchdrungen hat, stößt auf die nächste Abwehrfront, unser Immunsystem.

## **Zellen und Funktionsweise des Immunsystems:**

### Fresszellen/Riesenfresszellen:

Sie sind die groben Reiniger des Immunsystems. Sie wandern zu Bakterien, Krebszellen oder Schmutzpartikeln, umfließen sie und fressen sie einfach auf. Das wird dann als Eiter ausgeschieden.

### Helfer T-Zellen:

Diese Zellen beschäftigen sich mit besonderen Problemen. Sie zerstören körpereigene Zellen, die von Viren befallen wurden, damit sie sich nicht weiter ausbreiten können. Außerdem geben sie Signale an die T-Killerzellen weiter, die für besonders schwere Fälle eingesetzt werden. Sie sorgen auch dafür, dass bei bestimmten Eindringlingen ein Antigen hergestellt wird. Dieses Antigen ist dann der Schlüssel um den Eindringling zu knacken.

### Gedächtniszellen:

Sie merken sich jeden Eindringling. Wenn er erneut kommt, stehen sofort die richtigen Antigene zur Verfügung (auch 50 Jahre danach).

### Suppressorzellen:

Ohne diese Hilfskräfte würde der Kampf im Körper endlos weitergehen. Sie sorgen dafür, dass die richtige Anzahl an Immunzellen vorhanden ist und wenn der Kampf vorbei ist, blasen sie zum Rückzug. Sind diese Zellen geschwächt, spricht man von Autoimmunkrankheit (Haarausfall, Diabetes Typ1, Allergien)

Jede Zelle hat einen Ausweis, mit dem sie sich identifiziert, das sogenannte MHC Molekül. Stimmt das Molekül nicht mit dem Körpereigenen zusammen, wird angegriffen (siehe Organabstoßung)

Da Gott uns nach biblischen Prinzipien erschaffen hat (Jer 31,33), kann man die Arbeitsweise der Immunzellen auch im Wort Gottes finden:

- Untersuchung: Mat 22,12.13
- Zusammenarbeit, um das Böse aufzuhalten: Jud 1,3.4
- Zerstörung des Feindes: 2.Kor 10,4.5
- Abtransport: Mat 13,41.42
- Stoppen: Offb 7,16.17

Wenn wir unser Immunsystem schwächen, bewusst oder unbewusst, wenn Kämpfer fehlen, dann kann der Feind eindringen und Zerstörung anrichten. Gerade jetzt findet ein Kampf im Körper statt. Das Immunsystem ist ein Schutz, dass für einen störungsfreien Ablauf im Körper sorgt. Es überwacht den Körper und schirmt Eindringlinge ab. Ein starkes Immunsystem überwindet jeden Eindringling. Da die Abwehrzellen durch das Blut versorgt werden (3.Mos 17,11), sollten wir Gottes Plan befolgen, damit unser Blut rein gehalten werden kann und das Immunsystem reibungslos funktioniert.

# Gottes Plan für ein gesundes Immunsystem

- **Wasser:** Abfallstoffe werden eliminiert. Durch Wasser arbeiten Nieren, Haut und Lunge optimal. Es fördert die Bildung weißer Blutkörperchen. Das Blut wird verdünnt; dadurch zirkuliert das Blut gut durch den Körper.

Wasser nicht zu den Mahlzeiten trinken. Getrunken werden sollten 2-3 Liter täglich, je nach Körpergewicht.

- **Ernährung:** Eine 100% vegetarische (vegane) Ernährung sorgt für ein gutes Immunsystem. Dabei ist auf viel Rohkost zu achten, denn durch Kochen werden die wichtigen Enzyme zerstört, die das Immunsystem zum Aufbau braucht. Wichtig für unser Abwehrsystem ist, dass genügend Eisen, Zink, Kupfer, Vitamin C, Selen, Vitamin E und die sogenannte Bioflavinoide bereitgestellt werden. Stärkend wirken außerdem: Alfalfa, Brennnessel, Rotklee, Knoblauch.

Eine gute Ernährung besteht aus Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Samen und Nüssen.

- **Ruhe:** In der Nacht findet die Zellreparatur und die Entgiftung statt. Wer zuwenig oder zu ungünstigen Zeiten schläft, schwächt seine Killerzellen um bis zu 30%.

Der Körper benötigt 6 bis 9 Stunden Schlaf. Schlafengehen sollte man zwischen 21.30 und 23 Uhr.

- **Bewegung:** Reichlich Bewegung fördert die Blutzirkulation. Zusätzlich wird verstärkt Sauerstoff dem Körper zugeführt. Ohne Bewegung kann das Lymphsystem nicht arbeiten.

Der Körper braucht jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Bewegung. Dabei ist ein schneller Spaziergang das Beste.

- **Licht/Sonne:** Die Sonne tötet Bakterien, Viren, Milben und andere Schädlinge. Durch sie arbeitet die Leber besser, die Anzahl der Fresszellen werden verdoppelt und ihre Durchschlagskraft vergrößert sich.

Auch hier genügt es, eine halbe Stunde in der Sonne zu sein.

- **Luft:** Sie reinigt das Blut. Jede Zelle, auch die Immunzelle, wird durch gute Luft angeregt intensiver zu arbeiten. Man hat herausgefunden, dass wenn im Körper genügend Sauerstoff vorhanden ist, Krebszellen nicht überleben können.

Gute Luft findet man in den Bergen, am Wasser, im Wald und nach einem Gewitter.

- **Mäßigkeit:** Es ist ein großer Bereich. Mäßigkeit bedeutet: Man soll das Schlechte weglassen und das Gute vernünftig genießen. Um ein gutes Immunsystem zu haben, sollte man folgende „Lebensmittel“ meiden: Kuhmilch, Kuhmilchprodukte, Ziegenmilch, Industriefette (Butter, Margarine), Zucker, Fleisch, Eier, Essig, Weißmehl, weißer Reis, Glutenprodukte, Schokolade, Kaffee, Alkohol, schwarzer und grüner Tee.

- **Gottvertrauen:** Gott schrieb uns SEINE Gesetze auf jede Zelle, jeden Nerv, jedes Organ.... Wir funktionieren nur richtig, wenn wir auf IHN hören und SEINE Prinzipien in unser Leben übertragen. Die größten Immunschwächer sind Stress, Sorgen, Zank, Wut, Streit, Ärger und Hass. Von uns aus können wir diese Probleme nicht lösen. Doch Gott bietet uns SEINE Hilfe an: Mat 11,28-30

Wenn wir unseren Teil beitragen, dann können wir gewiss sein, dass uns unser Immunsystem schützt (2.Mos 15,26). Gott lädt jeden ein, es 10 Tage auszuprobieren (Dan 1,12)

## **Kartoffeln**

### Anwendung bei Geschwüren:

Durch falschen Lebensstil werden die Haut, die Schleimhäute oder die Gefäße geschwächt. Wird ihre Schutzschicht immer dünner entstehen Geschwüre (z.B. Magenschleimhaut - Magengeschwür).

Um diesen Schutzschichten wieder aufzuhelfen, trinkt man immer vor dem Essen über den Tag verteilt einen Liter Kartoffelsaft.

### Anwendung bei Abszessen oder Furunkeln:

Kartoffeln haben die Fähigkeit Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen. Abszesse bzw. Furunkel sind Eiteransammlungen, die der Körper herausbefördern will. Man hilft ihm dabei, wenn man einen Brei aus rohen Kartoffeln auflegt und ihn alle 8 Stunden erneuert. Der Brei wird direkt auf die Haut gestrichen, mit einem Papier abgedeckt und mit Frischhaltefolie befestigt.

## **Hustensaft**

### *Honig, 3 Zwiebeln*

Ein Teller wird mit dem Honig bestrichen (ca. ½ cm). Die Zwiebeln in Ringe schneiden und auf den Honig streuen. Mit einer Folie abdecken. Nach einer halben Stunde kann man einen Esslöffel Saft davon abgießen. Über den Tag verteilt kann man immer wieder einen Esslöffel davon nehmen, bis der Teller ziemlich trocken ist. Es ist ein wohlschmeckender Hustensaft.

## **Brustwickel**

### *2 große Handtücher, 1 Liter kochendes Wasser, Kissen, Decke*

Ein Handtuch der Länge nach falten und trichterförmig aufrollen. Nun das kochende Wasser in den „Trichter“ gießen. Dabei kann der Handtuchtrichter problemlos in der Hand gehalten werden. Wenn er anfängt wackelig zu werden, mit dem Wassereingießen stoppen und das Handtuch zur Seite legen. Das andere Handtuch wird auch der Länge nach gefaltet. Dem Patienten wird der Oberkörper entkleidet. Das trockene Handtuch wird quer auf das Bett gelegt. Trichterhandtuch aufrollen und über dem Bett wedelnd etwas abkühlen lassen. Temperatur mit der Wange prüfen. Das nasse Handtuch so heiß wie möglich um den Oberkörper legen. Das trockene Handtuch straff darüber ziehen. Der Patient soll auf dem Bauch liegen mit einem Kissen unter den Füßen. Mit der Decke warm zudecken und ihn eine Stunde schwitzen lassen. Nach der Stunde werden die Wickel schnell abgenommen und der Patient zieht sich rasch wieder an.

## **Richtiges Atmen**

Der Körper benötigt Sauerstoff um aus der Nahrung Energie zu gewinnen. Um genügend Sauerstoff zu bekommen ist richtiges Atmen wichtig. Wenn sich Atmen das Zwerchfell ausdehnt, dann wird der ganze Körper gut versorgt. Leider atmen heute die meisten Menschen ziemlich flach. Dadurch verkümmern einigen Regionen in der Lunge und neigen zu Krankheiten, z.B. Krebs. Außerdem wird dem Körper zuwenig Sauerstoff bereitgestellt, das Blut reinigt sich nicht richtig, man ist anfällig für Krankheiten und ist oft träge. Wer richtiges Atmen bereits verlernt hat, kann mit verschiedenen Hilfen wieder zum guten Atmen kommen. Der Körper gewöhnt sich nach kurzer Zeit daran und atmet automatisch richtig.

1. Auf den Rücken legen, denn in Rückenlage kann man nur richtig atmen.
2. Beim Spaziergang 4 Schritte lang einatmen, 16 Schritte die Luft anhalten, 8 Schritte ausatmen, dann wieder von vorne anfangen.
- 3.a) Stehen sie aufrecht vor dem Fenster, die eine Hand über der anderen auf den Magen gelegt.
  - b) Atmen sie langsam, indem sich der Brustkorb und der Bauch erweitern.
  - c) Halten sie die Luft für 20 Sekunden an.
  - d) Wiederholen sie die Übung 10 mal.
  - e) Führen sie diese Übung 5mal täglich durch.

Im Falle einer Erkrankung der Luftröhre oder zur Schmerzverminderung wiederholen sie die Übung nicht 10 mal sondern 40 mal.

### **Überwärmungsbad**

*Breites Tuch, Handtuch, Decken, Thermometer, Schüssel mit Eiswasser, Kissen*

Krebsviren sind ab einer Temperatur von 39 Grad Celsius nicht lebensfähig. Durch dieses Bad wird die Körpertemperatur künstlich erhöht. Außerdem werden durch dieses Bad die weißen Blutkörperchen um 70% ansteigen, es ist eine enorme Stärkung des Immunsystems. Die Temperatur sollte 15 Minuten gehalten werden.

Die Person legt sich in eine mit Wasser gefüllte Badewanne. Die Temperatur sollte so gewählt werden, dass sich der Patient wohlfühlt. Dann wird nach und nach wärmeres Wasser nachgegossen, bis die gewünschte Körpertemperatur bei der Person erreicht ist. Erhöhen sie die Temperatur nicht zu schnell, sondern nehmen sie sich bis zu einer dreiviertel Stunde Zeit. Um dabei immer eine Kontrolle zu haben, wird dem Kranken eine Thermometer in den Mund gesteckt. Der Patient wird alle 5 Minuten kontrolliert (Puls und Temperatur). Lassen sie den Patienten viel trinken (Wasser mit Zitronensaft oder Wasser mit 2 EL Kochsalz) und halten sie den Kopf mit Eiswasser kühl. Das sollte jeden zweiten Tag drei Wochen lang durchgeführt werden. Man kann es nicht nur bei Krebs einsetzen.

Nach dem Bad wird ein breites Tuch in eiskaltes Wasser getaucht und in ein mit Folie vorbereitetes Bett gelegt. Die Person legt sich mit dem Rücken auf das kalte Handtuch. Das Tuch wird so eingeschlagen, dass jede Stelle des Körpers, außer dem Kopf, umschlossen ist. Ein vorbereitetes eisgekühltes Handtuch wird auf die Stirn gelegt. Danach wird der Patient noch in einige Decken gewickelt und bleibt so 1 bis 2 Stunde liegen.

Dieses natürliche Heilmittel wirkt stärker als die Chemotherapie, doch ohne Nebenwirkungen.

Achtung: Bei Überwärmungsbädern über 39,5 Grad Celsius ist unbedingt die Überwachung eines Arztes erforderlich, da es bei einzelnen Personen zu Komplikationen kommen kann.

### **Tauchbäder bei Sinusitis**

1. Den Kopf zuerst in heißes, dann in kaltes Wasser tauchen (mit einem Schnorchel), jeweils immer eine Minute. Dreimal sollte das durchgeführt werden.
2. 1 EL Salz mit einem halben Liter Wasser mischen und das Gemisch durch die Nase hochziehen. Das wirkt reinigend.
3. Mit einem Inhalator Eukalyptus inhalieren.

### **Schwarze Zuckerrohrmelasse**

Sie ist eines der segensreichsten natürlichen Heilmittel, das uns die Natur zur Verfügung stellt. Wer täglich einen Esslöffel einnimmt, der beugt vielen Krankheiten vor.

Die Zuckerrohrmelasse verhindert den Mangel an gewissen Mineralsalzen. Sie beugt Eisen-, Kalzium- und Vitamin B Mangel vor.

### **Immuntee**

*1Teil Rotsonnenhut; ½Teil Rotklee; ½Teil Lapachorinde; ½Teil Brennnessel; ½Teil Tschaparral; ½Teil Johanniskraut*

Alle Kräuter mischen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Wirkstoffe dieses Tees steigern die Fähigkeit des Immunsystems Eindringlinge zu zerstören und totes Gewebe aus dem Körper auszuscheiden.

### **Carobpraline**

Da Schokolade viele negative Wirkungen auf den Körper hat (1 Stück Schokosahnetorte schwächt das Immunsystem zwei Stunden lang um 50%), verwenden wir unbedenkliche Zutaten um einen Schokoladenersatz herzustellen.

*200g Mandeln (grob gemahlen) (wahlweise auch Paranüsse); 120g Haselnussmus; 100g Honig; 25g Carobpulver; 1 TL Vanille; 1 Prise Salz*

Alles wird vermischt und in den Kühlschrank gestellt.