

Der Einfluss unserer Ernährung auf das Immunsystem

Nahrung wird immer nährstoffarmer | Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt

Unsere Ernährung spielt eine große Rolle für das körpereigene Immunsystem, da auch die Darmflora einen wichtigen Teil der Abwehr darstellt. Zahlreiche Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) sorgen für die Funktion der Immunzellen, für die Neutralisierung angreifender Fremdstoffe und können wiederum nur bei einer guten Darmflora vom Organismus aufgenommen werden. Daher ist es wichtig, die Zusammenhänge zu verstehen. Ein gutes Immunsystem ist die Voraussetzung für unsere Gesundheit und eine gute Leistungsfähigkeit.

Unser ganzes Leben lang bewegen wir uns in einer Umwelt, die vielfältige Aggressoren für unsere Gesundheit bereithält. Bakterien, Pilze und Viren kommen überall vor und nutzen unseren Körper um sich zu vermehren und zu gedeihen. Der menschliche Organismus wird von fremden Krankheitserregern angegriffen, kann Schaden nehmen und im Extremfall auch zu Grunde gehen. Davor schützt uns das körpereigene Immunsystem, welches auf zwei unterschiedlichen Wegen funktioniert.

Obst/Gemüse	Nährstoffgehalt in mg/100 g	1985	1996	2002	Verlust 1985–1996	Verlust 1985–2002
Brokkoli	Kalzium	103	33	28	Minus 68%	Minus 73%
	Folsäure	47	23	18	Minus 52%	Minus 63%
	Magnesium	24	18	11	Minus 25%	Minus 55%
Bohnen	Kalzium	56	34	22	Minus 38%	Minus 60%
	Folsäure	39	34	30	Minus 12%	Minus 25%
	Magnesium	26	22	18	Minus 15%	Minus 31%
	Vitamin B6	140	55	32	Minus 61%	Minus 77%
Kartoffeln	Kalzium	14	4	3	Minus 70%	Minus 79%
	Magnesium	27	18	14	Minus 33%	Minus 49%
	Vitamin C	20	25		Plus 25%	
Möhren	Kalzium	37	31	28	Minus 17%	Minus 26%
	Magnesium	21	9	6	Minus 57%	Minus 71%
Spinat	Magnesium	62	19	15	Minus 68%	Minus 75%
	Vitamin B6	200	82	18	Minus 59%	Minus 91%
	Vitamin C	51	21		Minus 58%	
Apfel	Vitamin C	5	1	2	Minus 80%	Minus 60%
Banane	Kalzium	8	7	7	Minus 12%	Minus 12%
	Folsäure	23	3	5	Minus 84%	Minus 78%
	Magnesium	31	27	24	Minus 13%	Minus 23%
	Vitamin B6	330	22	18	Minus 92%	Minus 95%
	Kalium	420	327		Minus 24%	
Erdbeere	Kalzium	21	18	12	Minus 9%	Minus 43%
	Magnesium	12	13	8	Plus 8%	
	Vitamin C	30	13			

Tab. 1 : Fortschreitender Vitalstoffverlust seit 1985.

Quelle: [1]

Die wichtigsten Funktionen

Auf der einen Seite gibt es Abwehrzellen, die direkt die Eindringlinge attackieren und zerstören. Diese Art der Immunreaktion ist sehr schnell, jedoch unspezifisch und daher nicht ausreichend gegen hochspezialisierte Erreger. Auf der anderen Seite gibt es ein hochspezifisches, allerdings langsames Abwehrsystem, welches jeden Erreger eliminieren kann. Bei diesem Weg der Immunabwehr nehmen bestimmte Zellen des Immunsystems Kontakt mit dem Erreger auf und geben die Information über ihn an die nahe gelegenen Lymphknoten weiter. Dort werden dann ganz spezielle Antikörper gegen den Eindringling gebildet und zudem Gedächtniszellen gebildet. Dadurch ist der Organismus in der Lage, bei einem neuerlichen Kontakt mit dem Erreger, diesen schnell mit hochspezialisierten Antikörpern zu bekämpfen. Diese Immunfunktion erklärt auch die Wirkung einer Impfung, bei der im Wesentlichen Gedächtniszellen ausgebildet werden, ohne dass zuvor der Körper mit einem Erreger infiziert wurde.

Die Abwehr freier Radikale ist jedoch ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil des Immunsys-

tems. Freie Radikale sind chemische Strukturen denen ein Elektron verloren gegangen ist, daher wurden sie zum sogenannten Radikal. Durch das fehlende Elektron ist die Harmonie in der Struktur verloren gegangen.

Im Bestreben diese wiederherzustellen, holen sich freie Radikale Elektronen aus den Körperzellwandbestandteilen oder gar aus Strukturen unserer Erbmasse (DNA). Durch diesen Elektronenraub werden unsere Körperzellen geschädigt, zerstört oder unsere Erbsubstanz verändert, was wiederum zu Mutationen und Krebs führen kann. Um den Körper gesund zu halten, muss ein intaktes Immunsystem die überschüssigen freien Radikale (Oxidantien) abfangen und eliminieren. Oxidantien sind jedoch auch wichtig zur Abwehr von Krankheitserregern, denn sie greifen Bakterien, Viren und Pilze an und unterstützen daher ebenfalls indirekt das Immunsystem.

Jeden Tag finden im menschlichen Organismus etwa 10^{17} Radikalangriffe statt, sodass es eine große Herausforderung für unseren Körper darstellt. Um diese Aufgabe bewältigen zu können, benötigt unser Körper ein Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidanti-

en. Freie Radikale können schnell und direkt durch wasser- und fettlösliche Vitalstoffe attackiert werden. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von enzymatischen Antioxidans-Systemen, die nicht nur freie Radikale eliminieren, sondern auch die eben erwähnten antioxidativen Vitalstoffe regenerieren können.

Veränderungen der Nahrungsqualität

Unser Immunsystem ist nur in der Lage optimal zu funktionieren, wenn die Ernährung entsprechend gesund ist. Sämtliche Zellfunktionen des Immunsystems sind abhängig von Vitalstoffen, die unser Körper nur in sehr geringem Maß selber oder gar nicht bilden kann. Auch die Bildung oder Bereitstellung von Antioxidantien ist abhängig von der Vitalstoffzufuhr.

Viele Krankheiten basieren auf einem unzureichend funktionierendem Immunsystem. Folgerichtig ist es ein zentrales Anliegen einer modernen Medizin die Funktion des Immunsystems zu optimieren. Die gleichzeitige Ein-

nahme von notwendigen Medikamenten erfordert dennoch eine Optimierung des Immunsystems. Der ideale Weg dafür ist die Ernährung den Erfordernissen anzupassen und, wenn nötig, eine qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung durchzuführen, da eine moderne Ernährung leider von erheblichen Vitalstoffmängeln geprägt ist.

Vergleich der Nahrung: früher und heute

Vergleicht man unsere heutige Ernährung mit denen unserer Urahnen, so zeigt sich Folgendes:

Nahrung früher

- Sie war sehr vielseitig, mit vielen Früchten, Nüssen, Wurzeln und Samen. Es gab kaum Getreideprodukte.
- Der Anteil an Proteinen, Stärke, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen war hoch, der Fettgehalt war gering.
- Pflanzliche Nahrung war früher frei von Salz. Zucker fand sich nur in reiner Form.
- Das galt speziell für Milch und Getreide.

Nahrung heute

- Sie ist in der Regel einseitig und besteht oft aus industriell behandelten Nahrungsmitteln und Getreideprodukten.
- Daraus resultiert ein niedriger Anteil an Vitalstoffen, viel Zucker, viel Depotfett, kaum Ballaststoffe, viel Natrium und wenig Kalzium.

Fleischqualität früher

- Fleisch enthielt früher viel Protein und wenig Fett (4%), da früher hauptsächlich Wildfleisch verzehrt wurde.
- Es enthielt früher die fünffache Menge an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fett-

säuren, wie zum Beispiel die Omega-3-Fettsäuren.

- Die Fett- und Proteinverteilung war ideal für den menschlichen Organismus.

Fleischqualität heute

- Es enthält viel Fett (> 30%), da hauptsächlich domestizierte Tiere verzehrt werden.
- Dieses Fett besteht im Wesentlichen aus den gesundheitsschädlichen Transfettsäuren, die das Immunsystem wegen ihrer entzündungsfördernden Wirkung stark belasten.
- Die Fett- und Proteinverteilung ist ungünstig, daraus resultiert ein hohes potenzielles Risiko für eine Blutgefäßverkalkung.
- Doch auch die Verarbeitung unserer modernen Nahrung führt zu erheblichen Verlusten an überlebenswichtigen Vitalstoffen für das Immunsystem.

Diese industrielle Verarbeitung moderner Nahrungsmittel sieht wie folgt aus:

- Pasteurisierung
- Sterilisierung
- Wiederholtes Waschen
- Schälen
- Kochen
- Bestrahlung
- Raffination
- Gentechnische Veränderung
- Ausmahlen

In Tabelle 1 (s. S. 28) sind die Verluste in der Aufnahme der Vitalstoffe aufgelistet. [1]

Belastung statt Unterstützung

Alle oben erwähnten Maßnahmen dienen alleine dem Zweck, die Haltbarkeit der Nahrungsmittel zu erhöhen, um den Profit zu stei-

gern. Die Vitalstoffverluste werden dabei billigend in Kauf genommen. Derartig vitalstoffarme Nahrungsmittel unterstützen unser Immunsystem nicht, sondern belasten es zusätzlich, denn sie fördern aufgrund der industriellen Veränderungen Fehlfunktionen des Immunsystems. Speziell mit gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln muss sich das Immunsystem besonders auseinandersetzen.

Vitalstoffe sind die Ausgangsbasis für unsere antioxidativen Systeme, die hochgradig empfindlich sind. Jeden Tag gehen durch Lagerung zwischen 20 und 40 Prozent der enthaltenen Vitalstoffe verloren, da sie als Antioxidans für das jeweilige Lebensmittel verbraucht werden. Man kann sich leicht ausrechnen, wie wenig Vitalstoffe zum Beispiel in einem Apfel noch vorhanden sind, der 14 Tage oder länger gelagert wurde, ganz zu schweigen von Waren aus der Vorsaison.

Obwohl bekannt ist, dass unser Immunsystem auf frische Nahrung mit ausreichend Vitalstoffen angewiesen ist, enthält die moderne Ernährung zumeist zu wenig Vitalstoffe und belastet oft das Immunsystem. Auf dem Boden eines schlecht funktionierenden Immunsystems kann eine Vielzahl von Krankheiten entstehen, deren Behandlung oft langwierig und sehr aufwendig ist. Statt hier immense Summen für symptomlindernde Medikamente auszugeben, sollten zunächst die Ernährungsfehler korrigiert und die Vitalstoffzufuhr optimiert werden.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) würde eine Optimierung der Vitalstoffzufuhr die Medikamentenkosten halbieren. Das wäre für Deutschland ein Einsparpotenzial von gut 40 Milliarden Euro jährlich.

Gelenksbeschwerden?

Homöopathische Regeneration der Zellfunktionen mit der Biomolekularen vitOrgan-Therapie



www.vitorgan.de

NeyAthos® Nr. 43 D7 Zusammensetzung: 1 Amp. (2 ml) enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: [Extractum lyophilisatum ex articulari, lysat. bovis fetal. (40 %) et cartilago lysat. bovis fetal. (40 %) et synovia lysat. bovis fetal. (20 %)] Dil. D7 aq. (HAB, V. 5b) 20 mg. Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid 18,10 mg, Wasser für Injektionszwecke 1981,90 mg. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei während der Anwendung des Arzneimittels fortdauernden Krankheitssymptomen ist medizinischer Rat einzuholen. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Eiweißbestandteile vom Rind. Das Arzneimittel darf bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber dem arzneilich wirksamen Bestandteil, bei fortschreitenden systemischen Erkrankungen wie Tuberkulose und Sarkoidose, bösartigen Tumorerkrankungen, schweren Erkrankungen des Immunsystems wie Immunreaktionen auf körpereigenes Gewebe (Autoimmunerkrankungen: z. B. Kollagenosen, Multiple Sklerose) und Abwehrschwäche (Immundefizienz: z. B. HIV-Infektion, AIDS; Immunsuppression: z. B. Zytostatische Therapie; Organ- o. Knochenmarkstransplantation in der Vorgeschichte), Systemerkrankungen der weißen Blutkörperchen (z. B.: Agranulozytose und Leukämien), Neigung zu allergischen Reaktionen (Nesselsucht, allergische Hauterkrankungen (Alopiische Dermatitis), Asthma) nicht angewendet werden. Bei Kindervunsch o. Schwangerschaft und in der Stillzeit darf das Arzneimittel nicht angewendet werden. Nebenwirkungen: In Ausnahmefällen kann es bei allergisch disponierten o. vorsensibilisierten Patienten unter der vorgeschlagenen Dosierung zu Übelkeit, Pulsbeschleunigung, Beklemmungsgefühl oder Exanthem kommen. Diese sind durch Antiallergika (Antihistaminika), gegebenenfalls Glucocorticoide, beherrschbar. Bei lokalen Reizerscheinungen sind entzündungshemmende Externa anzuwenden. Hinweis: Bei der Anwendung homöopathischer Arzneimittel können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen. Wenn Sie Nebenwirkungen beobachten, die nicht in der Packungsbeilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker. Herstellung und Vertrieb: vitOrgan Arzneimittel GmbH, Brunnenwiesenstraße 21, 73760 Ostfildern



Dr. med. Edmund Schmidt

Seit 1996 arbeitet Dr. med. Edmund Schmidt, zusammen mit seiner Frau, in eigener Praxis in Ottobrunn als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie. Dr. Schmidt hat gemeinsam mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.

Kontakt:

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
 www.ensign-ohg.de
 www.facebook.com/
 Vitalstoffinformation



Nathalie Schmidt

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

Kontakt:

www.Energie-Lebensberatung.de
 www.ensign-ohg.de
 www.facebook.com/
 Nathalie.Schmidt.Energie

Immunfördernde, gesunde Ernährung

Im Bereich der Energiesubstrate sollten die Proteine etwa 20 Prozent unserer täglichen Kalorienzufuhr betragen, die Kohlenhydrate zirka 50 Prozent und die Fette etwa 30 Prozent. Die Masse der zugeführten Fette sollte dabei mehrfach ungesättigt sein. Jeder Fettanteil, der höher als 30 Prozent ist, aber auch ein hoher Zuckeranteil, können den oxidativen Stress erhöhen und so das Immunsystem zusätzlich belasten.

Zu den Wirksubstraten zählen alle Substanzen, die der Körper als Katalysator oder Hilfselement bei den verschiedensten Stoffwechselprozessen benötigt. Im Wesentlichen sind das 13 Vitamine, sechs Mengenelemente und mindestens elf Spurenelemente.

Immer größerer Bedeutung kommen den bisher nur ansatzweise erforschten Phytofaktoren zu. In diesem Bereich ist in den nächsten Jahren mit beeindruckenden Ergebnissen zu rechnen. Auch das Glutathion, kombiniert mit der Schlüsselsubstanz Selen für die enzymatische Antioxidantienkette, hat eine besondere Bedeutung für das Immunsystem.

Coenzym Q10 ist als universeller Energielieferant in allen Körperzellen unverzichtbar. Die über 30.000 Enzyme im menschlichen Körper müssen auch immer für ein gut funktionierendes Abwehrsystem zur Verfügung stehen, denn Enzyme katalysieren die meisten Funktionen des Immunsystems.

Nur bei ganz frischer Nahrung entstehen im Bereich der Wirksubstrate (Vitalstoffe) keine Lagerungsverluste, daher ist es wichtig bereits beim Einkauf darauf zu achten und möglichst regionale und saisonale Nahrungsmittel ohne Zwischenhändler zu beziehen.

Auch bei der Zubereitung muss beachtet werden, dass Vitalstoffe sehr hitzelabil sind und in der Regel ab 60 Grad Celsius zerstört werden – wasserlösliche Vitalstoffe können zusätzlich durch Wässern verloren gehen. Für viele Menschen – speziell in den Großstädten – ist eine gesunde, vitale Ernährung nur sehr schwer umsetzbar, sodass sich der Einsatz von qualitativ hochwertigen und bioverfügbaren Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt.

Idealerweise kann hier ein Multivitamin-Präparat (z. B. Multivitamin von Pharma Nord) als Basisversorgung gewählt werden. Dieses Produkt enthält alle wichtigen Basisvitalstoffe aber auch Chrom zur Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels und Selen, dem wichtigsten enzymatischen Antioxidans, welches in Deutschland hochgradig im Mangel ist.

Je nach Alter und Beschwerden können weitere Nahrungsergänzungen nötig sein. Vor allem das eigentliche Hormon Vitamin D hat einen

sehr positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Laut mehreren Veröffentlichungen haben etwa 85 Prozent der Deutschen einen Vitamin-D-Mangel, sodass viele Menschen durch eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D₃ ihr Immunsystem positiv unterstützen könnten. Am besten bewährt hat sich die tägliche Einnahme von zirka 3.000 IE Vitamin D₃ (z. B. Vitamin D₃ Pharma Nord D-Pearls 1520 IE).

Die tägliche Einnahme der vitaminähnlichen Substanz Coenzym Q10 unterstützt ebenfalls das Immunsystem ab dem 40. Lebensjahr, da es für die Energiegewinnung in allen Körperzellen – und daher auch in den Immunzellen – unerlässlich ist. Jedes eingenommene Medikament erhöht den Bedarf an Energie im Körper, daher sollten chronisch Kranke unbedingt täglich genügend Coenzym Q10 zuführen.

Die tägliche Einnahme von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln sollte dennoch mit frischer Nahrung und vitalem Wasser kombiniert werden. Denn Professor Hoffmann in Deutschland und Dr. Walter Medinger aus Österreich konnten nachweisen, dass frische Nahrung und frisches vitales Quellwasser in der Lage sind, freie Elektronen zum Abfangen bereitzustellen, was unser Immunsystem und die antioxidativen Systeme massiv entlastet. Auch die Gabe von mehrfach fermentierten Enzymen als Stammenzyme kann dem Immunsystem deutlich helfen. Unser Organismus ist in der Lage, die zugeführten Stammenzyme zu den jeweils vom Immunsystem benötigten Enzymen aufzubauen und so die jeweils erforderliche Immunfunktion zu triggern.

Fazit

Jeder Mensch kann sein Immunsystem verbessern, indem er auf eine gesunde Ernährung achtet und seinem Organismus alle notwendigen Vitalstoffe zuführt. Wichtig ist es, in beiden Bereichen auf eine gute Qualität zu achten, denn nach deutschem Recht müssen Nahrungsmittelergänzungen nur lebensmitteltechnisch unbedenklich sein und keine Wirkung nachweisen. ■

Literaturhinweis

[1] *Obst und Gemüse 1985-2002. Pharmakonzern Geigy 1985, Lebensmittellabor Sanatorium Oberthal Karlsruhe 1996/2002.*