



**DR. DOROTHEA
SCHLEICHER-BRÜCKL**

DER IMMUN- CODE

**Alles über unsere
körpereigene Abwehr
... und wie wir uns
natürlich gegen Viren und
Bakterien schützen können**

EUROPAVERLAG

DR. DOROTHEA SCHLEICHER-BRÜCKL

DER IMMUN-CODE

Alles über unsere körpereigene Abwehr

**... und wie wir uns natürlich gegen
Viren und Bakterien schützen können**

Unter Mitarbeit von
Dr. Stefan und Claudia Rieß

EUROPAVERLAG

WICHTIGER HINWEIS: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2021 Europa Verlag in der Europa Verlage GmbH München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich, unter Verwendung eines Fotos von © Alexander Stengel

Redaktion: Franz Leipold

Layout & Satz: Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95890-353-1

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.europa-verlag.com

INHALT

Geleitwort von Dr. med. Peter Schleicher

Vorwort

TEIL 1: UNSERE GESUNDHEIT IST IN GEFAHR

Wir werden immer kränker
Warum werden wir immer kränker?
Gibt es eine Rettung?

TEIL 2: WAS IST EIGENTLICH UNSER IMMUNSYSTEM UND WIE FUNKTIONIERT ES?

Wie uns das Immunsystem jeden Tag das Leben rettet
Wunderwerk der Natur – das Immunsystem
Die Feinde vor den Toren – wer sind die Angreifer?
Virus, Bakterie & Co. gegen das Immunsystem – wer gewinnt?

TEIL 3: WAS SCHWÄCHT UNSERE IMMUNABWEHR UND WAS KÖNNEN WIR DAGEGEN TUN?

Test: Wie sieht es mit meinem Immunsystem aus?

6 Fallbeispiele: Wie sieht der Immun-Code genau aus?

TEIL 4: DIE 10 STARKMACHER: SO KOMMT WIEDER HARMONIE IN DIE KÖRPEREIGENE WELT

Starkmacher auf körperlicher Ebene

Starkmacher 1: Gesünder ernähren

Starkmacher 2: Fasten

Starkmacher 3: Mehr und richtig bewegen

Starkmacher auf seelischer und psychischer Ebene

Starkmacher 4: Strahlung weitgehend vermeiden

Starkmacher 5: Glauben und meditieren

Starkmacher 6: Soziale Kontakte und echte Freundschaft pflegen

Starkmacher auf gesellschaftlicher Ebene

Starkmacher 7: Medizin ohne Schadstoffe

Starkmacher 8: Ein neues Schulsystem aufbauen

Starkmacher 9: Gesünder wohnen

Starkmacher 10: Psychohygiene

TEIL 5: HERKÖMMLICHE UND NEUE THERAPIEN BEI IMMUNKRISEN

Neue Diagnostik – neue Heilchancen
Herkömmliche Therapien aus der Naturheilkunde
Neue vielversprechende Therapien
Akuttherapie bei Krisen und Seuchen
Eine neue Möglichkeit der Seuchenbekämpfung: Antiviral-
Therapie mit Ivermectin bei COVID-19

Ein Wort zum Schluss
Danksagung
Die Autorin
Literatur/Quellenangaben
Register

GELEITWORT VON DR. MED. PETER SCHLEICHER

Der Immun-Code hat die Entwicklung der Lebewesen über Jahrmillionen bis heute ermöglicht. Dabei ist dieser Code in der Lage, Gesundheit immer zu garantieren und Krankheiten abzuwehren. Er birgt also alle Geheimnisse für ein gesundes und langes Leben. Mehr und mehr nehmen jedoch chronische Erkrankungen, Krisen und nun auch Seuchen zu. Nach Analyse aller wissenschaftlichen Daten zeigt sich ein breites Spektrum an Ursachen für diesen negativen Trend.

Wie Sie in diesem Buch sehen können, existieren viele Faktoren, die unsere Abwehr beeinflussen und so schwächen, dass Krankheiten entstehen. So kommt es immer häufiger zu Allergien, Infektanfälligkeiten, Rheuma, Immunerkrankungen, Leukämien, Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen, neurologischen Erkrankungen und vielem mehr. Die negativen Einflüsse sind mittlerweile weitgehend analysiert: Dazu zählen Distress, Identitätsverlust, Integrationskonflikt, Verlusterlebnisse, Aggressionshemmung, psychosoziale Konflikte, dichte Wohnraumbesiedlung, Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Pharmaka, Strahlen, Mangelkrankungen, Chemotherapie, Toxine und Schwermetalle.

All diese Faktoren und Einflüsse haben langsam und zunehmend die Harmonie des Immunsystems gestört. Auch

wurde die Balance zwischen Viren, Bakterien und Pilzen so verändert, dass Viren bei schwacher Immunaktivität Seuchen auslösen können.

Doch es gibt Hoffnung: Mithilfe des Immun-Codes ist eine Umkehr von chronischer Krankheit zur Gesundheit möglich. Durch eine einfache Immundiagnostik ist jeder in der Lage, das eigene Risiko für Krankheiten einzugrenzen und anhand der daraus folgenden Empfehlungen zur Umstellung der Alltagsgewohnheiten eine ganzheitliche Immunstärke zu entwickeln. Sie finden in diesem Buch alle wichtigen Punkte und begleitende Ratschläge, die diese Umkehr ermöglichen. Es tut sich seit Jahren und vor allem aktuell erstaunlich viel in der Immunologie-Forschung, auch hierüber informiert das vorliegende Werk und gibt einen Ausblick in die vielversprechenden neuen Diagnostik- und Therapieverfahren.

Diese Entwicklungen in der Immunologie habe ich seit 1988 nach meiner Berufung in die WAAS (World Academy of Art und Science) mit namhaften Experten weltweit untersucht. Im Team befanden sich die Nobelpreisträger Jonas Salk (Erfinder der Polioimpfung) und Linus Pauling, die sich beide für Immun-Monitoring stark gemacht haben. All mein Wissen und meine Erfahrung habe ich mit meiner Tochter, der Autorin dieses Buches und Ärztin Dr. Dorothea Schleicher-Brückl, geteilt; sie hat darüber hinaus ihr breites Wissen über Apherese und die daraus resultierenden Immunkenntnisse eingebracht. So konnte sie viele Geheimnisse des Immun-Codes lüften.

Im vorliegenden Buch bekommen Sie sämtliche Wege aufgezeigt, um das körpereigene Abwehrsystem wieder zurück in die Harmonie zu führen. Untermauert werden diese Wege und Therapieempfehlungen durch eigene langjährige Erfahrungen aus unserer gemeinsamen Praxis sowie durch aktuelle Studien. Sie erhalten einen leicht

verständlichen Einblick in die komplexe Welt des Immunsystems und seiner zentralen Rolle für unsere Gesundheit.

VORWORT

Kaum ein anderes Thema hat uns in der letzten Zeit so sehr beschäftigt wie die Corona-Pandemie. Und sie hat uns wieder vor Augen geführt, wie komplex die Regeln von gesund und krank sind. Während bei den einen die Infektion milde verläuft, trifft es andere dagegen schwer. Der Verlauf hängt sehr von der eigenen Abwehrkraft ab. Deshalb ist es wichtig, sich Gedanken über unser größtes und wichtigstes Schutzsystem, das Immunsystem, zu machen. Es hat die Aufgabe, uns vor Krankheiten jeglicher Form zu bewahren. Dies gelingt bei intakter Abwehr immer.

Viele Menschen kümmern sich jedoch meist nur kurzfristig um ihren körpereigenen Schutz. So wird beispielsweise in der Erkältungszeit vorübergehend auf vitaminreiche Kost gesetzt oder ein Vitaminpräparat eingenommen. Der Wunsch ist groß, den Körper mit allerlei Tricks und Hilfsmitteln widerstandsfähiger zu machen. Langfristig verpuffen diese Effekte schnell und bringen keine nachhaltige Stärkung der Abwehr.

Dabei vergessen wir eines: Unser Immunsystem brauchen wir nicht nur als Schutzschild gegen akute Infekte, es schützt uns auch vor oxidativ veränderten Zellen im Inneren unseres Körpers, indem es diese abtötet und möglichst rasch entsorgt. Nur eine intakte Abwehr kann uns neben Infektionskrankheiten auch vor

Entzündungen, chronischen Erkrankungen, Allergien oder Krebs langfristig bewahren.

Denn auch das hat die COVID-19-Pandemie deutlich gemacht: Bei Menschen, die aufgrund eines angeschlagenen Immunsystems an einer chronischen Erkrankung wie Diabetes oder Rheuma leiden, ist die Abwehr so geschwächt, dass Viren wie SARS-CoV-2 ein leichtes Spiel haben und oft ein schwerer Verlauf folgt. Häufig öffnen chemische Medikamente auch die Schleusen für Viren, um in die Zellen zu gelangen.

Solange wir uns gesund fühlen, machen sich die wenigsten Gedanken darüber, was Gesundheit eigentlich ist. Wir werden uns der Bedeutung meist erst bewusst, sobald wir uns selbst nicht mehr gut fühlen, denn Gesundheit ist eine fundamentale Grundlage für ein positives Erleben und unser Wohlergehen. Laut der World Health Organisation (WHO) ist die Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens - und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Im Englischen ist das Wort *health* (Gesundheit) von *whole*, also »ganz« abgeleitet. Gesundheit meint somit Ganzheit, der gesunde Mensch ist eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

Neuerdings wird der Begriff Gesundheit abgelöst durch den Begriff Urgefühl von Gesundheit - er beschreibt einen Zustand, der auch die positivsten Elemente der Psyche beinhaltet. Aus neuester Forschung wissen wir, dass unser Immunsystem Garant für dieses Urgefühl sein kann.

Nahezu all unsere Lebensumstände wirken direkt oder indirekt auf dieses Urgefühl, also unsere Gesundheit, ein: Luft-, Boden und Wasserqualität, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Ruhe, Entspannung, Stress, Selbstbezug, soziale Kontakte, Liebe, Arbeit, Sicherheit, Anerkennung, Lebensziele und Hobbys. Dies sind wesentliche, aber bei

Weitem nicht alle Aspekte, die unsere Gesundheit im positiven Sinne fördern und im negativen beeinträchtigen.

Wenn wir erkennen, was dem Immunsystem guttut und was ihm schadet, und es als dynamisches System begreifen, das nicht starr, sondern *von uns* veränderbar ist, wird Immunologie für uns einsichtig. Und wir können jeden Tag bewusst positiv darauf Einfluss nehmen.

Das vorliegende Buch möchte die körpereigene Abwehr für jeden verständlich und nachvollziehbar machen. Denn lange zu leben, aber dabei auch lange krank zu sein ist keine verlockende Perspektive. Wir können selbst etwas tun, um unsere körpereigene Abwehr zu stärken, Infekte oder chronische Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen und unser Leben in voller Gesundheit zu verlängern.

TEIL 1

**UNSERE GESUNDHEIT IST
IN GEFAHR**

WIR WERDEN IMMER KRÄNKER

Seit Jahren steigt die Lebenserwartung in Europa kontinuierlich an, in den letzten 150 Jahren hat sie sich fast verdoppelt. Aktuell liegt sie in Deutschland bei 83,4 Jahren für Frauen und 78,6 Jahren für Männer. Wer heute geboren wird, kann sogar damit rechnen, über 90 Jahre alt zu werden. Nie waren die Versorgungslage und die hygienischen Standards so gut. Wohlstand, Frieden und moderne Medizin verhelfen den Menschen zu einem längeren Leben - aber nicht immer zu einem gesünderen.

Denn zahlreiche Studien zeigen auch: Je höher die Lebenserwartung steigt, desto größer ist die Lücke zwischen dem erreichten Alter und einer gesunden Lebenszeit. Für Deutschland heißt das laut einem Bericht der WHO konkret: Nahezu ein Viertel aller 70- bis 85-Jährigen leidet an fünf oder mehr Krankheiten gleichzeitig. Diese Zahlen gelten aber nicht nur für die ältere Bevölkerung, auch unter den Jüngeren nimmt der Anteil der Zeit, in der sie nicht gesund sind, deutlich zu. Waren die Menschen im Jahr 1990 rund ein Fünftel ihres Lebens krank, litten sie 2013 bereits ein Drittel ihrer Lebenszeit an Erkrankungen. Einige Krankheiten sind schicksalhaft, nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren, aber der Großteil der Leiden geht auf einen ungesunden Lebenswandel gepaart mit negativen Umwelteinflüssen zurück. Probleme

also, deren Lösung der Mensch größtenteils selbst in der Hand hat.

Der Preis, den wir für steigenden Wohlstand zahlen, ist hoch. Stress, Bewegungsmangel, wenig Schlaf, falsche Ernährung mit einem Zuviel an Fertigprodukten, ein erhöhter Konsum von Zucker und Genussmitteln wie Tabak und Alkohol sowie negative Umwelteinflüsse durch Chemikalien, Lärm oder Strahlung führen zu einem enormen Anstieg an chronischen Erkrankungen.

Jedes Jahr sterben weltweit über 16 Millionen Menschen vor dem 70. Lebensjahr an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen und Krebs. Das entspricht einer Rate von 42 Prozent aller Menschen, die an nicht übertragbaren Krankheiten verstorben sind, meldet die WHO in ihrem letzten Statusbericht.

Krankheiten der Moderne

Vor allem in den westlichen Industrienationen sind diese Erkrankungen deutlich gestiegen - und steigen weiter. Zivilisationskrankheiten entstehen, einfach ausgedrückt, weil die modernen Lebensgewohnheiten, die wir in klassischen Industrieländern vorfinden, nicht zur menschlichen Anatomie und zum Stoffwechsel passen. Während sich unsere Vorfahren noch täglich kilometerweit bewegen mussten, um etwas Essbares zu finden, und mitunter tagelang ohne Nahrung auskamen, verbringen die meisten Menschen in einer hoch technisierten Gesellschaft ihren Tag überwiegend sitzend und greifen vermehrt auf verzehrfertige Nahrungsmittel zu, allen voran zucker- und fetthaltige Fertigprodukte.

Vor allem Übergewicht wird zu einem großen Risikofaktor. Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist zu dick, besonders die Männer. Auch Kinder und Jugendliche nehmen immer stärker zu, hierzulande hat im Alter von 11 bis 15 Jahren eines von fünf Kindern leichtes oder sogar schweres Übergewicht. Ein Teufelskreis, schließlich werden in den frühen Jahren nicht selten die Weichen für das spätere Leben gestellt, und die medizinischen Risiken der kindlichen Adipositas zeigen sich dann oft erst im Erwachsenenalter: Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten sind nur einige der Folgen. Man geht inzwischen davon aus, dass 50 bis 70 Prozent aller chronischen Erkrankungen ihre Ursache in falscher Ernährung haben oder durch eine einseitige, kalorienreiche Kost verschlimmert werden können. Kaum ein anderer Bereich ist so zentral für unsere Gesundheit wie unsere Nahrung und unser Körpergewicht.

Wenn Übergewicht zum Problem wird

Wie die Krankheitsverläufe beim Erreger von COVID-19 gezeigt haben, spielt dieser Faktor auch bei der Immunabwehr eine entscheidende Rolle. Vor allem Betroffene mit Übergewicht haben ein hohes Risiko, dass die COVID-19-Infektion einen schweren Verlauf nimmt. Das Übergewicht belastet nicht nur das Herz-Kreislauf-System, es hemmt auch die körpereigene Abwehr. Adipositas und viszerales Bauchfett verursachen chronische Entzündungsprozesse, die das Immunsystem schwächen – dadurch steigt die Infektanfälligkeit. Denn Fettzellen sind in der Lage, Hormone oder hormonähnliche Substanzen zu bilden, die zum Teil entzündungsfördernd wirken können. Zudem sammeln sich bestimmte Immunzellen im

Fettgewebe an und setzen ebenfalls Entzündungsbotenstoffe frei. Das bringt eine Kaskade von Entzündungsreaktionen in Gang, die die körpereigene Immunabwehr permanent beanspruchen; das kann bei einer zusätzlichen COVID-19-Infektion zu einer akuten Überbelastung der Abwehrkräfte führen. Diesen Effekt konnte man zuvor auch bei normalen Grippeviren nachweisen.

Diabetes schwächt das Immunsystem

Darüber hinaus leiden übergewichtige Menschen häufig auch an Diabetes Typ 2, was die körpereigene Abwehr zusätzlich schwächt. Bei diesem Krankheitsbild stellt die Bauchspeicheldrüse zwar genug Insulin her, die Zellen des Körpers können es aber nicht mehr richtig verwerten – sie entwickeln eine Insulinresistenz. Jüngst wurde gezeigt, dass diese Insulinresistenz die körpereigenen Abwehrzellen vermindert und dadurch zu einer schwächeren Immunantwort führen kann. Diabetiker sind also wesentlich anfälliger für Infektionskrankheiten – Viren, Bakterien und andere Erreger haben hier ein leichteres Spiel, und die Schwächung des Immunsystems begünstigt die Entstehung weiterer Leiden. Eine beunruhigende Entwicklung, vor allem, da die Zahl der Diabetiker stetig steigt.

War vor 40 Jahren den Daten der WHO zufolge noch etwa jeder 20. Erwachsene weltweit von Diabetes betroffen, ist es heute schon jeder 12. Auch die Bezeichnung »Altersdiabetes« trifft längst nicht mehr zu, denn der Durchschnittspatient wird immer jünger: Laut dem Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes von 2020 hat sich die Zahl der Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei

Jugendlichen in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Es gibt mehr als 90 Neuerkrankungen jährlich, Tendenz steigend, mit wahrscheinlich einer hohen Dunkelziffer. Erwartet werden rund 200 Neuerkrankungen pro Jahr. Dabei handelt es sich fast ausnahmslos um stark übergewichtige Teenager, bei denen bereits die Eltern und Großeltern an einem Typ-2-Diabetes leiden. Oft bewegen sich diese Kinder auch weniger, nehmen noch weiter zu, was wiederum das Immunsystem noch mehr schwächt.

Wird hier nicht rechtzeitig gegengesteuert, zeigen sich die Folgen, wie schon erwähnt, dann deutlich im Erwachsenenalter in Form von Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Damit werden immer mehr Menschen zu Risikopatienten, bei denen es das Immunsystem schwerer hat, mit Erregern wie Viren oder Bakterien fertigzuwerden.

Unsere Abwehr - ein System der Balance

Ständig sind wir Keimen ausgesetzt, ganz gleich, ob wir etwas anfassen, einatmen oder zu uns nehmen. Täglich versuchen infektiöse Erreger, in den menschlichen Körper einzudringen - fast immer vergeblich. Denn meist arbeitet die körpereigene Abwehr des Menschen so effektiv, dass Infektionen unbemerkt vorüberziehen. Wenn die Abwehr intakt ist, bemerken wir meist nichts von den vielen Vorgängen, die ständig in unserem Körper ablaufen. Bei einigen Viren, Bakterien oder anderen Erregern braucht das Immunsystem etwas länger, bis die Eindringlinge ausgeschaltet sind. Doch manchmal gelingt es Erregern, den Schutzwall zu durchbrechen, woraufhin der Abwehrprozess in Gang gesetzt wird. Das merken wir dann

an Symptomen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder sogar Fieber, die Teile unserer Abwehr sind und den Körper dabei unterstützen, die lästigen Eindringlinge wieder loszuwerden.

Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ist entscheidend dafür, ob eine Krankheit überhaupt ausbricht und wie sie verläuft. Unser Immunsystem ist extrem anpassungs- und leistungsfähig, doch ein permanent krankmachender Einfluss bringt es zum Ermüden, was am Ende unsere Abwehrzellen erschöpft und Krankheiten entstehen lässt. Die stetig steigende Zahl chronischer Leiden und die schnelle Ausbreitung von Viruserkrankungen sind ein Indikator dafür, dass unsere Immunabwehr immer häufiger aus der Balance gerät.

Zugleich stellen die permanenten Entzündungen im Körper (bei einer chronischen Erkrankung) das Immunsystem vor immer größere Herausforderungen. Die Folge: Erkrankungen, bei denen das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt, nehmen zu und betreffen immer mehr Menschen. Es handelt sich dabei vor allem um Infektanfälligkeiten und Atemwegserkrankungen, Tumoren, Rheumaleiden, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Funktionsstörungen der Schilddrüse oder Hashimoto, Arteriosklerose oder Allergien.

Allergien auf dem Vormarsch

Allergien und die damit verbundenen Krankheitsbilder wie allergisches Asthma, Heuschnupfen, allergischer Schnupfen oder Neurodermitis haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Sie sind eine wahre Volkskrankheit geworden und werden bereits als die Epidemien des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Gab es 1960

lediglich 3 Prozent Allergiker weltweit, so waren es 1995 bereits rund 30 Prozent.

Vor allem die Jüngsten sind stark betroffen: Zurzeit leiden rund 22 Prozent der Kinder rund um den Globus unter Allergien. In Deutschland, das ergab die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) des Robert-Koch-Instituts, leiden gut 9 Prozent der Kinder an Heuschnupfen, 6 Prozent an Neurodermitis und 4 Prozent an allergischem Asthma. Jungen sind dabei häufiger von Heuschnupfen und Asthma betroffen als Mädchen.

Aber auch bei Erwachsenen verbreiten sich die überschießenden Abwehrreaktionen immer stärker, aktuell sind rund 30 Millionen Deutsche betroffen – Tendenz steigend. Die WHO geht davon aus, dass bereits in 15 Jahren jeder zweite Europäer an einer allergischen Erkrankung leiden wird. Dass diese Entwicklung vor allem auf die »westliche« Lebensweise zurückzuführen ist, machen Zahlen aus Deutschland kurz nach der Wende deutlich: Damals gab es im Westen mit einem Anteil von 5 bis 8 Prozent noch doppelt so viele Allergiker wie im Osten. Seit 2000 haben sich die unterschiedlichen Zahlen angeglichen. Auch globale Studien zeigen, dass der Zuwachs an Allergien nicht überall gleichmäßig ist, sondern in starker Abhängigkeit von Lebensart und Lebensraum steht. So sind z. B. Heuschnupfen und Asthma in ländlichen Gegenden von Afrika, Russland oder Entwicklungsländern deutlich seltener als in entwickelten Industrieländern mit eben »westlichem« Lebensstil.

Wenn das Immunsystem überreagiert

Die Ursache für eine Allergie liegt in einer Fehlregulation und überschießenden Abwehrreaktion des Immunsystems. Nimmt der Körper über die Schleimhäute der Atemwege, den Magen-Darm-Trakt oder die Haut eine fremde Substanz auf, prüft das Immunsystem, ob es sich dabei um einen Krankheitserreger handelt und eine Abwehrreaktion eingeleitet werden sollte. Zur Abwehr von Bakterien, Viren oder Parasiten bildet das Immunsystem bestimmte Antikörper oder Abwehrzellen.

Bei einer Allergie bildet das Immunsystem beim ersten Kontakt mit bestimmten Stoffen, den sogenannten Allergenen wie z. B. Pollen, Milbenkot oder Insektengift, ebenfalls spezifische Antikörper, und zwar gleichgültig, ob es sich bei dem Allergen um einen problematischen oder harmlosen Stoff handelt - es erfolgt aber noch keine allergische Reaktion. Allerdings wird das Allergen bereits als »Feind« registriert. Kommt es zu einem erneuten Kontakt mit diesem Stoff, gibt es eine Überreaktion mit allen Symptomen einer Allergie. Diese immunologischen Reaktionen führen zu Symptomen wie Jucken der Augen, der Nase, Bindehautschwellung und -Entzündung, Lidschwellung, Schwellung der Atemwege, Schleimproduktion in Nase und Lunge, Hautausschlag, Übelkeit, Durchfall und Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Trakt.

Autoimmunkrankheiten - Angriff gegen den eigenen Körper

Wenn das Immunsystem nicht überreagiert, sondern fehlgeleitet wird und sich gegen den eigenen Körper richtet, dann spricht man von Autoimmunkrankheiten. Auch diese sind weltweit auf dem Vormarsch. Derzeit

leiden rund 10 Prozent der Bevölkerung darunter. In diesem Fall kann unser schützendes Bollwerk nicht mehr erkennen, wer Freund oder Feind ist. Es identifiziert irrtümlich körpereigene als fremde Zellen - mit der Folge, dass sich Antikörper dann gegen unsere eigenen Zellen wenden. Warum das Immunsystem derart aus der Kontrolle geraten kann, ist noch nicht eindeutig geklärt.

Zu den Autoimmunerkrankungen zählt zum Beispiel die Multiple Sklerose, bei der die Immunzellen die Nervenzellen zerstören, was unterschiedlichste Symptome nach sich zieht. Die Krankheit verläuft oft in Schüben und ist nicht heilbar. Allein in Deutschland hat sich die Zahl der Betroffenen in den vergangenen vier Jahrzehnten verdoppelt. Auch Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunkrankheit; dabei zerstören körpereigene Antikörper die Insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Durch die Zerstörung entsteht ein Mangel an Insulin, der wiederum zu stark erhöhten Blutzuckerwerten führt. Zurzeit leben ca. 373 000 Menschen mit Typ-1-Diabetes in Deutschland, 32 000 davon sind Kinder und Jugendliche. Die Rate der Typ-1-Diabetes-Neuerkrankungen steigt derzeit jährlich um 3,5 Prozent an. Ein neuer vielversprechender Ansatz zur Heilung dieser Krankheiten bietet die Therapie mit mesenchymalen Stammzellen.

Weiterhin gehören chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie zu den Autoimmunkrankheiten, ebenso die Schilddrüsenerkrankungen Morbus Basedow und Hashimoto. Auch hier steigt die Zahl der Betroffenen stetig. Eine der häufigsten Erkrankungen, bei der sich die Abwehr gegen den eigenen Körper richtet, ist die rheumatoide Arthritis. Aus bisher unbekanntem Gründen beginnt das Abwehrsystem der betroffenen Patienten, den Gelenkknorpel wie einen Fremdkörper zu behandeln. Es

werden Entzündungskomplexe gegen körpereigenes Knorpelgewebe gebildet, die dieses in der Folge attackieren und im Lauf der Zeit das Gelenk vollständig zerstören.

Rheuma - mehr als nur ein Leiden

Eine rheumatoide Arthritis beginnt zunächst mit dem Anlaufschmerz, später treten Schmerzen vor allem unter Belastung auf, und in einem späteren Stadium werden sie schließlich zu Dauerschmerzen. Eine Arthritis dagegen ist in der frühen Phase durch die Morgensteifigkeit großer Gelenke, beidseitige Schwellung der Finger und später durch massive schmerzhafte Verformungen und Einsteifungen charakterisiert.

Auch Sehnenscheiden und Schleimbeutel können sich entzünden, und es kommt zu Entstehung von Rheumaknoten an den Fingern oder am Unterarm. In Deutschland ist einer von 100 Erwachsenen an dieser Rheuma-Form erkrankt, meldet die Deutsche Rheuma-Liga; Frauen sind dreimal häufiger als Männer betroffen. Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten, beginnt aber meistens nach dem 50. Lebensjahr bei Frauen, bei Männern 10 Jahre später, und hat immer immunologische Ursachen.

Was fatal ist: Bei dieser Autoimmunerkrankung beschränken sich die Entzündungen und Schmerzen nicht allein auf die Gelenke, sondern entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind Systemerkrankungen, die viele Organe betreffen. Bis zu 80 Prozent aller Patienten leiden an mindestens einer Begleiterkrankung wie zum Beispiel einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Osteoporose, Erkrankungen der Nieren oder der Haut. Die Atemwege sind bei Rheuma