

Immunstärkung



Info: 06221 13802-0 · www.biokrebs.de

Unser Immunsystem sorgt dafür, dass Krankheitserreger und Fremdkörper keinen Schaden anrichten können. Aber auch körpereigene, veränderte Zellen kann das Immunsystem erkennen und vernichten. Bereits im Jahr 1863 beobachtete Rudolf Virchow die Einwanderung von Zellen des Immunsystems in Tumorzellen. Das Forschungsgebiet der sogenannten Tumorimmunologie hat in den letzten zwei Jahrzehnten dazu geführt, dass diese tumorimmunologischen Abwehrmechanismen immer besser verstanden werden. Dieses Wissen wird in der Schulmedizin mithilfe neuer Therapieansätze (z.B. Antikörper, Checkpoint-Inhibitoren) umzusetzen versucht. Aber was kann jeder einzelne Krebspatient tun, um unabhängig von modernen Immuntherapien die Immunabwehr zu stärken?

Eigenaktiv und selbstwirksam sein

Zunächst einmal wissen wir, dass dauerhafter Stress, sowie eine ungesunde Ernährung mit einem damit einhergehenden Mangel an wichtigen Mikronährstoffen anfälliger für Erkältungen und Infektionskrankheiten macht.

Von daher sind es nicht nur konkrete Präparate, mit denen das Immunsystem gestärkt werden kann. Auch einfache Basismaßnahmen tun dies und können in ihrer Vielfalt ebenso wichtig sein wie die Einnahme von Medikamenten. Dies sind zum Beispiel eine bunte und pflanzenbetonte Ernährung, Bewegung an frischer Luft, Waldspaziergänge, Wechselgüsse nach Kneipp, Entschleunigung des Alltags, erholsamer Schlaf, aber auch soziale Kontakte, Zeit für Freude (Lachyoga), Kreativität und Dankbarkeit.

Neben diesen Maßnahmen stehen dem naturheilkundlichen Therapeuten eine Reihe von bewährten Wirkstoffen aus Pflanzen zur Verfügung, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen, die Nebenwirkungen belastender Therapien verringern und die Lebensqualität von Krebspatienten verbessern helfen. Die bekannteste ganzheitliche Therapie ist die Misteltherapie, daneben werden auch Therapien mit Mikronährstoffen, Enzymen oder Heilpilzen durchgeführt. Ebenfalls immunstärkend wirkt Wärme, die in der naturheilkundlichen Begleitung von Krebspatienten meistens in Form einer Ganzkörperhyperthermie angewendet wird.

Mikronährstoffe ausgleichen

Für die Bildung von Immunzellen und Botenstoffen braucht der Körper unter anderem Mikronährstoffe. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. Sie werden in deutlich geringeren Mengen benötigt als die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Da der Körper viele Mikronährstoffe aber nicht selbst bilden kann, müssen diese mit der Nahrung aufgenommen werden.

Vitamin-D

Die wichtigste Empfehlung ist, an eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu denken. Denn ein Vitamin-D-Mangel erhöht die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege deutlich. Studien zeigen, dass die Gabe von Vitamin D bei Erwachsenen und Kindern das Risiko für Atemwegsinfektionen um 20 bis 30% verringern kann. Die Einnahme von täglichem Vitamin D zeigte dabei bessere Ergebnisse als wöchentliche Gaben (Bergman P/ PLoS One 2013). Bezüglich einer Infektion mit Covid-19 zeigte eine Meta-Analyse aus 27 Studien, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einem deutlich erhöhten Risiko für einen schweren bis hin zu tödlichem COVID-19-Verlauf einhergeht (Pereira M/ Crit Rev Food Sci Nutr 2020). Aber auch zur Tumorzellabwehr ist Vitamin D wichtig. Eine Berechnung aus den U.S.A. ergab zum Beispiel, dass die Anhebung des Vitamin D-Spiegels durch die Gabe von 2000 I.E. täglich jedes Jahr etwa 58.000 neue Fälle von Brustkrebs verhindern könnte. Das Ziel sollte dabei sein, den 25(OH)-Blutspiegel auf 40-70 ng/ml (100-170 nmol/l) zu erhöhen.

Vitamin C

Vitamin C ist ebenfalls sehr wichtig für die Immunabwehr. Bei Gesunden wird hierzulande eine tägliche Zufuhr von 200 mg Vitamin C empfohlen. Dies erreicht man durch den täglichen Verzehr von etwa 5 Portionen frischem Obst und Gemüse (z.B. Kiwi, Stachelbeere, Orange, Paprika, Brokkoli) oder einer Nahrungsergänzung (Gröber U/ DZO 2020). Beachten sollte man auch, dass in Obst und Gemüse zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind, die die Wirkung von Vitamin C noch verstärken helfen. Ein Bio-Apfel mit Schale kann also besser als eine Vitamin-C-Pille sein. Reine Aronia, schwarze Johannisbeere oder Wild Heidelbeer Direktsäfte sind auch sehr Vitamin C-haltig.

Selen und Zink

Das Spurenelement Selen erhöht ebenfalls die Chance, mit Infektionen besser fertig zu werden. Eine Studie zeigte einen Zusammenhang zwischen der Heilungsrate von Covid-19-Patienten und dem regionalen Selenstatus in Städten außerhalb der Provinz Hubei (Zhang J/ The American Journal of Clinical Nutrition 2020). Ein optimaler Selen Spiegel im Blutserum liegt zwischen 110 und 150 µg/l. Dies ist auch für Tumorerkrankte wichtig, da Studien ergaben, dass eine leicht erhöhte Selenzufuhr (täglich bis 200 µg) das Auftreten von Krebserkrankungen reduziert.

Zink scheint eine direkte antivirale Wirkung zu haben (Read SA/ Adv Nutr 2019). So wurden an der Oberfläche von Erkältungsviren zahlreiche Bindungsstellen für Zink nachgewiesen. Dadurch war Zink zumindest im Laborversuch in der Lage, die Vermehrung und das Andocken von Erkältungsviren an die Rezeptoren der Schleimhäute zu verhindern.

Bei akuten Infektionen im Mund-Rachenbereich lautet daher neben der an den Blutspiegel angepassten Vitamin-D-Gabe unsere wichtigste Empfehlung: Lutschtabletten mit Zink, eventuell zusammen mit Vitamin C als Lutschtablette aus der Acerolakische mehrmals täglich lutschen beziehungsweise kauen.

Misteltherapie

Mehr als hundert Studien haben in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt, wie wichtig die Misteltherapie bei der Begleitung von Krebskranken ist. So stimuliert eine Misteltherapie die tumorgerichtete Immunantwort sowie unspezifische Immunreaktionen und kann das Wachstum von Tumorzellen hemmen und damit Rückfällen und Metastasen vorbeugen.

Wichtig zu wissen, wenn eine Infektion mit dem Covid-19-Virus vorliegt: Da eine überschießende Immunreaktion möglich ist (sogenannter Zytokinsturm als Grund für gefährliche Verläufe), wird vom Einsatz stark immunstimulierender Arzneimittel abgeraten. Dies bezieht sich vor allem auf die Gabe von Echinacin, Thymus und die Misteltherapie. Hier gilt: Sobald sich akute entzündliche Symptome (z. B. Fieber, Husten, Atemnot) einer Covid-19-Erkrankung zeigen, ist die Misteltherapie abzusetzen und eine Therapiepause einzulegen. Nach vollständigem Abklingen der akuten Infektion kann die Misteltherapie jedoch wieder gegeben werden. Vorsicht übrigens auch vor Echinacin während Chemotherapie, da hier ein erhöhtes Risiko für Wechselwirkungen besteht.

Immunstärkende Pflanzen

Besonders gut gegen Viren und Bakterien wirken alle Kreuzblütler (Romeo L/ Molecules 2018), wie zum Beispiel Meerrettich, Kresse und Kohl, aber auch Liliengewächse, wie Zwiebel und Knoblauch. Schon seit Jahrzehnten hat sich hieraus der Zwiebel-Thymian-Husten-Sirup bewährt. Beim Thymian ist es vor allem das ätherische Öl Thymol, das keimhemmend wirkt und die Pflanze, ähnlich wie bei den Kreuzblütlern, die hierfür scharfe Senföle einsetzen, vor Fressfeinden schützt.

Denkbare, weil immunstärkende Präparate aus pflanzlichen Antibiotika, sind z.B. Angocin Anti-Infekt®-Tabletten (aus Meerrettich und Kapuzinerkresse), Umckaloabo®-Tropfen (aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie) oder Immuro® (Kapuzinerkresse, Meerrettich, Cranberry, Acerola, Oreganoöl). Immunstärkende Tees sind zum Beispiel Tees aus der Zistrose, Eberraute, Holunder, Thymian, Lindenblüten, aber auch Grüner Tee. Als Tagesabschluss oder als Getränk zwischendurch eignet sich auch ein Tee mit Ingwer oder Ingwerwasser.

Heilpilze

Auch Pilze können das Immunsystem stärken. Meistens werden hierzu Pilze aus dem asiatischen Raum eingesetzt, wie zum Beispiel der Maitake, Shitake oder der Reishi (Chen M/ J Ethnopharmacol 2012). Aber auch der aus Brasilien stammende Agaricus zeigte bei Frauen mit gynäkologischen Tumoren eine verbesserte Immunfunktion (Ahn WS/Int J Gynecol Cancer 2004). Neben hochdosierten Präparaten kann es auch ratsam sein, sich öfter mal ein Pfannengericht mit Shitake oder

Champignons zuzubereiten. Denn auch Champignons tragen laut Studien unter anderem dazu bei, die Reifung von bestimmten Immunzellen im Knochenmark anzuregen.

Darmflora

Der Darm ist mit seiner 400 Quadratmeter großen Schleimhautfläche nicht nur für die Verdauung wichtig. Der Darm und die beteiligten Darmbakterien (Darmflora) sind das größte Immunorgan des Körpers (darmassoziiertes Immunsystem) und spielen daher für unser Immunsystem eine zentrale Rolle (Belkaid Y/ Cell 2014). In bestimmten Lymphknoten des Darms werden zum Beispiel B-Lymphozyten und Antikörper auf ihre Abwehraufgaben vorbereitet.

Besonders eine intakte Darmschleimhaut ist für einen funktionsfähigen Darm unerlässlich, um Eindringlinge wie Bakterien und Viren daran zu hindern, ins Blut zu gelangen. Ist das Schutzsystem der Darmschleimhaut gestört, reichen die Folgen von Verdauungsstörungen bis hin zu Erkrankungen auch an anderen Schleimhäuten, dazu gehört auch die Infektanfälligkeit.

Neben einer vollwertigen und pflanzenbetonten Ernährung wirken sich milchsäure Lebensmittel (Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kanne-Brottrunk) günstig auf die Darmflora aus. Bei schweren Störungen, beispielsweise nach einer Chemotherapie, kann eine sogenannte „probiotische“ Therapie helfen. Oft ist es ratsam, einen individuellen Stuhlbeleg bestimmen zu lassen.

Chronische Entzündungen

Eine sehr wichtige Erkenntnis ist die, dass Tumore aufgrund von chronischen Entzündungen im menschlichen Organismus entstehen können (Murata M/ Environ Health Prev Med. 2018). Chronisch entzündetes Gewebe stellt ein Milieu dar, das reich an Wachstumsfaktoren und Botenstoffen ist, welche die Krebsneubildung durch erhöhte Zellteilungsaktivität triggern können. Auch für krankmachende Viren sind chronische Entzündungen ein Nährboden.

Deswegen spielen anti-entzündlich wirksame, das Immunsystem regulierende Stoffe in der naturheilkundlichen Begleittherapie von Krebspatienten eine immer wichtigere Rolle. In der Pflanzenheilkunde sind dies zum Beispiel Weihrauch, Kurkuma, Omega-3-Fettsäuren und Enzyme aus der Ananas und der Papaya. Entzündungen lassen sich übrigens auch durch eine Säure-Basen-Regulation beeinflussen.

Natürlich sind diese Maßnahmen und Mittel nur Empfehlungen und abhängig von der jeweiligen Erkrankungssituation.

Halten Sie von daher in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, der unter anderem auch die Blutspiegel von Selen und Vitamin D bestimmen kann. Sinnvoll ist es, auch Ihre/n Hausarzt/ärztin zu fragen, ob sie/er bereit ist, eine ganzheitliche, das Immunsystem stärkende Therapie durchzuführen.

Ergänzende GfBK-Infos:

Vitamine, Vitamin D, Selen, Mistel, Enzyme, Darmregulation, Heilpilze, Bewegung, Säure-Basen-Haushalt, Hyperthermie