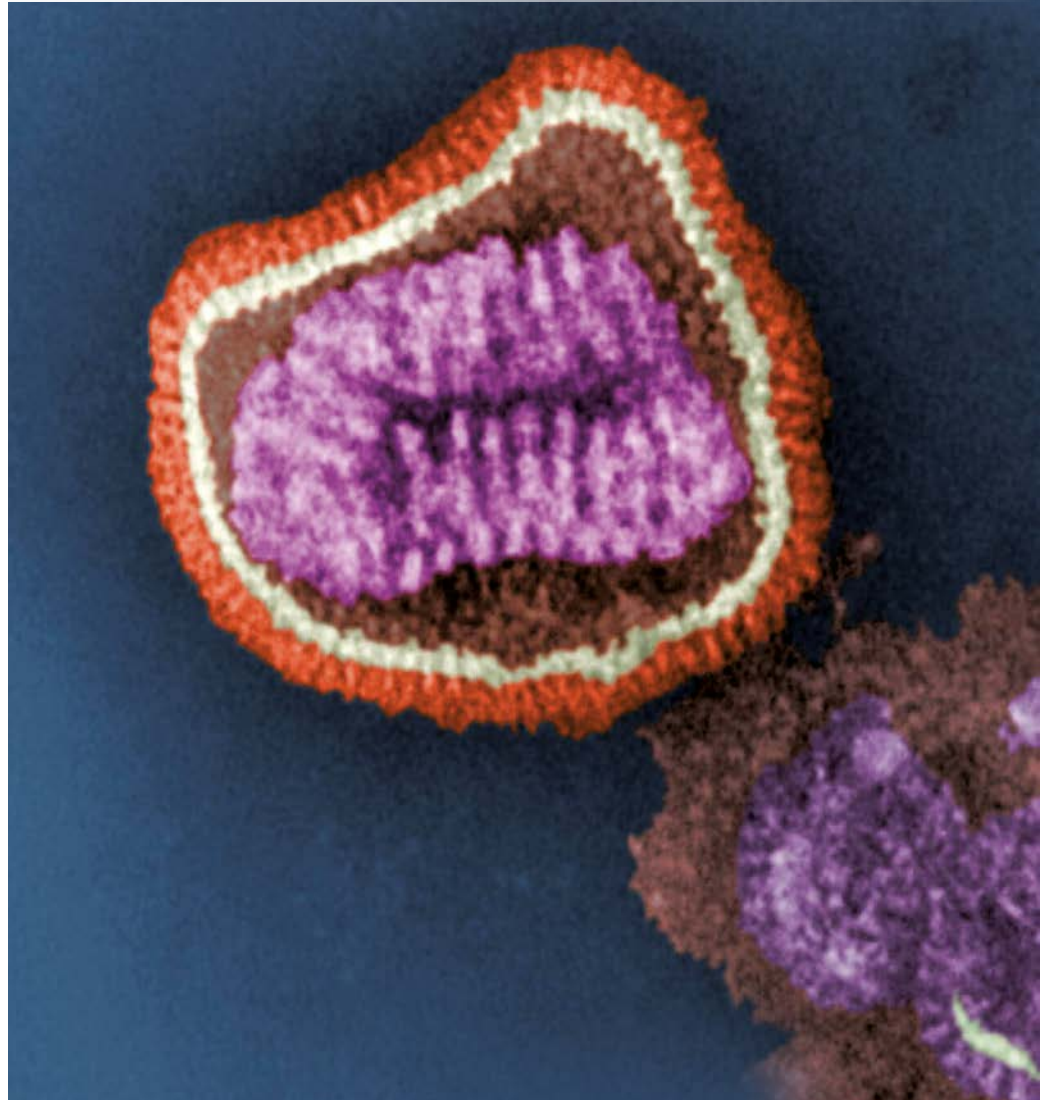


Natürliche Immunisierung

Die nächste Grippe kommt

Nach dem Ende der Grippe-
welle 2017/18 bleibt erneut
die Erkenntnis: Angesichts
der Variabilität der Grippe-
viren eilen chemische anti-
virale Maßnahmen dem
Geschehen hinterher und
werden schnell zu stump-
fen Waffen. [1] Für einen
nachhaltigen Schutz haben
daher nach wie vor die alt-
hergebrachten Möglichkei-
ten einer Grippeprophylaxe
ihre Berechtigung: Zeit, sich
die Möglichkeit natürli-
cher Immunisierung für alle
bewusst zu machen. Das
kann auch künftigen Pan-
demien vorbeugen.



Nachträglich eingefärbtes TEM-Bild mit Membranproteinen (rot), Virusmembran (weiß), Lumen (braun) und Ribonucleoproteinen (violett). Ein behülltes Virus aus der Gattung Influenzavirus in einer TEM-Aufnahme: Acht helikale Kapside werden von einer Virushülle umschlossen (Partikel ca. 80–120 nm im Durchmesser).

In der Geschichte der Menschheit sind immer wieder Pandemien aufgetreten, an denen viele starben. Doch haben immer auch einige überlebt, die Kontakt zu Kranken und Sterbenden hatten. Das Geheimnis dahinter: Sie hatten Kontakt, aber vorsichtigen, nicht sehr engen Kontakt. Grund ist, wie wir heute wissen, die Funktionsweise des adaptiven Immunsystems, das unser Körper im Lauf der Zeit aufbaut. Dazu gehören drei aktive

Elemente: die T-Lymphozyten, die B-Lymphozyten und die Antikörper, die von den B-Lymphozyten gebildet werden, sowie im Vorfeld die Dendritischen Zellen.

Die Lymphozyten können über spezifische Rezeptoren fast jedes in den Körper eindringende Antigen (etwa ein Virus) aufspüren und eine Immunantwort einleiten. Dazu wird das Antigen durch eine Dendritische Zelle

(die quasi Polizeifunktion hat) präsentiert. Daraufhin koordinieren die zu den T-Lymphozyten gehörenden T-Helferzellen die Immunantwort. Sie sorgen z.B. dafür, dass körpereigene Zellen, die bereits ein Virus infiziert hat, durch andere Immunzellen eliminiert werden. Ein Teil der antigenspezifischen Lymphozyten wandelt sich dabei in sogenannte Gedächtniszellen um – sie können sich Jahrzehnte und länger an das Virus

erinnern und eine passende schnelle Abwehrmaßnahme einleiten, wenn es erneut eindringen sollte: Der Körper ist gegen dieses Antigen immun, die sogenannte Natürliche Immunisierung ist gelungen. [2]

Wenn das adaptive Immunsystem nicht am Lernen gehindert wird, dann lernt es ganz von selbst, sogar mehr als man lange vermutete. Forscher am Virologie-Department der Universität Rotterdam haben die *Heterosubtypic Immunity* beschrieben, sprich: bei der Natürlichen Immunisierung wird sogar eine Immunabwehr gegen Virus-Subtypen aufgebaut, die dem ursprünglichen Erreger nah verwandt sind – was künftigen Pandemien entgegen arbeitet. Diese Natürliche Immunisierung kann aber verhindert werden, wenn bereits Kinder im Alter von 6 bis 59 Monaten gegen Grippe geimpft werden. [3]

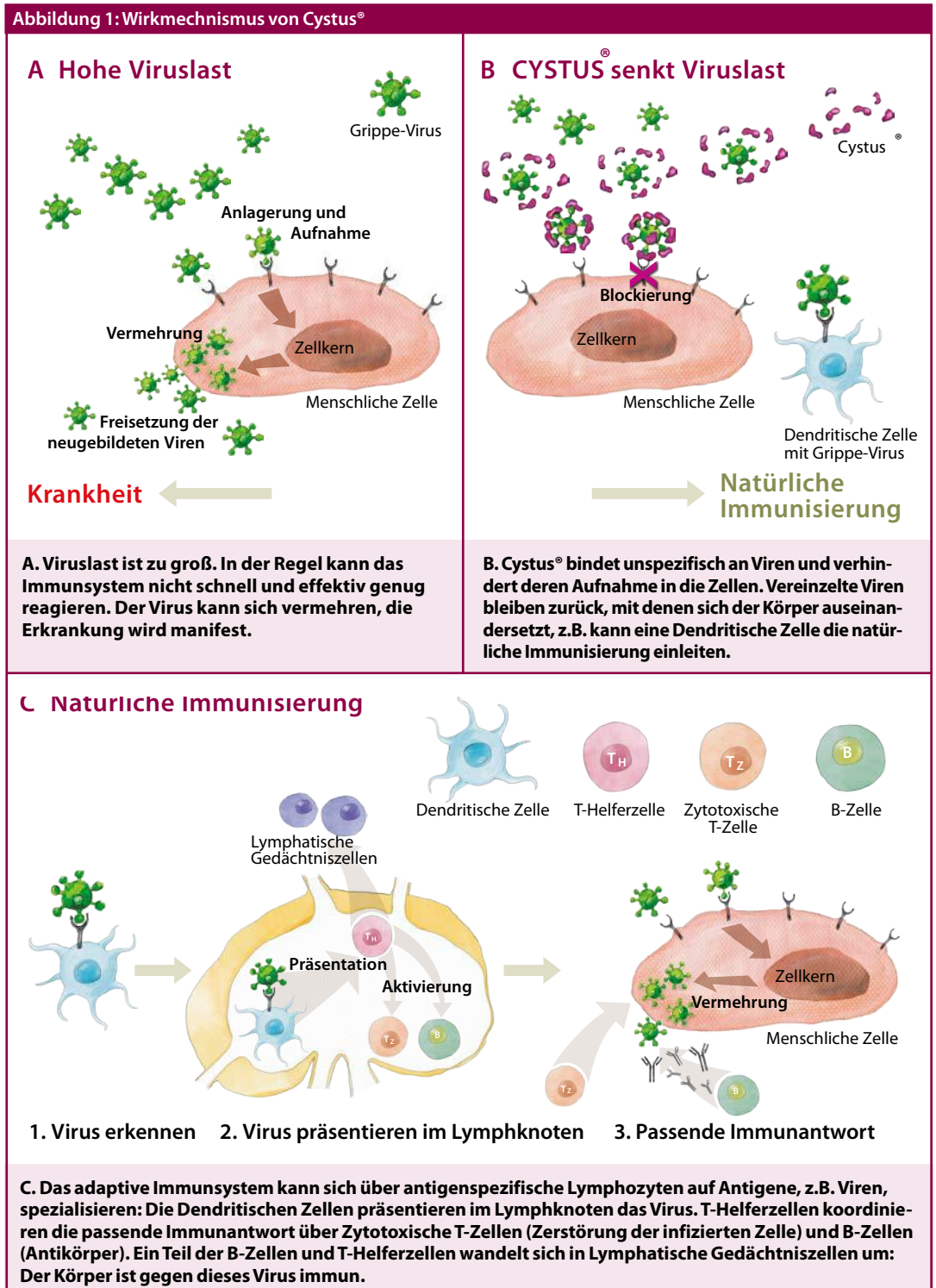
Allerdings: Ist beim ersten Eindringen eines Virus die „Viruslast“ zu groß, kann das Immunsystem nicht schnell und stark genug reagieren. Es werden sehr viele Körperzellen von dem Virus befallen – man wird krank. Was kann man tun, um die Natürliche Immunisierung zu begünstigen?

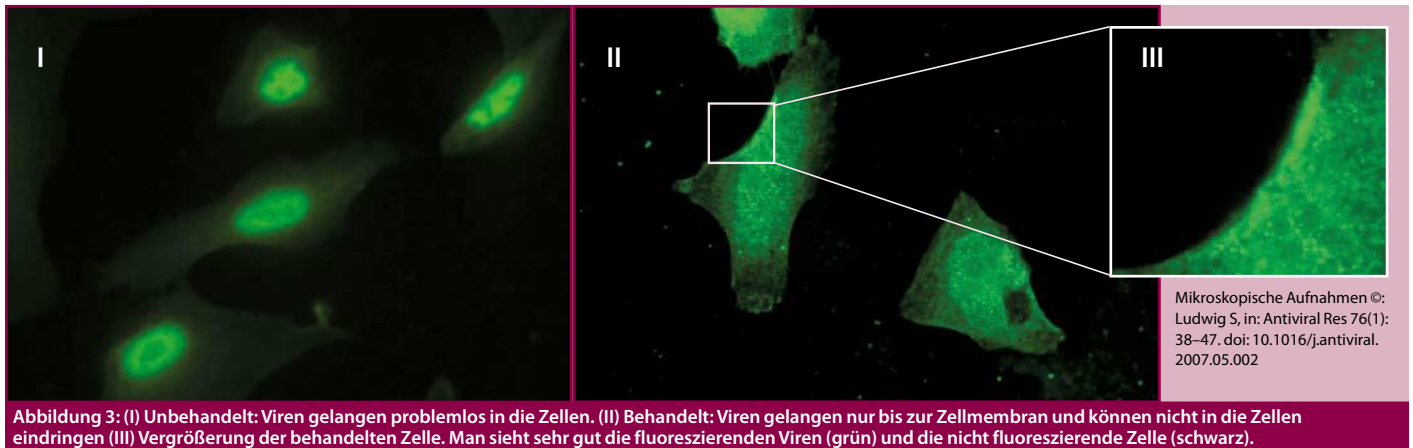
- Gebührenden Abstand halten zu fremden Mitmenschen. Eigentlich sind Infektionskrankheiten wie Influenza oder virale Infektionen der Atemwege nicht über die Luft übertragbar; doch können die Erreger über „große Tröpfchen“, z. B. beim Niesen, schon mal ein bis zwei Meter zurücklegen und so andere Personen anstecken.

- Kleinkinder mit Muttermilch stillen, das gibt deren künftigen Immunsystem einen guten Startschub. [4]
- Die Viruslast so reduzieren, dass die Krankheit nicht ausbricht – so gibt man dem adaptiven Immunsystem Gelegenheit zum Lernen.

Wie reduziert man die Viruslast?

Zum Beispiel über ein Phytopharmakon, das prophylaktisch eingesetzt werden kann, weil es auf Grund seines besonderen Wirkmechanismus (siehe Abbildung 1) keine Resistenzen hervorruft:





Cystus® wird aus einer besonderen Varietät der Zistrose (*Cistus incanus*) gewonnen (siehe „Geheimwaffe seit Jahrhunderten“). Die hochpolymeren Polyphenole von Cystus® binden unspezifisch an Viren (hüllen sie quasi ein) und verhindern das Eindringen in die Zelle (Abbildung 3). Diese Wirkung entfalten sie etwa beim Zergehen der Cystus Pandalis® Lutschtabletten topisch im gängigen Einfallstor für Erkältungs- und Grippeviren: unserem Mund- und Rachenraum. Doch kann man

davon ausgehen, dass nicht jedes einzelne Virus gebunden wird, denn die Lutschtabletten werden in der Regel nicht dauerhaft im Mund gehalten: Es können vereinzelt Viren zurückbleiben, mit denen sich der Körper dann auseinandersetzt und sich so selbst adaptiv immunisieren kann – Natürliche Immunisierung wird möglich.

Kasuistiken

Ich gebe zwei Beispiele aus meiner Praxis. **Beispiel eins:** Eine Patien-

tin kommt zu mir und fragt: „Meine kleine Tochter hat öfter eine verstopfte Nase und hustet bisweilen, jetzt auch wieder. Am Samstag wollen wir in Urlaub fahren, was soll ich tun?“

Im wie stets ganzheitlich orientierten Patientengespräch frage ich unter anderem ab:

- Gab es Infekte, die nicht richtig ausgeheilt wurden?
- Wie sieht es mit dem Stuhlgang aus?

Cistus incanus L. Pandalis® – Geheimwaffe seit Jahrhunderten von heutiger Forschung bestätigt

Dass bestimmte Varietäten der Zistrose besondere vorbeugende und wohl-tuend-heilende Eigenschaften haben, ist im Norden der griechischen Halbinsel Chalkidiki seit Jahrhunderten bekannt und durch volksmedizinische Überlieferung bis in unsere Tage tradiert. Erwähnungen des Fernhandels mit dem Zistroseharz gibt es schon in der Bibel. Und eine chalkidische Volkssage weiß von einem salomonisch anmutenden Urteil im griechischen Götterhimmel: Weil die Göttinnen die Zistrose für die Schönheit der Frauen (Hautpflege) nutzen wollten, die Götter aber für verwundete Krieger (Wundbehandlung und Infektabwehr), traf der Göttervater die Entscheidung: Die Kräfte der Pflanze sollen beiden dienen. In der Neuzeit wurden die Inhaltsstoffe von der Wissenschaft unter die Lupe genommen. Es stellte sich heraus: Nur eine ganz bestimmte Varietät (*Cistus incanus* L.) enthält die besonderen hochpolymeren Polyphenole, die für den Wirkmechanismus verantwortlich sind, der die Erreger auf physi-

kalische Art unschädlich macht. Zahlreiche Forschungen von Dr. Pandalis® und namhaften Universitätsinstituten bestätigten das. Prof. Stephan Ludwig, einer der führenden deutschen Virologen*, fasst es so zusammen: „Der große Charme eines solchen Extrakts (Cystus®) liegt in der Tatsache, dass man wegen des Fehlens von Nebenwirkungen auch prophylaktisch im Sinne eines ersten Abwehrschildes gegen Infektionen vorgehen kann.“^[6] Inzwischen ist die besondere Zistrose-Varietät unter dem Namen *Cistus incanus* L. Pandalis® durch das Europäische Sortenamt geschützt; die Cystus Pandalis® Lutschtabletten sind das erste und einzige Arzneimittel weltweit auf ihrer Basis.

*) Prof. Ludwig koordiniert als Leiter des wissenschaftlichen Hauptstandorts Münster der Nationalen Forschungsplattform für Zoonosen im Auftrag der Bundesregierung die internationale Forschungszusammenarbeit zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten.



Schließlich ist das Darm-Mikrobiom Basis des Immunsystems. Abhängig von der Farbe des Schleimes empfehle ich die entsprechenden Schüßler-Salze: bei weißgrau-klebendem die Nr. 4 D6, bei gelbem Schleim

die Nr. 6 D6, ist er grün, dann die Nr. 10 D 6, jeweils 1 × 5 am Abend auflösen.

Dazu kann sie Cystus® Bio Salbe im Bereich der Nase, der Nebenhöhlen

und der Brust sanft einklopfen, bis zu 3 × täglich. Sind auch die Tonsillen betroffen oder Polypen vorhanden? Da hilft hervorragend der Cystus® Bio Kindersirup. Da der Urlaub vor der Tür steht, rate ich auf 3 × 2 EL am

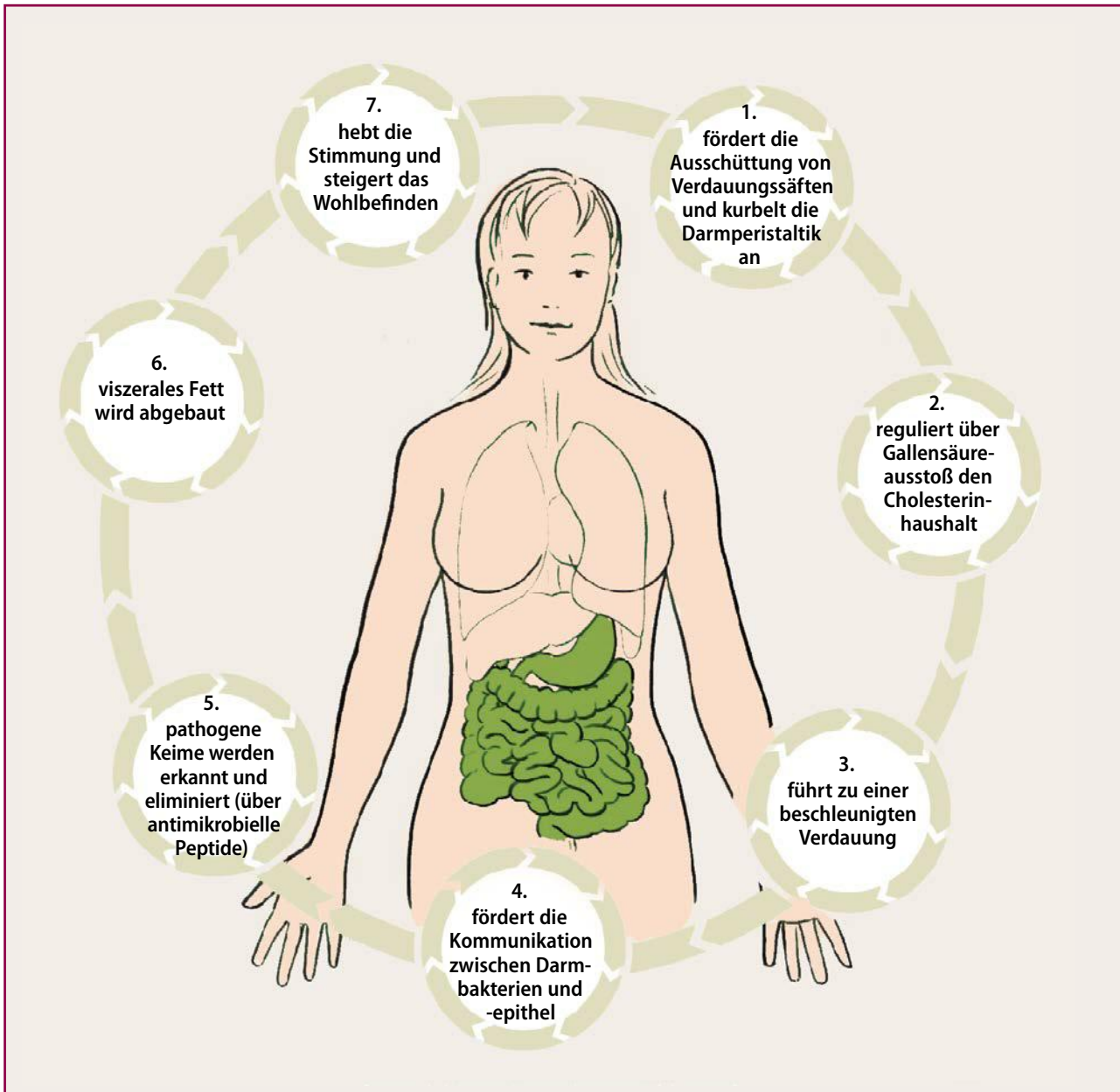


Abbildung 2.

30 Minuten vor der Mahlzeit eingenommen, setzt Urbitter® einen Regelkreis in Gang...

Die urheimischen Bitterstoffe aus Urbitter® interagieren mit den Bitterstoffrezeptoren auf der Zunge und führen zu einer Signalweiterleitung über afferente Nerven an das ZNS. Daraufhin kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Verdauungssäften wie z.B. Pankreasenzymen oder Gallensäure. Gallensäuren werden aus Cholesterin gebildet, so dass ein vermehrter Ausstoß einen regulierenden Effekt auf den Cholesterinhaushalt hat. Der gesamte Magen- und Darm-Trakt wird aktiviert – die Verdauung wird beschleunigt. Das Milieu und die Kommunikation im Darm wird verbessert und damit die Diversität gefördert. Über Bitterstoffrezeptoren wird die Ausschüttung von antimikrobiellen Peptiden stimuliert, so dass pathogene Keime erkannt und eliminiert werden. Dadurch wird viszerale Fett überflüssig und abgebaut. Das steigert unser Wohlbefinden und auch die Stimmung wird verbessert, denn unser Darm kommuniziert über die Darm-Hirn-Achse mit unserem Gehirn.

Tag zu gehen – im Abstand zu einer Mahlzeit in einer essensfreien Zeit.

Auch die Ernährung spreche ich an: Eventuell wird zuviel an Milch und/oder Milchprodukten konsumiert. Die machen Schleim. Ebenso Reis, Kartoffeln, Nudeln und Bananen. In der momentanen Phase sollten Mutter und Kind für eine Zeit der Ausheilung auf Milchprodukte von der Kuh verzichten.



Dem Darm helfen wir mit Bitterstoffen, den Schleim zu „verdauen“. Von Vorteil wäre eine Mischung aus heimischen Bitterpflanzen. Meine Empfehlung: eine Tasse Urbitter® Bio Tee etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit. Für das Kind kann man ihn zu Beginn einer 3-monatigen Einnahme dünn brühen und allmählich auf bitter steigern – am besten findet das Kind selbst seine Wohlfühlmischung.

Und wenn die Mutter mittrinkt, geschieht das nicht nur wegen der Vorbild-Wirkung. Sie tut auch sich etwas Gutes (siehe Abbildung 2: Der Urbitter-Regelkreis).

Der Urlaub ist ja immer eine Ausnahme, aber zu Hause empfehle ich dann, so gut es geht, eine urheimische Ernährung anzustreben. (Siehe auch: www.pandalis.de/de/philosophie/urheimische-ernaehrungsgrundlagen/)

Beispiel 2: Eine Patientin plant eine Schwangerschaft oder sie ist bereits am Anfang ihrer ersten Gravidität. Nun hat sie Bedenken wegen viraler Infektionen, die im bevorstehenden Urlaub drohen; Angst hat sie zusätzlich vor einer Virusgrippe in der nächsten „Saison“, weil sie in den vergangenen Jahren selbst im Sommer gelegentlich einen gripalen Infekt hatte und im Winter auch schon mal eine Virusgrippe durchmachen musste.

Dieser Frau kann ich ihre Ängste weitgehend

nehmen. Ich rate zu einer prophylaktischen Anwendung von Cystus®-Produkten. Cystus Bio Teekraut: 3 × 1 Tasse täglich. Wenn sie sich in Situationen aufhält, in denen Ansteckung droht (Menschenansammlungen, Bahnhof, Flughafen, Bus...) zusätzlich zwei Cystus Pandalis® Lutschtabletten in den Backentaschen zergehen lassen. Das ist nach meiner langjährigen Erfahrung die beste Vorbeugung vor jeder Infektions-

erkrankung, vor allem viraler Art. Cystus® kann jederzeit und immer, sprich: das ganze Jahr nebenwirkungsfrei eingesetzt werden, auch in der Schwangerschaft selbst, die völlige Unbedenklichkeit ist nachgewiesen. [7]

In meiner Praxis nehmen sehr viele Patientinnen täglich die Lutschtabletten oder trinken den Tee. Ich habe Rückmeldungen bekommen, dass das sogar hilft, Schwangerschaftsübelkeit vorzubeugen.

Quellen

- [1] Stiefelhagen P Wichtig sind Schutz vor Grippe, Pneumokokken und Keuchhusten. *MMW Fortschritte der Medizin Ausgabe*(13/2017): 20
- [2] Iwasaki A, Medzhitov R (2015) Control of adaptive immunity by the innate immune system. *Nat Immunol* 16(4): 343–353. doi: 10.1038/ni.3123
- [3] Bodewes R, Kreijtz JH, Rimmelzwaan GF (2009) Yearly influenza vaccinations: a double-edged sword? *The Lancet Infectious Diseases* 9(12): 784–788. doi: 10.1016/S1473-3099(09)70263-4
- [4] Oddy WH (2001) Breastfeeding protects against illness and infection in infants and children: a review of the evidence. *Breastfeed Rev* 9(2): 11–18
- [5] Rolle M, Mayr A, Büttner M (2007) *Medizinische Mikrobiologie, Infektions- und Seuchenlehre*, 8., überarb. Aufl. Enke, Stuttgart
- [6] Ludwig S (2009) *Neue Wege in der Grippe-Therapie*. *BIOSpektrum* 15(3): 245–247
- [7] Kiesewetter H, Schmidt F-P (2015) *Risikoschwangerschaften und Infekte*, Bericht unveröffentlicht

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Praxis für Naturheilkunde und
psychologische Beratung
Eichenweg 4, 97950 Gerchsheim
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de