



Der goldene Allgäuer Herbst und die sonnigen Wintertage verlocken die wärmenden Sonnenstrahlen einzufangen. Aber neben den Sonnenstrahlen fängt man sich auch schnell den ersten Schnupfen ein. Das Immunsystem ist verantwortlich uns vor Erkrankungen zu schützen, aber warum klappt das nicht immer und wie kann ich meine Abwehr stärken?

Ich hab die Nase voll!

Das Immunsystem ist dafür verantwortlich unseren Körper vor Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen. Es kümmert sich ebenso um die Beseitigung von Fremdstoffen und Giften. Auch körpereigene Zellen, die ihrer Funktion nicht mehr nachkommen können, werden vom Immunsystem angegriffen und entsorgt. Um all diese Aufgaben bewältigen zu können, benötigt unser Immunsystem verschiedene Spezialisten und ein ausge-reiftes Kommunikationssystem, damit jeder weiß, was zu tun ist. Dieses hoch differenzierte System ist jedoch auch störanfällig und so kann es zeitweise dazu kommen, dass Immunreaktionen eine Art Eigenleben entwickeln; chroni-

sche Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder Allergien sind die Folge.

Der Darm und das darm-assozierte Immunsystem

Bakterien, Viren und Pilze haben in der Natur einen wichtigen Stellenwert. Bestimmte Bakterien erzeugen in Ihrem Stoffwechsel Abbauprodukte, die für den Menschen lebenswichtig sind, so das Vitamin B12. Bedenkt man, dass im menschlichen Darm in etwa 1000 mal so viele Bakterien angesiedelt sind, wie der Mensch Körperzellen hat, so erkennt man, wie wichtig das dynami-

sche Gleichgewicht dieses Organs für unser Wohlbefinden ist und wie wichtig auch die Zusammenarbeit mit Mikroorganismen ist. Diese stete bakterielle Reizung führt dazu, dass unsere schleimhautschützenden Immunglobuline zu ca. 80 Prozent im Darm produziert werden.

Das Gleichgewicht im Darm kann schnell gestört werden. Trotz geringerer Dosierungen moderner Antibiotika kann eine vermehrte Einnahme dieser bakterientötenden Medikamente auch die Darmflora schädigen. Sensible Menschen leiden oft bereits unter geringen Mengen Antibiotika. So entsteht schnell ein Teufelskreis aus Infektanfälligkeit und der damit

verbundenen Notwendigkeit einer Antibiose. Vor der Therapie steht stets die Diagnose. Ich empfehle die sorgfältige Analyse der Darmflora mittels einer Stuhlprobe. Eine Reinigung des Darms und der Aufbau der Darmschleimhaut sollte vor der Bakterienanzucht unbedingt durchgeführt werden. Störungen der Darmflora äußern sich aber nicht nur in Infektanfälligkeit. Hautekzeme, Neurodermitis, Asthma, Allergien, auch psychische Veränderungen können die Folge von Störungen dieses Mikrosystems sein.

Fieber und Selbstregulation

Im Infektgeschehen ist die Entzündung bzw. das Fieber die natürliche Abwehr des Körpers. Werden die Entzündungsprozesse im Körper stets künstlich unterbrochen, wie das vor allem bei Kleinkindern und Jugendlichen praktiziert wird, so kann es zu dauerhaften Störungen im Immunsystem kommen. Es ist durch Studien belegt, dass die frühe Gabe von Paracetamol als Fiebersenker die Disposition zu Asthma erhöht. Andererseits ist der sorglose Umgang mit Fieber ebenso riskant und kann die Chronifizierung einer Erkrankung fördern.

Bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Rheumatismus oder auch Krebs reagiert der Körper bereits Jahre oder Jahrzehnte vor Krankheitsausbruch nicht mehr mit Fieber. Viele Patienten wundern sich dann, dass sie nach vielen Jahren der Gesundheit nun plötzlich schwer erkranken. In meinen Augen bedeutet die Abwesenheit von Krankheit noch lange keine Gesundheit.

Umweltgifte

Neben Mikroorganismen kämpft unser Immunsystem auch gegen andere Eindringlinge, die sich nicht als körpereigen ausweisen können. Umweltgifte gehören zu der Gruppe Stoffe, die meist industriell erstellt in den Lebenszyklus des Menschen geraten und oft nicht ausreichend abgebaut und ausgeschieden werden können. Das Problem in



»Wenn's eilig hosch, dua langsam«

(Allgäuer Sprichwort und chinesische Weisheit)

der Praxis ist, dass diese Stoffe nicht als schädlich identifiziert werden, da sie ausgerechnet das Leben komfortabler gestalten (z.B. Geschmackstoffe, Konservierungsmittel, etc.). Natürlich belasten auch gesellschaftlich anerkannte und beliebte Gifte (Nikotin und Alkohol) unser Immunsystem.

Stress wurde bereits in den Veden als eine der Ursachen von Krankheit genannt. Auch die Traditionell Chinesische Medizin formuliert die Auswirkungen von Stress auf unseren Energiehaushalt und damit auf unser Immunsystem. Im Stress schüttet unser Körper das Stresshormon Cortisol aus, das heutzutage sogar medikamentös eingesetzt wird, um Entzündungsreaktionen und das Immunsystem zu unterdrücken. Auch meinen Patienten ist der Zusammenhang zwischen ihrer Stressbelastung und ihrem Gesundheitszustand bewusst. Für die Ausübung unseres Berufes und die Erreichung einer bestimmten beruflichen Position nehmen wir viele Jahre Schulzeit, Lehrzeit, Studium und »Hochrackern« in Kauf. Wie viel Zeit ver-

wenden wir aber dafür, um Kompetenzen zu erwerben, die uns diesen Stress aushalten lassen?

Haben Sie Ihr persönliches Stressmanagement?

Die wenigsten sind organisiert, wenn es um die Anhäufung von Stress geht. Im Gegenteil. Vor allem im Stress hat man keine Zeit für Entspannung.

Vitalstoffe

Für die vielfältigen Funktionen des Immunsystems sind zahlreiche Substanzen notwendig, die wir über unsere Nahrung zuführen müssen. Bei gravierenden Störungen im Immunsystem kann es Sinn machen, diese Stoffe hoch dosiert in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder sogar als Infusion zu sich zu nehmen. Für die durchschnittliche Versorgung reicht oftmals aber die ausgewogene Ernährung mit viel

»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für
seine Gesundheit aufbringt,
der muss eines Tages sehr viel Zeit für
seine Krankheit opfern.«

(Pfarrer Sebastian Kneipp, 1821-1897)

Gemüse und Obst aus. Eine pauschale oder gar verängstigte Substitution von Nährstoffen kann ich nicht empfehlen. Durch Laboruntersuchungen nachgewiesene Mangelsituationen gezielt auszugleichen, halte ich jedoch für absolut notwendig.

Die Abwehr stärken

Um ein blockiertes Abwehrsystem neu zu regulieren und wieder in Schwung zu bringen bedarf es, je nach Hintergrund des Patienten, ein differenziertes Vorgehen. Dennoch gibt es einige Methoden, die der Gesundheitspflege dienen und die, regelmäßig ausgeführt, zur Stabilisierung des Immunsystems beitragen.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Akupunktur, als nur eine therapeutische Säule der TCM, eignet sich hervorragend, um akute Beschwerden zu lindern. Die volle Nase, die sich wieder öffnet, Husten, der gelöst werden kann, Kopf- und Gliederschmerzen, die plötzlich nachlassen oder der allergische Juckreiz, der sich schlagartig beruhigt. Je akuter

das Geschehen, desto schneller wirkt die Akupunktur.

Frischzellkur mit Thymus und Milz

Zur Regulation einseitiger und überschießender Immunlagen (z.B. bei Allergien) und zum Aufbau eines geschwächten Immunsystems eignen sich Peptide unterschiedlicher Herkunft. Die Präparate werden am besten mit Eigenblut gemischt und gemeinsam per Injektion intramuskulär verabreicht. Aufbereitungen aus Thymus und Milz zeigen schnellste Wirksamkeit.

Sauerstoff-Ozon

Die Beigabe eines genau dosierten Sauerstoff-Ozon Gasgemisches zum eigenen Blut »verwandelt« das eigene Blut in ein wirksames Medikament, das als Infusion zurückgegeben werden kann. Die Sauerstoffgabe wirkt sich positiv auf das Gesamtfinden aus und regt die Zellbildung an. So kann das Immunsystem gestärkt werden. Außerdem wirkt die Ozontherapie gegen Bakterien, Viren und Pilze.

Orthomolekulare Herbst-Kur

Eisen – Wala Meteoreisen, 1 x morgens 5 Globuli
Selen – Eifelsan Selenomethionin, 1 x morgens 1 Kapsel
Vitamin C – Eifelsan Vitamin C 1000, 1 x mittags 1 Kapsel
Vitamin D – Eifelsan Vitamin D3 Tropfen, 1 x mittags 5 Tropfen
Vitamin B – Eifelsan Vitamin B 50 Komplex, 1 x abends 1 Kapsel
Zink – Eifelsan Zinkmethionin, 1 x abends 2 Kapseln

Die Kosten für die gesamte Kur (Dauer ca. 3 Monate) betragen ca. 85,00 €

Sauna

Die Hitze der Sauna und das damit verbundene Schwitzen leitet nicht nur Giftstoffe aus dem Körper aus, sondern sorgt für einen fieberähnlichen Prozess, der eine Abwehrreaktion einleitet. Durch Anregung der Zellneubildung erfolgt eine Steigerung der Immunabwehr. Die meist mehrstündige Aufenthalt in einer Sauna sorgt darüber hinaus für eine angenehme Auszeit und Stress kann entgegengewirkt werden. Ist eine Erkältung bereits im Anflug oder gar schon Fieber angestiegen, so ist vom Saunagang dringend abzuraten. Durch die Infektion ist das Immunsystem bereits geschwächt und wird durch die Kreislaufreaktion beim Saunieren erneut belastet.

Schiele Fußbad

Das Schiele Fußbad ist ein Wasserbad für Füße oder Unterarme. In einem hygienischen Stahlbecken wird Wasser kontinuierlich ansteigend (0,50 Grad pro Minute) von unten erhitzt. Die Temperatur steigt innerhalb des 20 minütigen Fußbades von 35 auf 45 Grad an. Ergänzende Salze, Kräuter und Öle verstärken die Wirkung der angenehmen Therapie. Der gesamte Körper wird reflektorisch erwärmt, was zu einem passiven Herz-Kreislauftraining und zur Steigerung der Abwehrkraft beiträgt.



Kreislauftrennungsgerät nach Schiele

Anthroposophie / Homöopathie

Aconitum D12 – bei den ersten Infekt Symptomen (Schnupfen, Husten, Halsweh) 5 Globuli in einem Glas Wasser auflösen und über 2 bis 3 Stunden schluckweise trinken. Verwenden Sie dieses Akutmittel nur im allerersten Stadium einer Erkrankung.

Wala Apis Belladonna – bei grippe-ähnlichem Infekt mit hohem Fieber, feuchter Haut und rotem Kopf. Auch bei Halsweh mit brennendem Schluckschmerz, wobei Wärme die Symptome lindert. Nie gemeinsam mit Aconitum, jedoch im Anschluss möglich. Alle 15 bis 30 Minuten 3 bis 5 Globuli.

Wala Meteoreisen – Zur Grippeprävention oder bei Infektanfälligkeit. Die Kombination von Phosphor, Quarz und Meteoreisen stärkt die innere Lichtbeziehung, die Ich-Präsenz und Immunkompetenz insbesondere in der Winterzeit. Zur Prävention 1 x morgens 5 Globuli, im akuten Fall 5 bis 8 x täglich 5 Globuli

Wala Agropyron – Bei Nebenhöhlenentzündungen mit dumpfen und drückenden Schmerzen, mit starken Schleimhautschwellungen, viel Sekret und Erschöpfung. 5 bis 8 mal täglich 5 Globuli. Vor allem die Kombination mit Wala Nasenbalsam hat sich in der Praxis bewährt.



Nasendusche

Zur täglichen Nasenhygiene hat sich die Reinigung der Nasenhöhlen als sehr wohltuend und heilsam herausgestellt. Die Reinigung der Nebenhöhlen sollte zur täglichen Körperreinigung gehören, wie auch das Zähneputzen. Vor allem bei akuten und

chronischen Nebenhöhlenentzündungen oder bei Schnupfen ist die Nasendusche sehr empfehlenswert.

*Text: Heilpraktiker Markus Ruppert /
Fotos: photos.com (2); Markus Ruppert (1);
Schiele Fußbad: Jürs Gerätebau (1)*



Markus Ruppert
(Heilpraktiker)
„Ernährung, Bewegung und Entspannung führen zu einem gesunden Körper und Geist. Gerne unterstütze ich Sie in allen Gesundheitsfragen und auf Ihrem Weg der Heilung.“

Diana Ruppert

(Kinesiologin)
„Stress ist die Hauptursache für Unwohlsein und Unzufriedenheit. Gerne unterstütze ich Sie und Ihr Kind, Lösungen zu schaffen, damit Sie sich rundum wohlfühlen können.“



- Akupunktur
- Traditionell chin. Medizin
- Körper- & Wirbelsäulentherapie
- ganzheitliche Labordiagnostik
- Ernährungs- & Stoffwechselberatung
- Dunkelfeldmikroskopie
- Orthomolekularmedizin
- Immunologie
- alternative Krebsheilkunde
- Pflanzentherapie & Spagyrik
- Qigong Kurse
- Kinesiologie
- systemische Einzelberatung
- Babymassage-Kurse
- Lernberatung & Kurse für Schulen



NATURHEILPRAXIS RUPPERT

Markus Ruppert (Heilpraktiker)
Diana Ruppert (Kinesiologin)
Sonnenstr. 4 - 87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 25 94 83

INFORMIEREN SIE SICH AUCH IM INTERNET:
www.naturheilpraxis-ruppert.de
www.qigong-allgaeu.de
www.medicinisch-gesund-abnehmen.de