



3D Illustration – Viren mit Antikörper

Foto: Adobe Stock

IMMUN-STIMULATION!

Prof. Dr. med. Clemens Unger

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse, viel Trinken, Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf. Was für gesunde Menschen gilt, gilt umso mehr für kranke Menschen, wie etwa Krebspatienten. Allen Krankheiten, Allergien oder Infektionen, auch Krebs, geht eine Immunschwäche voraus und dagegen hilft nachweislich ein gesunder Lebensstil.

TRAINING

Unser Immunsystem muss trainiert werden, um täglichen „Angriffen“ stand zu halten, blitzschnell die richtigen Entscheidungen zu treffen, „Fehler“ zu erkennen und auszumerzen – ähnlich wie ein Boxer im Ring. Kurzum, das Immunsystem muss fit sein. Und das gelingt eben mit der richtigen Mischung aus Nährstoffen, einem adäquaten Training und wohl dosierten Erholungsphasen. Eigentlich nichts Neues, denn theoretisch wissen wir alle wie es geht – an der Umsetzung hapert es nur in der Regel.

IMMUNSTIMULATION ZUR KREBSPROPHYLAXE

Um unser Immunsystem richtig zu trainieren, müssen wir dessen aktuelle Form begutachten. Über die in unserem Blut zirkulierenden Immunzellen, ebenso wie die

Zytokine und Immunmodulatoren, bekommen wir erste wichtige Informationen. Ist die Ausgangslage bestimmt, kann mit der individuellen Immunstimulation gestartet werden. Beginnend mit einer optimierten Ernährung – hierbei ist es wichtig zu wissen, welche Produkte uns gut tun und welche nicht. Und das klingt dann doch leichter als es eigentlich ist. Deshalb kann eine Immunstimulation auch nur von einem Arzt ausgeführt werden, der die komplexen Zusammenhänge in unserem Körper versteht und weiß, welche Auswirkungen bestimmte Lebensmittel auf unser Immunsystem haben. Hinzu kommt die richtige körperliche Betätigung, gefolgt von der Ausleitung und Entgiftung sowie letztendlich die Zuführung bestimmter immunstärkender Substanzen, wie Grüner Tee, Selen, Curcumin und

Vitamin D. All diese Punkte laufen aber vielmehr parallel als nacheinander ab.

Die Basis der Immunstimulation lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- Obst/Gemüse 500 g pro Tag
- Grüner Tee 3-5 Tassen täglich
- 2-2,5 l Flüssigkeit zusätzlich täglich
- 1 Abwehr-Boost täglich individuell zubereitet (Fisch/Salate mit hochwertigen Ölen/Gemüse/Kräuter und Gewürze wie Knoblauch und Curry etc.)
- Zudem Anwendungen wie Massagen, sportliche Betätigung, Fitness und guter Schlaf

Da die Zusammenhänge der Immunstimulation sehr komplex sind, empfiehlt sich eine professionelle Beratung in der Klinik.

INFO

Was sind Zytokine: Zytokine sind Proteine, die das Wachstum und die Entwicklung von Zellen oder Gewebe regulieren.

Was sind Immunmodulatoren: Als Immunmodulation wird die Veränderung des Immunsystems durch Medikamente oder pflanzliche Wirkstoffe bezeichnet.