

Wie stärke ich mein Immunsystem?

- „**Das Immunsystem besteht aus 1,5 kg Eiweiss und Vitaminen & Co.**“ Zitat Prof. Hanns-Wolf Baenkler, Universität Erlangen
- „**Jede Krankheit ist eine Entzündung.**“ Dr. med. Ulrich Strunz
- Wenn wir falsch essen (zu viele Kalorien, zu wenig Mikronährstoffe), uns zu wenig bewegen und ständig Stress erleben, entgleist der Stoffwechsel (Diabetes TypII). Entgleist der Stoffwechsel, entgleist in der Folge das Immunsystem: das Tor für alles Böse ist offen. Chronische Entzündungen, der Schlusspunkt ist oft ein CA.
- **Eiweiss (Protein)** kann/muss man **essen**. Eiweiss kann man **messen**: Gesamteiweiss oder gar ein Aminogramm. Eiweiss kann man **pushen** mit den acht essentiellen Aminosäuren (**MAP** Master Aminoacid Pattern)
- Die meisten **weissen Blutkörperchen (Leukozyten)** sind sog. neutrophile Granulozyten. Sie sind die Erstabwehr. **Vitamin B 3** (Niacin) macht aus Stammzellen „schnell und gut“ neutrophile Granulozyten. Chemotherapie tötet sie.
- **Lymphozyten** sind die spezialisierten Abwehrzellen. Sie werden im Knochenmark (B-Lymphozyten) und in der **Thymusdrüse** (T-Lymphozyten) hergestellt. **Proteinmangel** lässt die Thymusdrüse (im Alter) verkümmern! Sog. **Immunoseneszenz**: Abnahme der Fähigkeit des Immunsystems sich anzupassen. Es entwickeln sich **chronische Entzündungen** (siehe Abschnitt 1 - 3).
- **Vitamin C steigert die Bildung neuer Lymphozyten dosisabhängig**: 5g/Tag während 3 Tagen plus 83%, 10g/Tag plus 300%, 18g/Tag plus 400%. Der Effekt hält eine Woche an (Yonemoto et al. 1976 und 1979).
- **Vitamin C tötet Bakterien und Viren!** Natürlich nicht die offiziell empfohlenen 100 mg pro Tag. Besser 3 x 500 mg nach dem Essen. Nicht vergessen: Vitamin C erneuert **Vitamin E** und umgekehrt.
- Neu: **Vitamin-D-Mangel** verändert unweigerlich die Darmflora (Mikrobiom) krankhaft. Um die 80% der Immunabwehr sitzen bekanntlich im Darm.
- **Vitamin D stimuliert Interferon**. Interferone sind Proteine (**Eiweiss!**), die Viren und Tumore bekämpfen. Sie werden von den T-Lymphozyten und Fibroblasten gebildet.
- Testosteron unterdrückt die Immunreaktion, Östrogen hingegen stimuliert sie.

Literatur:

- Koch, Robert G. Immunsystem - so stärke ich meinen Bodyguard. Beobachter 2019.
- Strunz, Ulrich. Neue Wunder der Heilung. Heyne 2019.
- Strunz, Ulrich. www.strunz.com. Stichwort Immunsystem.