Ulrika'S...

Blog - Ulrika Schöllner

Unser Immunsystem

Wie stärken oder schwächen wir unser geniales natürliches Abwehrsystem?

User Immunsystem simpel erklärt

Kürzlich sah ich ein kurz-knackiges, aber höchst informatives Video, offensichtlich eines US-Arztes, mit deutschen Untertiteln, zu diesem Thema.

Meine Reaktion: Yeah, genauso, einfach erklärt – auf den Punkt gebracht.

Ich verlinke es am Ende des Textes.

Auf der anderen Seite steht eine Diskussion, die ich kürzlich mit Menschen hatte, die sicher nicht zu den intellektuell Minderbemittelten zu zählen sind, ich jedoch das Gefühl bekam, mit Außerirdischen zu reden, die von unserem Immunsystem und seiner Wirkungsweise, von Viren im Kontext des universellen Lebens auf diesem Planeten noch nie gehört haben. Ich war recht schockiert.

Man muss wirklich kein studierter Mediziner sein, um die Grund-Funktionsweise dieses genialen natürlichen Schutzsystems zu verstehen, das die Natur uns geschenkt hat. Daher lasse ich Einwürfe, man solle das den Experten überlassen, auch nicht gelten. Experten folgen heute viel zu oft anderen Interessen, stehen unter Einflüssen und Zwängen. Es ist recht einfach, hier selbst für sich zum "Experten" zu werden.

Ich möchte daher hier keinen Vortrag darüber halten, Fachbegriffe weitgehend vermeiden, nur ein paar Eckpunkte ansprechen und Anregungen geben, und kürze Immunsystem im Folgenden mit IS ab.

Unser IS entwickelt sich ab unserer Geburt. Zuvor sind wir im Mutterleib beschützt, besitzen nur die angeborenen Grundfunktionen des IS, zu denen die "Killerzellen" gehören.

Das Grundprinzip unseres IS ist lernen, ständiges Training, alles erfahren, was in unserem Lebensraum relevant ist, und auf Basis des angeborenen Wissens des IS unterscheiden zu lernen, was schädlich ist, was bekämpft werden muss.

Das ist ein fortwährender Prozess bis zu unserem Lebensende.

Dabei begegnen unserem IS tausenderlei Substanzen, die für unser Wohl unter Umständen nicht förderlich sind. Fast nie prinzipiell, sondern in falschem Verhältnis oder in der Wechselwirkung zu anderen Substanzen oder Ungleichgewichten in unserem Körper.

Wir sind umgeben von Bakterien, Viren - viele tragen wir permanent in uns - und anderen Organismen und Substanzen, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben können, ich nenne sie kurzerhand Störenfriede. Diesen Einflüssen setzen wir uns alltäglich im Leben aus, ob beim Spielen als Kinder, dem Aufnehmen von Schmutz dabei, ob beim Arbeiten, in Bus und

Bahn, beim Einkaufen, bei Kontakten jeglicher Art mit allen anderen Menschen, und vielen anderen Bereichen mehr. Immer und überall lernt unser IS damit umzugehen, lernt die Störenfriede kennen, aktiviert unsere Körpereigenen Abwehrzellen, und stellt das Gleichgewicht wieder her. Fast immer merken wir von diesen Abwehrprozessen nichts, die uns permanent schützen und stärken.

Das gesamte Leben auf diesem Planeten ist auf Gleichgewicht ausgelegt, und für dieses Gleichgewicht in unserem Körper sorgt unser IS. Dafür müssen wir prinzipiell nichts tun, das geschieht automatisch, solange wir unser IS nicht durch unnatürliche Lebens- und Ernährungsweise selbst daran hindern (Angeborene Krankheiten ausgeschlossen). Krankheiten sind in der Regel manifestierter Ausdruck dieser nicht förderlichen Lebensweise. Sind die Störenfriede zu mächtig, bzw. geben andere Ungleichgewichte in unserem Körper den Störenfrieden mehr Angriffsmöglichkeiten, dann reagiert unser IS heftiger, wir spüren es als Infektion, gleich welcher Art.

Diese täglichen Abwehrkämpfe merkt sich unser IS, es bildet Antikörper und hat ein Gedächtnis. Daher können gleiche und ähnliche Störenfriede beim nächsten Versuch keinen oder nur geringen Schaden anrichten. Die Auswirkung auf gleiche Störenfriede nennt man Immunität, auf ähnliche Störenfriede nennt man Kreuzimmunität. Das ist ein dauerhaftes Wechselspiel. Störenfriede ändern ihre Strategie, sie mutieren, unser IS erkennt es, und kann angemessen reagieren.

Ich habe in den letzten 20 Jahren vieles selbst gesehen und gehört über den Umgang mit Kindern in Sachen Hygiene, was mich sprachlos machte. Wir tobten als Kinder den ganzen Tag draußen rum, und in den 60ern war das im Osten noch recht wild. Da waren Ruinen, und alte Keller auch beliebte Abenteuer-Spielplätze. Doch, die einzigen Male, wo wir zum „Reinigen“ mussten, war das normale Händewaschen vorm Essen und Waschen vorm Schlafen. Desinfektionsmittel waren Fremdwörter. Allergien kannten wir und unsere Eltern nicht!

Bei unseren Kindern sah die Welt schon etwas anders aus, die Tendenzen zu organisierter Freizeit schon deutlich verrückt, die Anzeichen für ungesunde Einflüsse durch unnätürlichere Lebensweise in Form von Allergien und Autoimmunkrankheiten schon deutlich sichtbar. Doch heute gibt es viele "Helikopter-Eltern", die ihre Kinder mit Desinfektionsmittel empfangen, wenn sie von draußen vom Spielen kommen, sofern dazu überhaupt noch Raum ist. Was macht das mit den Kindern?

Richtig, es hindert ihr IS daran, diese wichtigen Erfahrung zu sammeln, und darauf zu reagieren, einen langfristigen Schutz aufzubauen. Von möglichen Folgen des Missbrauchs von solchen Mitteln, wie Allergien, ganz abgesehen.

Schwupps, sind wir bei Corona. Was geschieht da aktuell?

Desinfektion an jeder Ecke, oft mehrmals am Tag, Masken tragen, Abstand halten, keine körperlichen, keine sozialen und emotionalen Kontakte mehr – alles zum Schutz vor, ja - was eigentlich?

Unser Immunsystem würde uns sagen: hey, ich bekomme keine Infos mehr, lebt ihr in einer Hülle, was ist hier los? Ich habe keine Ahnung mehr, bin irritiert.

Ja, es wird irritiert sein, es wird Erfahrungen vergessen, und wird bei Störenfrieden, die es schon mal kannte, diese nicht wiedererkennen und darauf neu reagieren.

Unser IS hat ein Gedächtnis, aber kein dauerhaftes. Ohne Training verlernt es vieles wieder. Und genau das tun wir aktuell, wir fahren unser Immunsystem nicht rauf zum Schutz vor Corona, wir fahren unser IS runter!

Hinzu kommt der Faktor Angst, der über die Ausschüttung von Stresshormonen ebenfalls unser IS schwächt.

Darauf freuen sich die Störenfriede, sie können wieder vermehrt eindringen und wirken. Und genau das Gleiche betrifft auch die Alten unter uns. Abschottung, Kontaktverbote schützen sie nicht, auch ihr IS wird damit negativ tangiert, sie werden anfälliger, schwächer, keinesfalls geschützt!

Wie sagte mal ein Arzt treffend. Solange die Senioren ihre Bälger im Arm haben und schmusen, solange werden sie gesund sein. Nimmt man ihnen das, werden sie erkranken und sterben.

In einer Virus-Pandemie sollten Mediziner, Medien und Politik alles tun, um die Menschen dabei zu unterstützen, ihre natürlichen Abwehrkräfte zu stärken, doch davon höre und lese ich leider im Bereich Medien und Politik wenig, dafür umso mehr angsteinflößende, und damit immunologisch kontraproduktive Zahlenkolonnen.

Corona ist ein Virus, eins wie viele andere auch, es ist weder neu oder automatisch gefährlicher. Natürliche Viren werden niemals per se existenziell gefährlich für uns sein, das widerspricht allen Prinzipien der Biologie und des Lebens auf unserem Planeten. Es sind immer die Umstände, auf die sie treffen! Wir können ein Virus weder verhindern, noch vernichten. Es wird da sein, wird sich anpassen, wird Teil des Lebens sein, so wie es andere Viren auch schon immer waren und sind.

Negative Auswirkungen eines Virus oder von Bakterien verhindern wir also nicht durch Abschottung oder Isolation, egal welcher Art, sondern durch ein starkes IS. Dazu gehören all die angesprochenen Themen und natürlich eine gesunde und weitgehend natürliche Lebensweise. Nicht Ausgrenzung, sondern Integration ist das Stichwort!

Das war und bleibt so.

Das Einzige, was uns von diesem natürlichen Umgang abhält, ist ein völlig ungeeigneter, weil viel zu sensibler PCR-Test, der uns vorgaukelt, die halbe Welt wäre mit einem tödlichen Virus infiziert, damit krank. Das ist eben nicht der Fall, keine aktuelle Zahl des RKI sagt etwas in diese Richtung aus, in anderen Ländern auch nicht. Es bleibt dabei, positiv Getestete sind nicht automatisch Infizierte, erst recht keine Kranken, und ebenso wenig automatisch Überträger. Dazu müsste die Virenlast gemessen werden, was nicht geschieht. Nie zuvor wurden symptomfreie Menschen getestet, und dann als krank oder infiziert behandelt.

Und nun sollen zur Krönung aller medizinischen Absurditäten all die falsch Getesteten - völlig frei von Symptomen, also gesund - möglichst schnell gegen ein Virus, das längst mutiert ist, in den Sentinel-Labors nicht mehr nachgewiesen werden kann(!), mit einem völlig neuartigen, kaum getesteten Impfstoff "geheilt" oder "geschützt" werden?

Das alles ist ein vollständiger Paradigmenwechsel, der, umfänglich angewendet, dazu führen würde, dass wir permanent irgendwelche Viren- oder Bakterien-Pandemien haben.

Es sind nur die fragwürdigen Schlussfolgerungen aus den Zahlen durch die Politik und einige Virologen, die eine viel zu große Rolle in diesem Kontext spielen, sie sind keine Human-Mediziner, unser IS ist Ihnen eher fremd.

Wenn wir das so weitermachen, dieses neue Paradigma der Betrachtung von Gesundheit/Krankheit weiter verfolgen, wird Pandemie zu einem Dauerzustand!

Und kein Impfstoff dieser Welt, selbst wenn er keine schädlichen Nebenwirkungen hätte, würde das ändern, oder könnte je an die Genialität unseres IS heranreichen, weil Impfen immer eine Nebenwirkung hat, es schwächt unser IS in Gänze. Das sollten wir uns bewusst machen.

Also, bewegt Euch an der frischen Luft, macht Sport, ernährt Euch gesund - Vitamin C +D sind aktuell sehr hilfreich - habt Spaß, geht in Kontakt, zeigt und lebt eure Gefühle – das erhält Euch gesund. Das schafft weder Medizin, noch Impfung, die außer der Pharmaindustrie und ihrer Lobbyisten niemand braucht!