

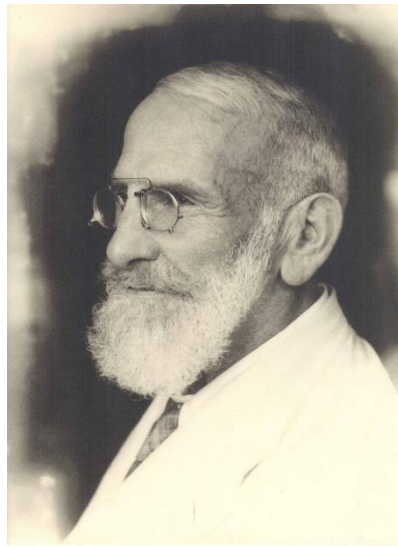
Starke Immunität ist kein Hexenwerk!

Teil 6: Starke Partner – ausgewählte Vitamine und ihre fördernde Wirkung auf die Immunität

Bircher-Benner und Just leisteten Pionierarbeit

1904 eröffnete der Schweizer Arzt Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner auf dem Zürichberg sein bekanntes Sanatorium „Lebendige Kraft“. Berühmte Gäste wie Thomas Mann kurierten sich hier von den Überflüssen des Lebens und den damit verbundenen Auswirkungen auf die Gesundheit. Nicht immer bei bester Laune, wie Thomas Mann berichtet: "um 6 Uhr aufstehen, um 9 Uhr das Licht löschen und den Tag unter Luft- und Sonnenbädern, Wasserbädern und Gartenarbeit verbringen"; so rang er mit sich selbst: "Das ist hart, zu Anfang und während der ersten fünf Tage stand ich beständig mit trotzigem Entschlüssen ringend vor meinem Koffer." In der Tat herrschte ein strenges Regime – „Genussgifte“ wie Kaffee oder Alkohol waren verboten, statt dessen Rohkost, frische Luft, Sonnenschein und kaltes Wasser! Mann fühlte sich in diesem „hygienischen Zuchthaus“ wie ein "Gras fressender Nebukadnezar", "der im Luftbade auf allen Vieren geht". Der Erfolg blieb jedoch – wie auch bei den anderen Patienten - nicht aus, verschiedenste Leiden besserten sich und die Genesenen trugen den Ruhm der Klinik in die Welt hinaus.

In ähnlicher Weise wirkend, gründete der ehemalige Buchhändler und spätere Naturheilkundler Adolf Just 1896 im Harz die Naturheilanstalt „Jungborn“. Bereits ein Jahr vorher hatte er sein philosophisch-medizinisches Buch „Kehrt zur Natur zurück“ veröffentlicht und den Satz geprägt: „Die Natur irrt nicht, sie hat immer recht“. Auf dem Jungborn lebte man mitten darin, Kern der Auszeit vom reichlichen Genuss war „Draußen sein“ in der Natur bei steter Bewegung, kalten Bädern, Lehmbehandlungen und natürlicher pflanzlicher Kost. Vollkommen nackt bewegte man sich bei Gymnastik und Ballspielen im Freien; natürlich streng getrennt im Damen- und Herrenpark. Übernachtet wurde in einfachsten Licht-Luft-Häuschen. Eine Lösserde, die Just in der Nähe des Jungbornes fand, ergänzte das Behandlungsspektrum in hervorragender Weise – noch heute innerlich und äußerlich angewendet – die Luvos-Heilerde. Und auch auf dem Jungborn begrüßte man berühmte Gäste wie Hans Albers und Franz Kafka.



Maximilian Oskar Bircher-Benner
Schweizer Arzt (1867 – 1939)



Adolf Just, Buchhändler und
Naturheilkundler
(1859 – 1936)

Doch nicht nur Prominente und solvente Patienten tummelten sich an der frischen Luft – ab Beginn des 20. Jahrhunderts gewannen Licht- und Luftbäder in der breiten Bevölkerung immer mehr an Bedeutung. Licht- und Luftbadeanstalten wurden gegründet wie z.B. das Luftbad Dölzchen bei Dresden um 1870. Zunächst als reines Luftbad auf Anregung des Naturheilvereins Dresden angelegt, später um ein Wasserbecken erweitert, wird es bis heute als reine FKK-Badeanstalt betrieben.

Licht und Luft können also Heilungsprozesse unterstützen. Doch **warum** tun sie der Gesundheit so gut?

Damals noch weitgehend unerforscht ist heute allgemein bekannt, dass die Vitamine unerlässlich für eine gute Gesundheit sind. Für die Unterstützung des Immunsystems sind es insbesondere zwei Vitamine, Vitamin D und Vitamin C, die eine besondere Rolle spielen.

Die immuntragende Rolle von Vitamin D



Licht-Luft-Häuschen auf dem Jungborn

Mittlerweile ist nachgewiesen, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel zu schweren Erkrankungen führen können. Vitamin-D-Mangel steht in direkter Verbindung zum Auftreten chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Tumoren, hohem Blutdruck und Herzerkrankungen. Und essenziell bezüglich der Anfälligkeit gegenüber von Infektionskrankheiten: Vitamin D ist für die Regelung der Reaktionen und Produktion von Antikörpern und den

verschiedenen T- und B-Zellen der spezifischen Immunabwehr unabdingbar und damit das zentrale Hormon zur Regulierung unseres Immunsystems. Besonders wichtig für eine erfolgreiche Abwehr eines viralen oder bakteriellen Angriffes auf unser Immunsystem scheint ein ausreichend hoher Vitamin-D-Status zu sein, legt eine finnische Studie aus dem Dezember 2021 offen¹.

Statistisch untermauert wird dies durch eine weitere neuere Studie, die sich mit der Häufigkeit von Covid-19 im Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Status der Bevölkerung verschiedener asiatischer Staaten befasste. Das Ergebnis: je verbreiteter der Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung, desto höher die Covid-19-Fall- und Sterbezahlen in den betroffenen Ländern. Und umso höher der mittlere Vitamin-D-Spiegel, desto weniger wahrscheinlich sind COVID-19-Infektion und Sterblichkeit².

Diese und viele vorherige Studien bestätigen eindrucksvoll, was die Naturheilpioniere schon vor 100 Jahren durch die Beobachtung ihrer Patienten wussten: Licht fördert die Gesundheit! Denn UV-B-Strahlen sind für die Bildung von Vitamin D im menschlichen Organismus unerlässlich. Bei zu niedriger UV-B-Strahlungsintensität kommt die körpereigene Vitamin-D-Bildung zum Erliegen, der Vitamin-D-Spiegel sinkt – insbesondere im Winter – was mit der Infektanfälligkeit oft korreliert.

Dieser Mechanismus verstärkt sich in heutigen Zeiten, in denen die meisten Menschen zwischen Wohnung und Arbeitsstätte pendeln und oft nur an den Wochenenden ein Spaziergang auf dem Programm steht. Begegnen Sie diesem Manko und gehen Sie raus in die Natur, so oft wie möglich. Genießen Sie die Sonne auf der Haut, wenn möglichst auch ohne Kleiderbedeckung, z.B. im eigenen Garten oder am FKK-Strand. Natürlich gilt: bitte mit Augenmaß. Regelmäßig kurz ist besser als selten

¹ Henna-Riikka Malmberg, Andrea Hanel, Mari Taipale, Sami Heikkinen, Carsten Carlberg: “Vitamin D Treatment Sequence Is Critical for Transcriptome Modulation of Immune Challenged Primary Human Cells” in Front. Immunol., 10 December 2021

² Ranil Jayawardenaab, Dhanushya T.Jeyakumarcd, Tormalli V.Francisc, Anoop Misrae: Impact of the vitamin D deficiency on COVID-19 infection and mortality in Asian countries in Science direct 13 March 2021 - <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.03.006>

lang; schon um den Sonnenbrand zu vermeiden. Auch sollte die Haut im Frühjahr langsam an das Sonnenbaden gewöhnt werden.

In den Wintermonaten ist es in unseren Breitengraden schwierig, genügend UV-B-Strahlen für die Vitamin-D-Produktion zu tanken. Es empfiehlt sich deshalb die Substitution mit einem Vitamin D3-Kombipräparat – D3 plus K2. Vitamin D führt zu einer vermehrten Kalzium-Resorption im Darm. Damit dieses in Knochen und Zähne eingelagert werden kann und sich nicht als Plaque in den Gefäßen ablagert, wird das Vitamin K2 benötigt.

Vitamin D ist in höherer Konzentration im Körper toxisch. So ist es wichtig, den richtigen Vitamin-D-Status im Körper aufrecht zu erhalten. Im ersten Schritt sollte der Hausarzt oder der behandelnde Heilpraktiker aufgesucht werden, um den aktuellen Vitamin-D-Status zu bestimmen. Darauf aufbauend kann dann die tägliche einzunehmende Dosis bestimmt werden. Im Handel sind verschiedene Präparate in Tropfenform (auch vegan) erhältlich, die sich leicht dosieren lassen.

Vitamin C bei Erkältung – das wusste schon die Großmutter!

Besonders die Seefahrer, die in früheren Jahrhunderten in die unentdeckten Weiten der Ozeane vordrangen, bekamen den Vitamin-C-Mangel zu spüren – Zahnverlust durch Skorbut war eine gefürchtete Geißel. Der schottische Schiffsarzt James Lind entdeckte als Erster die Therapie von Skorbut durch Zitronensaft. Mittlerweile sind die positiven umfassenden Wirkungen von Vitamin C viel besser bekannt: es ist entzündungshemmend, wichtig für den Aufbau des Bindegewebes und die Wundheilung, für die Herstellung von Gallensäure und Hormonen; auch fängt es sogenannte „freie Radikale“ (zellschädigende Sauerstoffverbindungen) ab. Und es trägt entscheidend zum Funktionieren des Immunsystems bei.

Heute fast vergessene Forschungen dazu veröffentlichte der amerikanische Bakteriologe Claus Washington Jungeblut bereits 1935 im Zuge seiner Polio-Forschungen. Er vermutete nach seinen Experimenten an Affen, dass Vitamin C virale und bakterielle Krankheitserreger wie Polio-, Hepatitis- und Herpesviren und deren Toxine neutralisieren könne. Außerdem schlussfolgerte er, dass ein niedriger Vitamin-C-Spiegel mit der Polio-Erkrankung in Verbindung gebracht werden kann.³

Ähnliche Ergebnisse lieferte eine Studie vom August 2020 aus Barcelona bei Covid-19-Patienten mit Sepsis-assoziiertem akutem Atemnotsyndrom (ARDS)⁴. Bei den schwerkranken Corona-Patienten war in 94,4% der Fälle Vitamin C einfach nicht messbar – normalerweise liegt der Vitamin-C-Spiegel über 5 mg pro Liter.

Auch Vitamin C ist also ein wichtiger Grundpfeiler unserer körpereigenen Abwehr. Da der Mensch dieses nicht (wie die meisten Säugetiere) selbst herstellen kann, ist eine regelmäßige Vitamin-C-Zufuhr absolut notwendig. Und in Zeiten erhöhter Belastung wie Stress oder Krankheiten brauchen wir noch mehr davon.

Vitamin C ist vor allem in Obst & Gemüse enthalten, besonders reichlich in Zitrusfrüchten. Allerdings muss beachtet werden, dass durch Lagerung, lange Transportwege aber auch durch Kochen erhebliche Vitaminmengen verloren gehen. Deshalb greifen Sie zur Rohkost – bitte gern mehrmals am Tag!

³ Andrew W. Saul: Vitamin C and Polio - The Forgotten Research of Claus W. Jungeblut, M.D. in Orthomolecular Medicine News Service, August 7, 2013

⁴ Chiscano-Camón, L., Ruiz-Rodriguez, J., Ruiz-Sanmartin, A. et al. Vitamin C levels in patients with SARS-CoV-2-associated acute respiratory distress syndrome. Crit Care 24, 522 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13054-020-03249-y>



Eine wirklich gute Alternative, auf die sowohl die Oma als auch die Seefahrer schon zurückgriffen, ist der Verzehr von Sauerkraut. Am besten stellt man dieses selbst her, da die handelsüblichen, abgepackten Waren zumindest sterilisiert sind und damit ein Teil der wertvollen Vitalstoffe schon wieder verloren ist. Die Herstellung ist ganz einfach: man benötigt einen Gärtopf mit Wasserrille, Weißkraut, Salz, Wachholder, Piment, Lorbeer und Senfkörner, einen Krauthobel oder eine Küchenmaschine und einen kühlen

Standplatz. Und ein wenig Geduld; der Gärprozess dauert etwa 6-8 Wochen. Der Verzehr kann sowohl roh erfolgen, z.B. mit Butter auf frischem Vollkornbrot, oder leicht erhitzt (möglichst nicht kochen) als Beilage oder in Aufläufen. Sie werden überrascht sein, wie lecker und vielseitig das gesunde Kraut ist.

Schlussendlich bleibt zu sagen, dass wir uns selbst sehr gut schützen und unsere Immunstärke erhalten können. Gesunde, vollwertige Ernährung mit allen Vitalstoffen, Bewegung an frischer Luft, Lichtbäder, Abhärtung mit Kneipp & Co sowie positive Energien und Techniken zur Stressprävention geben uns einen bunten und wirksamen Strauß von Maßnahmen an die Hand. Nur nutzen müssen wir ihn aktiv selbst.

Autorin: Solvej Ziegler – Gesundheitsberaterin GGB