

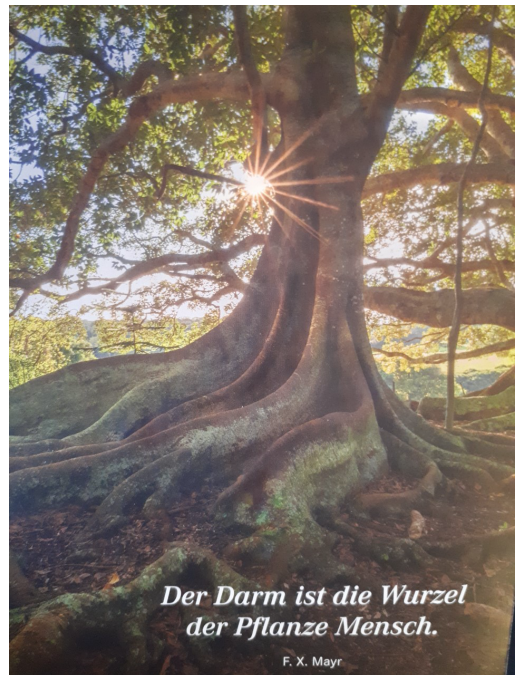
Der Darm- unser größtes Immunorgan

In diesen Zeiten der Corona- Pandemie erkrankten Menschen sehr stark an Covid-19. Ihr Immunsystem konnte den Erreger nicht aufhalten und vernichten. Andere Menschen dagegen werden positiv getestet, haben jedoch kaum Symptome, d. h. sie haben ein starkes Immunsystem.

Was heißt ein starkes oder schwaches Immunsystem?

Zunächst beschreibt dieser Artikel die wesentlichen Aufgaben unseres Abwehrsystems:

1. Schädliche Keime daran hindern ins Körpergewebe einzudringen, eingedrungene Keime vernichten
2. Aufbau eines „Gedächtnisses“, in dem Ablauf und Bekämpfung älterer Infektionen gespeichert werden, um bei erneuter Infektion schnell die Immunantwort (=Antikörper) bilden zu können.
3. Erkennen von veränderten Viren, Bakterien und Körperzellen
4. Verletzungen schnell mit Hilfsstoffen aus Blut und Gewebe versorgen
5. Schadstoffe und Stoffwechselrückstände entgiften



Dieses für unser Überleben derart wichtige System ist mit hoher Diversivität, d. h. vielen immunologischen Systemen und Schutzwällen („Firewalls“) ausgestattet. Zu den vier wichtigsten Schutzbarrieren, wodurch sich unser Körper von der Außenwelt abgrenzt zählen:

1.) Bakterienflora der Haut und Schleimhäute (= Mikrobiom)

Unser Schleimhäutesystem besteht aus ca. 200qm Darm- und 80qm Atemwegs und Urogenitalschleimhaut. Unsere Haut ist in Relation zur Darmoberfläche wesentlich kleiner. Eine intakte Bakterienflora ist in der Lage, fremde Substanzen abzubauen, bzw. das „Andocken“ schädli. Bakterien und Viren an der Schleimhaut zu verhindern. Die Schleimhaut selbst produziert Schleim mit einem bestimmten Säuremilieu und Immunglobuline.

2.) Schleimhautzellen

Unsere genialen Schleimhautzellen können Gut und Böse, d. h. Nähr- und Fremdstoffe unterscheiden. Mittels eines höchst komplizierten Regelmechanismus lassen sie nur solche Teilchen in den Körper hinein, die für den Stoffwechsel d. h. für das Leben notwendig sind. Zudem sind diese Zellen in der Lage, bestimmte Fremdkörper aus dem Darm zu „fischen“ und sie dem Immunsystem zu präsentieren, um dieses auf mögliche Infektionen vorzubereiten.

3.) Das schleimhautassoziierte Immunsystem

In diesem System werden Antikörper und Fresszellen gebildet, welche pathogene (krankmachende) Bakterien, Giftstoffe, Viren und entartete Zellen entgiften und vernichten.

4.) Lymphknoten und Abwehrmechanismen des Blutes

In diesem Milieu werden durch weitere Enzyme, Antikörper und immunkompetente Zellen eingedrungene Schadstoffe nochmals zerstört und entgiftet.

Erst wenn pathogene Bakterien und Viren diese vier Schranken ungehindert passiert haben, ist unser Leben ernsthaft in Gefahr.

Wie bereits erwähnt, ist die Darmschleimhaut mit ca. 200qm unsere größte Außenoberfläche, also der Bereich, wo wir die flächenmäßig größte Berührung mit der Außenwelt (=Speisebrei) haben. Diese Grenze wird besonders gut bewacht. Die erwähnte Bakterienflora ist bei optimalen Bedingungen mit ca. 1000 verschiedenen Bakterienarten (Mikrobiom) besiedelt. An diesen guten Bakterien trainiert sich unser Immunsystem ständig, d. h. der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers! Ca. 80% aller Abwehr- und Immunzellen befinden sich im Darm.

Die Forscher haben aber mit Entsetzen festgestellt, dass die Bakterienvielfalt des Mikrobioms im Darm allgemein stark abgenommen hat.

Folglich kann sich unser Immunsystem nicht mehr genügend an den unterschiedlichen guten Bakterienstämmen trainieren, wodurch auch die allgemeine Immunantwort an der Haut, den Atemwegsschleimhäuten etc. schwächer wird. Letztlich hat jede Allergie, jede chronische Entzündung, jede Autoimmunkrankheit ihre Ursache in den Defekten der Schleimhäute und des Immunsystems. Es sind Umweltgifte, entzündungsfördernde Ernährung, aggressive Therapien etc., die unsere Schleimhäute angreifen und schwächen, worunter die Funktion als Schutzwall sehr stark leidet.

Durch basische, entzündungshemmende Ernährung, Therapien zum Aufbau des Mikrobioms, Aufbau des schleimhautassoziierten Immunsystems kann jeder die Abwehrkräfte aller Schleimhäute nachhaltig aktivieren.