

## Sanfte Griffe für eine starke Abwehr

*Ein intaktes Immunsystem ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Es schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen und Krankheitserregern. Doch nicht immer arbeitet unsere Abwehr, wie sie soll. Verschiedene Maßnahmen und Therapien können das Immunsystem unterstützen und seine Leistungsfähigkeit erhalten. Auch die Osteopathie kann dazu beitragen, indem sie Blockaden löst und so dem Körper wieder Energie für seine Selbstheilung zurückgibt.*

Jeden Tag wird unser Körper mit verschiedenen Krankheitserregern und Fremdstoffen wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten konfrontiert. Dass unser Körper in den meisten Fällen mit diesen Eindringlingen fertig wird, verdanken wir einem komplexen Abwehrsystem aus Zellen, Organen und Eiweißkörpern. Anhand bestimmter Substanzen und Oberflächenmerkmale (Antigene) erkennt unser Immunsystem körperfremde Stoffe, die z.B. über die Atemwege oder Verdauungsorgane in den Körper gelangen, und wehrt sie ab. Auch wenn fremde Zellen in den Körper eindringen, etwa durch eine Bluttransfusion oder Organtransplantation, oder wenn körpereigene Zellen krankhaft verändert sind, wird das körpereigene Abwehrsystem aktiv.

Die Immunabwehr besteht aus zwei Hauptsystemen, die eng miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig ergänzen: das angeborene, unspezifische Immunsystem und das erworbene, spezifische Immunsystem. Das unspezifische Immunsystem kann Fremdkörper und viele Krankheitserreger bereits beim ersten Kontakt unschädlich machen. Es ist für die Bekämpfung bakterieller Infektionen von großer Bedeutung. Neben zellulären und nichtzellulären (humoralen) Mechanismen unterstützen auch Barrieren wie die Haut, der Magen mit dem Magensaft oder die Schleimhäute das unspezifische Immunsystem.

Im Gegensatz dazu entwickelt sich das spezifische Immunsystem erst durch die direkte Auseinandersetzung mit einem bestimmten Krankheitserreger. Beim ersten Kontakt mit einem Erreger werden Antikörper entwickelt, die ganz gezielt gegen diesen bestimmten Krankheitserreger gerichtet sind. Zudem bildet das Immunsystem während der Immunreaktion Gedächtniszellen und ist damit in der Lage, sich an die fremden Merkmale zu erinnern. Bei einem erneuten Kontakt mit diesem gleichen Krankheitserreger kann der Körper rascher und mit stärkerer Antikörperproduktion reagieren. Bei einer wiederholten Infektion mit dem gleichen Erreger treten irgendwann schwächere oder keine Krankheitssymptome mehr auf: Der Körper ist dann gegen diesen Erreger immun. Das Prinzip dieses „immunologischen Gedächtnis“ liegt auch Schutzimpfungen zugrunde.

Solange dieses System funktioniert, bietet es dem Körper einen starken Schutz- und Abwehrmechanismus. Der Körper hält sich durch seine Selbstheilungskräfte in einem gesunden Gleichgewicht. Durch Krankheiten, Stress, falsche Ernährung oder Gendefekte kann die Immunabwehr aber so geschwächt sein, dass Immunreaktionen nur ungenügend oder gar nicht stattfinden oder sich sogar gegen gesunde körpereigene Strukturen wenden. Die Betroffenen sind besonders anfällig für Infekte und neigen zu Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Tumoren. Teilweise arbeitet die körpereigene Abwehr auch anders als sie soll. So sind etwa allergische Reaktionen die Folge einer Überreaktion, durch die der Körper überempfindlich auf ein an sich harmloses Antigen reagiert, z.B. beim Kontakt mit Gräserpollen.

Die Osteopathie kann ein geschwächtes Immunsystem nicht direkt behandeln. Sie betrachtet und behandelt aber die Dysfunktionen die entstehen, wenn das Selbstregulierungssystem versagt, und regt allgemein den Stoffwechsel an. Indem sie die Durchblutung und den Lymphfluss sowie die Funktion der Organe verbessert, die am Immunsystem beteiligt sind, wie z.B. von Milz, Thymus und Magen-Darm-Trakt, wirkt sie positiv auf das Immunsystem.

Zusammen mit weiteren Maßnahmen wie einer ausgewogenen Ernährung, einer stressfreien Lebensweise und regelmäßiger Bewegung und Abhärtung kann eine osteopathische Behandlung die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen und seine Selbstheilungskräfte erhalten.

*Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.*