

Immunsystem: Aktivierung durch

Pflanzen und Nahrungsstoffe

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissimed® Akademie Haslach (www.wissimed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de

Immunsystem

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des

Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des

Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von

mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten

deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Mitglied des

wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Instituts. Präsident des Verbandes

der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissiomed® Akademie Haslach (www.wissiomed.de)**

**Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe
des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!**

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: wissiomed@t-online.de

Internet: www.WissIOMed.de

Literatur auf Anfrage

Edition 10

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Immunsystem: Aktivierung durch Pflanzen und Nahrungsstoffe

Was kann man tun, um sein Immunsystem zu aktivieren?

(Widerstandskraft)

(Darauf achten, dass keine Allergie gegen die unten genannten Stoffe bestehen)

1. Erhöhung der Immunlage im Gesamtkörper durch Früchte

Alle diese Früchte erhöhen die Immunlage (Widerstandskraft)

Wählen Sie eine oder zwei Fruchtarten, die Sie täglich zu sich nehmen, aus.

Sie können auch abwechseln.

Aprikosen

Beeren

Brokkoli, italienischer

Chicoree

Eberrautentee (Herba abrotani, 1 Teelöffel pro (Apotheke,

Tasse, dreimal wöchentlich, bei Infekten Arzt)

zweimal täglich, 30 Sekunden aufkochen

**Eleutherococcus Wurzel (Sibirischer
Ginseng)** (Apotheke,
Arzt)

Erdbeeren

Gartenkürbis

Gerste

Ginseng

Grüner Kopfsalat

Grüner Spargel

Grüner Tee

Grünkohl

Hagebutten

Heidelbeeren

Joghurt 100 g pro Tag

Karotten

Kichererbsen

Knoblauch

Lauch

Leinsamen

Petersilie

Porree

Rote Rüben

Rübenblätter

Sanddornbeeren

Schlehen

Schnittlauch

Schwarze Johannisbeeren

Sonnenhut (auch als Tabletten Echinacin; (Apotheke,
Esberitox N; Toxi Loges N) Arzt)

Spinat

**Thuja (auch als Tropfen, z.B. Thuja (Apotheke,
occidentalis) Arzt)**

Tomaten

Phenole und Traubensaft

Als Radikalfänger ist roter Traubensaft sehr
gut geeignet. Er weist den höchsten

Gesamtgehalt an Phenolen auf. Damit ist es
nicht notwendig Rotwein zu trinken, um

Radikalenschutz zu betreiben!

Mullen W, Marks SC, Crozier A: Evaluation of phenolic compounds in
commercial fruit juices and fruit drinks. J Agric Food Chem 2007 Apr
18;55(8):3148-3157

Traubenkernmehl hat die ca. sechsfache
antioxydative Wirkmenge wie Vitamin E

Wasserhanf (als Tabletten Eupatorium (Apotheke,

perfoliatum)

Arzt)

Weizen

Zitronenmelisse Herpes Viren Lippe

Zwiebel

2. Erhöhung der Immunlage durch Hefe

Medizinische Hefe / Bierhefe

3. Erhöhung der Immunlage durch Traubenkernmehl

4. Erhöhung der Immunlage gegen Bakterien, Herpesviren, Erkältungsviren, Hefepilze

Ätherische Öle: Kamille, Manukabaum, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum

Alkoholische Extrakte: Melisse, Pfefferminze, Salbei

Zitronenmelisse: Verringert in Zellkulturen die Infektion mit Herpesviren um
mehr als 97%. (Schnitzler et al. 2008)

Dieses Pflanzenöl wird gut in der Haut resorbiert. Eine einfache äußere
Anwendung ist denkbar. „Die Öle wirken bereits in sehr geringen

Konzentrationen, dass schädliche Nebenwirkungen für den Körper bisher selten

beobachtet werden.“ (www.medinat.de/cgi-tdb/presse/basics.prg?session=42f942cf498db27d&a_no=616)

Schnitzler P, schuhmacher A, Astani A, Reichling J (2008) Melissa officinalis iol affects infectivity of enveloped herpesviruses.

Phytomedicine, 15, 743-740

5. Erhöhung der Immunlage im Gesamtkörper durch Bewegung

(Vermeidung von Übertraining und ausreichende Regenerationszeiten; genügend auch während des Trainings trinken) **und**

Sonne sowie ausreichend Schlaf

-Gehen Sie täglich 10 Minuten an die frische Luft.

-Bewegen Sie sich nur so schnell, dass Sie noch durch die Nase einatmen können.

-10 bis 15 Minuten Sonnenbestrahlung pro Tag ist ausreichend.

- Drei- bis viermal pro Woche 30-60 Minuten Ausdauertraining

- Biceps Training (6 Stunden vor der Gripeschutzimpfung) unterstützt die Wirkung der Gripeschutzimpfung

6. Erhöhung der Immunlage durch Überwärmung

-Heißes Bad nehmen

-3 Tropfen Menthol ins Badewasser geben

-Mundtemperatur ca. 37,5° - 38° Celsius

- Evtl. zweimal pro Woche Sauna

7. Erhöhung der Immunlage (Widerstandskraft) des Darmes

Essen Sie täglich ca. 100 g von einer dieser Früchte

-Bananen

-Geriebenen Apfel

-Karotten

-Kartoffeln

-Petersilie

-Sauerkraut

-Stangenbohnen

-Weitere Früchte, die auf den Darm günstig wirken.

--Heidelbeersaft

--Kapuzinerkresse

--Knoblauch

--Meerrettich

--Preiselbeersaft

--Thymian

--Zwiebel

8. Erhöhung der Immunlage der Vorsteherdrüse

Essen sie täglich 1 **Tomate** oder 3 **Erdbeeren**

Trinken Sie **grünen Tee**. Die Inhaltsstoffe (Catechine) hemmen bei Männern mit intraepithelialer Prostata-Neoplasie die Weiterentwicklung zum echten Prostatakrebs. Leider entspricht die eingenommene Menge an Grüntee Catechinen der Menge von 20 Tassen grünem Tee. (Bettuzi 2005)

Essen Sie täglich Chili, 30g Leinsamen, Ingwer (antientzündlich)

7. Erhöhung der Immunlage der Blase

Trinken Sie täglich ein Glas **Preiselbeerensaft**.

8. Erhöhung der Immunlage ist nach folgenden Ereignissen oder Erkrankungen notwendig:

-nach Cortison

-nach Dauerstress

-bei Depressionen (Williamson et al. 2000)

-nach längerfristiger Diät (unter 1000 kcal)

-nach entzündungshemmenden Medikamenten

-bei Niedergeschlagenheit (Williamson et al. 2000)

-nach Operationen

-nach Schwangerschaft

-nach Strahlentherapie

-nach Virusinfektionen

-zunehmendes Alter (Erniedrigung der Immunlage geht mit

erhöhtem Auftreten von Krankheiten (Morbidität) und einer

erhöhten Sterblichkeit (Mortalität) einher.)

Bei und nach diesen Ereignissen/Erkrankungen sollten folgende Stoffe

zugeführt werden:

Calcium: z.B.: Joghurt, Käse, Milch, Sauermilch, Vollkorn

Funktion: Knochenaufbau, Muskelkontraktion, Blutgerinnung

Mangel: Muskelkrämpfe, Knochenentkalkung

Überdosierung: z. B. 250 g Käse pro Tag: Evtl. Nierenschädigung in Kombination mit zuviel

Vit D: Verknöcherung des Bindegewebes

Tagesdosis: 1g, 30% Resorption im Darm

Chrom: z.B.: Ei, Käse, Kartoffeln, Leber, Mais, Schwarztee, Vollkorn, Chrom-

Hefe - Fa. Synomed, Elmshorn (Apotheke)

Funktion: Glykogenspeicherbildung, Freisetzung von Fettsäuren

Mangel: Verminderte Glukosetoleranz, erhöhtes zirkulierendes Insulin, herabgesetzte

Insulinrezeptorenzahl

Überdosierung: Konservennahrung weist einen erhöhten Chromgehalt auf. Gefahr der

Leberschädigung und Krebs

Tagesdosis: 100 µg

Eisen: z.B.: Fleisch, Hefe, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Leber, Linsen,

Petersilie, Pfifferlinge, Pistazienkerne,

Schnittlauch, Sesamsamen, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Vollkorn

Funktion: Enzyμβαustein, Hämoglobin, Myoglobinaufbau

Mangel: Müdigkeit, Anämie

Tagesdosis: 10 mg Mann

18 mg Frau; 10% Resorption im Darm; Vitamin C: 2-4fache Erhöhung der Resorption;

Kaffee, Tee, Rotwein, Cola Suppen, Milch, Salycilate, Antacida vermindern die

Eisenresorption

Kalium: z.B.: Aprikosen, Bananen, Bierhefe, Pistazienkerne, Tomatensaft ,

Trockenfrüchte

Funktion: Osmotischer Druck, Muskelkontraktion

Mangel: Muskelschwäche, Durchfälle, Herzrhythmusstörungen

Tagesdosis: s. Tabelle; 90-100% Resorption im Darm

Kupfer: z.B.: Fisch, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Leber, Nüsse,

Roggenkeimflocken, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne

Funktion: Enzymbildung, Blutbildung, Melaninbildung, Elastinbildung

Mangel: Gewebeaufbaustörungen

Überdosierung: Hämolytische Anämie, Durchfall, Krämpfe. (Unter einem Wasser pH-Wert von 7,3 sollten keine Kupferrohre verlegt werden.)

Tagesdosis: 2 mg ; Hemmung der Resorption im Darm durch Ballaststoffe, Calcium, Eisen,

Fruktose, Protein, Vit. C

Magnesium: z.B.: Bierhefe, Erdnüsse, Holundersaft, Kakao, Kirschsaf,

Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Weizenkleie,

Funktion: Muskelkontraktion, Eiweißsynthese, Knochenaufbau

Mangel: Herzrhythmusstörungen, Wadenkrämpfe, Nackenschmerzen

Überdosierung: Durchfälle, Übelkeit

Tagesdosis: s. Tabelle; 35-55% Resorption)

Selen (immun-stabilisierend und antioxydativ)z.B.: Fleisch, Gemüse,

Hummer, Knoblauch, Obst, Reis, Rotbarsch, Scholle, Sojabohnen, Teigwaren

mit Ei, Weizenvollkornbrot, Zwiebeln

Funktion: Bestandteil der Gluthathionperoxydase

Mangel: Kälteempfindlichkeit, Struma, Zelldefekte

Tagesdosis: 70µg)

PS: Weitere wichtige Mineralien (unabhängig von den o.g. Erkrankungen; zur Vervollständigung) (Pokan, S, 199, 200)

Chlorid

Vorkommen: Kochsalz, gesalzene Speisen

Funktion: Osmotischer Druck, Magensäurebildung

Mangel: Muskelkrämpfe

Überdosierung: Hypertonie

Tagesdosis: 3-5g

Fluor

Vorkommen: Eier, Fleisch, Gemüse, Obst

Funktion: Kariesverhütung, Zahnschmelzbildung

Mangel: Karies

Tagesdosis: 1 mg)

Jod

Vorkommen: Eier, Milch, Seefisch,

Funktion: Bildung von Schilddrüsenhormon

Mangel: Kälteempfindlichkeit, Struma, (Unterfunktion der Schilddrüse); zu hohe Selenzufuhr

kann eine Schilddrüsenunterfunktion verstärken

Tagesdosis: 150-200µg

Mangan

Vorkommen: Beeren- und Hülsenfrüchte, Spinat, Vollkorn,

Funktion: Enzymbaustein

Mangel:?

Tagesdosis: 3-4mg)

Natrium

Vorkommen: Gesalzene Speisen, Kochsalz

Funktion: Osmotischer Druck, Enzymaktivierung

Mangel: Muskelkrämpfe, Hirnödem

Überdosierung: Hypertonie

Tagesdosis: 3.4g

Phosphor

Vorkommen: Fisch, Fleisch, Milch, Vollkorn

Funktion: Energiereiche Phosphate, Knochenaufbau

Mangel: Müdigkeit, Osteomalacie

Tagesdosis: 1,2 g; 70% Resorption im Darm)

Silizium

Vorkommen: Kieselerde, Kleie, Pflanzenfasern,

Funktion: Bindegewebsaufbau, Knochenaufbau, Knorpelaufbau

Mangel: ?Bindegewebsschwäche

Tagesdosis: 100 mg)

Zink (immun-stabilisierend)

Vorkommen: Eier, Erbsen, Fleisch, Leber, Milch, Seefisch

Funktion: Enzymbaustein

Mangel: Appetitlosigkeit, Geruchsstörungen, Geschmacksstörungen, Hautveränderungen,

Müdigkeit

Tagesdosis: 15 mg Verminderung der Resorption im Darm durch Calcium und vegetarische

Ernährung)

In folgenden Nahrungsmitteln sind alle Mineralstoffe enthalten:

Aprikosen, Eier, Fisch, Fleisch, Haferflocken, Käse, Obst, Milch,

Sonnenblumenkerne, Vollkorn und etwas Salz.

In folgenden Nahrungsmitteln sind alle oben aufgeführten Stoffe, die nach einer Erkrankung zugeführt werden sollen, enthalten:

Aprikosen, Chrom-Hefe, Milch (Joghurt), Pistazienkerne, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne

- **Vitamin A:** z.B.: Karotten, Leber (Huhn). Lebertran,
Erhöht die Löwenzahnblätter,
Abwehr-
funktion der
Schleimhäute
- **Vitamin C:** z.B.: Brokkoli, Hagebutten, Johannisbeeren,
Erhöht die Kiwi,
Abwehrfunktion Meerrettich, Petersilie, roher Paprika,
der weißen Rosenkohl, Sanddornbeerensaft,
Blutkörperchen Weißkraut
- **Vitamin B₆:** z.B. Bananen, Bierhefe, Hafer, Hefeflocken,
Erhöht die Hirse,
Bildung von Lachs, Leinsamen, Naturreis, Pfifferlinge,

- | | |
|---------------------|--|
| Abwehrkörpern | <u>Roggenkeime</u> , Sardinen,
Sonnenblumenkerne, Walnüsse,
<u>Weizenkeime</u> , <u>Weizenkleie</u> , |
| - Vitamin E: | z.B.: Distelöl, Haselnüsse, Leinsamen |
| Erhöht die | (geschält), |
| Bildung von | Maiskeimöl, Mandeln, Sojaöl, |
| Abwehrkörpern | Sonnenblumenöl,
<u>Weizenkeimöl</u> (10g Weizenkeimöl
enthalten
bereits die Tagesdosis von Vit E (12
mg)), |
| - Folsäure: | z.B.: Brokkoli, Endivien, Erdnüsse, Fenchel, , |
| Erhöht die | Leber (Huhn), Sojabohnen, |
| Abwehr- | Sonnenblumenkerne, <u>Weizenkeime</u> |
| funktionen der | |
| weißen | |
| Blutkörperchen | |

9. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

(MWM 141 (1999) 38, 610 - 613)

9.1 Fünfmal Obst und Gemüse am Tage schützen vor

Karzinomentwicklung.

9.2 Wirksubstanzen von No 9.1 sind:

9.2.1 Vitamine

9.2.2 Mineralstoffe

9.2.3 Ballaststoffe

9.2.4 Sekundäre Pflanzenstoffe:

Hemmung von karzinogen - aktivierenden Enzymen durch:

9.2.4.1 Karotinoide:

Aprikosen

Brokkoli

Grünkohl

Spinat

Tomaten

9.2.4.2 Flavinoide:

Aprikosen

Beeren

Brokkoli

Gerste

Grünkohl

Karotten

Knoblauch

Leinsamen

Sojabohnen

Spinat

Tomaten

Modulation des Hormonstoffwechsels durch:

9.2.4.3 Phytoöstrogene:

Gerste

Kichererbsen

Leinsamen

Sesam

Sojabohnen

Sonnenblumenkerne

Walnüsse

Weizen

Stimulation natürlicher Killerzellen durch:

9.2.4.4 Saponine:

Gerste

Kichererbsen

Knoblauch

Sojabohnen

Spinat

Weizen

Zwiebel

9.2.4.5 SulfideThiocynide:

Brokkoli, Radieschen, Rettich

Grünkohl

Knoblauch

Zwiebel

In folgenden Gemüsekombinationen sind alle Stoffe vorhanden:

Grünkohl, Sonnenblumenkerne, Tomaten, Zwiebel

9.3 Gemüse pro Tag ca. 375 g

Obst pro Tag ca. 250 - 300 g

In 5 Portionen zuführen „Five a day“

(Hirayama1990; Schilcher 2000; Williamson 2000; Zürcher1999)

10. Rechtzeitige Durchführung von Gripeschutzimpfungen

**11. In Grippezeiten Vermeidung von Menschenmassen und häufiges
Händewaschen**

**Wenn Sie auf Ihrem Speiseplan regelmäßig folgende
Stoffe stehen haben, jubiliert Ihr Immunsystem:**

Aprikosen

Bananen

Chromhefe

Erdbeeren (500g täglich für 14 Tage) (Erhöhung

des antioxydativen Status des Plasmas schützt die roten

Blutkörperchen vor Auflösung (Hämolyse) Tulipani S, Alvarez-

Suarez JM, Busco F. et al.: Strawberry consumption improves plasma antioxydant status and erythrocyte resistance to oxydative haemolysis in humans. Food Chemistry 2011; 128(1):180-186

Fisch (Tiefseefische)

Gemüse aller Art

Grünkohl

Hagebutten

Hefe

Holundersaft

Kakao

Karotten

Milch/Joghurt

Pistazienkerne

Preiselbeeren

Sojabohnen

Sonnenblumenkerne

Tomaten

Weizen

Weizenkeime

Weizenkeimöl