

## Immunsystem stärken – Lympe und Leben mit Corona

Die komplexe Bedeutung des Immunsystems für unser Überleben in Gesundheit ist unbestritten.

### Was bedeutet der Begriff „Immunsystem“?

immun = unberührt, frei, rein

Das Immunsystem ist das biologische Abwehrsystem von höheren Lebewesen, das trotz Krankheitserregern die körperliche Unversehrtheit erhält und eine Gewebeschädigung verhindert.



### Wir unterscheiden zwei Gruppen:

a) das angeborene Immunsystem mit seinen Abwehrorganen wie Knochenmark, Lymphknoten, Milz, Mandeln, Blinddarm, Peyersche Plaques, Thymus und mehr oder weniger auch jede Zelle des Körpers, besonders Phagozyten/Killerzellen und verschiedene Enzyme,

b) das erworbene, spezifische Immunsystem: Lymphozyten und spezifische Antikörper

Beide Teile des Immunsystems (a+b) arbeiten immer zusammen und ergänzen sich.

Die Infektion mit dem Coronavirus als körperfremder Krankheitserreger beeinträchtigt unsere körperliche Unversehrtheit durch das Eindringen des Virus in den Körper.

### Schutzbarriere Haut und Schleimhäute

Nicht alle Bereiche des Immunsystems sind von der Virusinfektion gleichzeitig betroffen. Das Virus kommt über die Luft in Kontakt mit dem Körper, wobei wir aber davon ausgehen können, dass unsere äußere Haut gegen ein Eindringen völlig gewappnet ist. Von besonderer Bedeutung sind die Eintrittspforten des Coronavirus in den Körper, die zarten, weichen Schleimhäute, die Mund-, Nasen-, Rachen- und Augenschleimhäute zuerst, aber auch die tiefer sitzenden Tracheal- und Bronchialschleimhäute, ebenso Oesophagus-, Magen- und Darmschleimhäute.

Die Eintrittspforten sind also insgesamt unsere Schleimhäute, die sich selbst zu ihrem Schutz mit Schleim bedecken. Dieser aufliegende Schleim ist für die Infektion mit Viren von großer Bedeutung: Er fängt den ersten Ansturm von Viren ab. Auch der mit Viren infizierte Schleim wird weitertransportiert, indem von der Unterlage her (Schleimhautgewebe und -epithel) die Lymphe aus dem Gewebe die Deckschicht (Epithel) nach außen durchdringt und als Schleim diesen vorhandenen infizierten Schleim weiterschiebt.

Die gesunden, gut versorgten Epithelzellen können das Eindringen von fremden Substanzen oder Erregern gut verhindern. Sollten sie aber schlecht versorgt sein, öffnet sich das Eingangstor für Mikroben oder Fremdstoffe zum Inneren des Körpers und der Zelle. Dies ist der Fall, wenn zu wenig oder gar keine Lymphe bzw. Schleim durchdringt und die epitheliale Schicht dadurch austrocknet oder wenn die Lymphe sehr zähflüssig ist. Die Leistungskraft der Epithelzellen ist dadurch verringert, die Zellen können für die Abwehrarbeit ausfallen oder sogar absterben.

**Bei intakten Schleimhäuten** an den Eintrittspforten ist das Immunsystem mit diversen Funktionen wie Antikörper oder zelluläre Abwehr noch nicht gefordert. Es wird erst gebraucht, wenn die äußere Abwehr nicht ausreichend funktioniert und die dahinterliegenden Zellen von den Erregern oder Giftstoffen attackiert werden können.

Masken, Abstand und Hygiene sind wichtige Maßnahmen zur Vorbeugung einer Coronavirusinfektion. Noch wichtiger ist aber – wie oben ausgeführt – die Versorgung der Frontzellen (Epithelien). Dabei ist nicht deren Versorgung über die Blutbahn entscheidend, sondern eine flüssige und leicht fließende Lymphe (vgl. Acidotische Lymphblockade).

Eine natürliche, gesunde Ernährung ohne Tiermilch und Tiermilchprodukte (vgl. Rosemarie Holzer: Acidose-Naturküche) verbessert den Lymphfluss ebenso wie die Basifizierung des Gewebes mit Basenpulver (Bitba®). Dieser so wichtige Bereich wird wenig bedacht, obwohl er für den Krankheitsverlauf bedeutsam ist. Die extrem unterschiedlichen Krankheitsverläufe bei Infektion mit dem Coronavirus von symptomfrei bis lebensgefährlich hängen entscheidend von der Abwehrkraft der Frontzellen ab. Auch ältere Menschen müssten nicht an Lungenentzündung sterben und ersticken, wenn man den Lymphfluss ernst nehmen und verstehen würde. Denn auch die Abwehr und das gesamte Immunsystem sind direkt abhängig von der Lymphe und erstaunlich leicht stabilisierbar.

Das „aggressive“ **Corona-Virus** ist eigentlich völlig kraftlos und schwach. Es hat nur sehr günstige Eigenschaften, um an lebendige Zellen wie ein Parasit anzudocken und hineinzuschwimmen – ohne Druck und ohne Energie, ohne eigene Aktivität. Es lässt sich beim Einatmen in einem kleinen Wassertröpfchen oder Aerosol mit dem Luftstrom in den Körper tragen, lässt sich mit diesem Tröpfchen im Schleim des Atmungsepithels auflösen und trifft auf die Epithelzelle, die es mit offenen Toren (Rezeptoren) hereinlässt, um dort deren Stoffwechsel zu seiner Vervielfachung zu missbrauchen. Die Zelle löst sich von innen auf und stirbt nach der Produktion von Tausenden neuer Viren. Diese Auseinandersetzung verläuft ganz langsam, ohne Energie, wenn das Immunsystem nicht rechtzeitig das jetzt schon vervielfältigte Virus aktiv zerstört. Diese schnelle Immunsystemaktivierung kann bei älteren oder geschwächten Personen, auch bei gesunden, übersäuerten Patienten zu langsam erfolgen, was mit dem Tod in einer Woche oder Tagen enden kann.

Das Wichtigste wäre also, die Lymphversorgung unserer Frontzellen und deren Tore, die Zellrezeptoren, durch einen flüssigen Lymphlauf und diesen durch Basizität vorbeugend und langfristig zu gewährleisten.

**Fazit:**

Eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung an der frischen Luft, überwiegend basische Kost, das Vermeiden von Tiermilch und Tiermilchprodukten und die Einnahme von Basenpulver sind einfache, aber überaus wichtige Maßnahmen, um die Gesamtabwehr zu stärken.

Juni 2020 Dr. med. A. H. Barth