

## **Volkskrankheit Allergie**

*Immer mehr Menschen in Deutschland und anderen Industriestaaten leiden an Allergien. Nach Angaben der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) sind in Europa inzwischen rund 30 Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Im Jahr 2010 soll es bereits jeder Zweite sein.*

Allergische Reaktionen äußern sich sehr unterschiedlich: während eine Substanz bei einer Person Asthma auslöst, kann sie bei einer anderen zu Hautausschlag führen. Auch der Krankheitsverlauf und das Ausmaß der Reaktion können von Patient zu Patient starke Unterschiede zeigen. Ein leichter Heuschnupfen von früherer Kindheit an ist ebenso möglich wie das plötzliche Eintreten einer heftigen Nahrungsmittelallergie im fortgeschrittenen Alter. Zu den häufigsten allergischen Erkrankungen zählen Heuschnupfen, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien, allergisches Asthma und das allergische Kontaktekzem.

Als Auslöser für eine Reaktion kommt prinzipiell jede Substanz in Frage. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) schätzt die Zahl der Stoffe mit bekannter allergieauslösender Wirkung auf etwa 20.000, viele davon in Lebensmitteln. Warum bestimmte Substanzen als Allergene wirken und andere nicht, ist bisher nicht geklärt.

Als Ursache für die Allergie wird ein Zusammenspiel von Umweltfaktoren und einer genetischen Veranlagung vermutet. So scheinen z.B. hohe Hygienestandards und allergische Vorbelastungen in der Familie Allergien zu begünstigen.

Allergische Erkrankungen sind nicht nur eine individuelle Belastung, sondern auch ein volkswirtschaftlicher Faktor, durch den in den EU-Ländern jährlich rund 20 Milliarden Euro Schaden entstehen. Mit dem „Aktionsplan gegen Allergien“ hat die Bundesregierung auf die steigenden Zahlen reagiert. Ziel des Programms ist es das Allergierisiko in der Bevölkerung zu senken.

### **Was ist eine Allergie?**

Unter einer Allergie versteht man eine schädliche Überreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Stoffe wie Pollen, Bestandteile in Lebensmitteln oder Tierhaare. Bei solchen Allergenen handelt es sich um körperfremde Eiweiße oder Kohlenhydrate, die Kontakt mit der Haut haben oder über die Atemwege und Verdauungsorgane in den Körper gelangen. Sie werden von der körpereigenen Abwehr als gefährliche Stoffe wie Bakterien oder Viren interpretiert und bekämpft.

Einer Allergie geht immer eine Sensibilisierung voraus, das heißt das Immunsystem ist mindestens einmal (beschwerdefrei) in Kontakt mit dem Allergen gekommen und hat entsprechende Antikörper gebildet. Bei weiteren Kontakten mit dem Auslöser kommt es im Zuge der ausgelösten Immunreaktion zu einer „überschießenden“ Produktion, einer Fehlregulation, bei der übermäßig viele Entzündungsstoffe wie Histamin ausgeschüttet werden. Sie sind für die typischen Symptome wie Juckreiz, Schwellung der Atemwege, Rötung etc. verantwortlich.

Während Krankheitserreger bei ihrer Abwehr vernichtet werden, ist die Produktion von Abwehrstoffen im Falle der Allergene sinnlos und sogar schädlich. Die Allergene lassen sich nicht zerstören, stattdessen erleidet der Körper Reaktionen, die von lokalen Entzündungen bis hin zu lebensbedrohlichen Schocks reichen, die den ganzen Organismus betreffen. Die allergische Reaktion dauert solange an, wie die Allergene den Körper belasten.

Obwohl allergische Reaktion sehr unterschiedlich ausfallen können, lassen sich abhängig von den Reaktionsprozessen vier Grundtypen unterscheiden. Die häufigsten Varianten sind der Sofort- und der Spät-Typ.

- **Typ I-Reaktion** (Sofort-Typ, anaphylaktische Reaktion): die Reaktion zeigt sich sofort, z.B. bei Pollen, Nahrungsmittelbestandteilen, Tierhaaren etc. Meist ist dieser Typ gemeint, wenn allgemein von „Allergien“ gesprochen wird,
- **Typ II-Reaktion** (zytotoxische Reaktion): die Reaktionen richten sich gegen Antigene, die Teil körpereigener Zellen geworden sind, die Reaktionen erreichen nach 4 - 10 Stunden ihr Maximum, z.B. bei Bluttransfusionen, Organtransplantationen und Autoimmunerkrankungen,
- **Typ III-Reaktion** (Immunkomplex-Reaktion): Antigene und Antikörper bilden Komplexe, die im Blut zirkulieren und Entzündungsreaktionen im Gewebe auslösen, zeigt sich als systemische Immunreaktion mit Fieber, Gelenkschmerzen etc., z.B. bei rheumatoider Arthritis,
- **Typ IV-Reaktion** (Spät-Typ): die Reaktion zeigt sich erst 24 - 48 Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen, z.B. bei einer Kontaktallergie mit Chemikalien oder Metallen.

Normalerweise reagiert man auf ein bestimmtes Allergen, doch sind auch Verwechslungen möglich, wenn sich die auslösenden Stoffe ähneln. Jemand der auf Hausstaubmilben allergisch ist, kann auch auf Krustentiere reagieren. Man spricht dann von einer „Kreuzallergie“.

### **Konventionelle schulmedizinische Therapie**

Allergien sind nicht heilbar und können fortschreiten, so dass sich zum Beispiel aus einem unbehandelten Heuschnupfen nach Jahren ein allergisches Asthma entwickelt. Die meisten Therapien zielen darauf ab, Allergene zu meiden, Symptome zu lindern und einer Erkrankung oder Verschlechterung vorzubeugen.

**Allergenkarenz:** Am sichersten ist es, den Kontakt mit dem Allergen gänzlich zu vermeiden, indem man z.B. auf den Genuss bestimmter Lebensmittel verzichtet. Allerdings lassen sich Auslöser wie Pollen oder Pilze nicht so einfach umgehen.

**Hyposensibilisierung:** Die spezifische Immuntherapie (SIT) kann bei bestimmten Allergien des Soforttyps helfen, die Reaktion zu mildern. Dazu werden dem Patienten in regelmäßigen Abständen Antigene unter die Haut gespritzt, um seine Empfindlichkeit gegenüber dem Stoff herabzusetzen. Die Injektionen können sehr starke Nebenwirkungen auslösen.

**Medikamentöse Behandlung:** Die Behandlung mit Antihistaminika, Mastzellenstabilisatoren und Kortison bekämpft nicht die Ursachen, sondern dient der Linderung der Symptome. Teilweise gehen sie mit erheblichen Nebenwirkungen (Kortison) einher und sollten nicht über einen längeren Zeitraum verwendet werden.

### **Wie hilft die Osteopathie bei Allergien?**

Neben den Schulmedizinischen Verfahren können auch alternative Therapieansätze wie die Osteopathie zur Linderung der Beschwerden beitragen. Die Allergie selbst kann die Osteopathie nicht spezifisch behandeln, ihre Stärke liegt vor allem in ihrem ganzheitlichen Ansatz. In der Osteopathie steht nicht die einzelne Krankheit, sondern der Mensch im Mittelpunkt. Der Osteopath behandelt deshalb alle Dysfunktionen im Körper. Bei einem Patienten mit einer allergischen Erkrankung wird er also zum einen die Strukturen behandeln, die in direktem Bezug zum Immunsystem stehen und wichtige Funktionen darin innehaben wie z.B. der Dünndarm mit seinen zahlreichen lymphatischen Strukturen oder die Milz. Zum anderen wird er auch Dysfunktionen behandeln, die durch die Erkrankung beeinflusst werden. Zum Beispiel kann eine osteopathische Behandlung bei einem allergischen Asthma strukturelle Blockaden im Brustbereich lösen, den Lymphfluss und die

Durchblutung verbessern sowie die respiratorischen Muskeln entspannen. Daneben wird der Osteopath aber auch solche Dysfunktionen im Körper aufspüren, die auf den ersten Blick unabhängig von der allergischen Krankheit sind und womöglich in einer entfernten Körperregion oder -struktur auftauchen, die vermeintlich nichts mit einer Allergie oder dem Immunsystem zu tun haben. Nach osteopathischer Auffassung hängt im Körper nämlich alles zusammen, so dass funktionelle Störungen in einem Bereich auch Auswirkungen auf einen ganz anderen haben. Durch deren Beseitigung werden die Kräfte des Körpers mobilisiert und der gesamte Organismus kann wieder ins Gleichgewicht kommen.

Die Osteopathische Behandlung kann andere Maßnahmen und Mittel wie Medikamente (z.B. Asthma-Spray) in der Allergiebehandlung nicht ersetzen. Sie versteht sich als sanfte, nebenwirkungsfreie Ergänzung zu schulmedizinischen und alternativen Methoden, um das Immunsystem zu unterstützen, den gesamten Stoffwechsel zu verbessern und so Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

*Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.*

## 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.*

## **Interview mit Peter Wühl, D.O.: Das Immunsystem aus osteopathischer Sicht**

***Osteopath Peter Wühl gilt in Deutschland als Experte für den Bereich der so genannten viszerale Osteopathie, jenen Teil der ganzheitlich manuellen Medizin, der sich der Behandlung der inneren Organe widmet.***

***Er ist Mitherausgeber der „DO. Deutsche Zeitschrift für Osteopathie“ und unterrichtet und praktiziert in Rhode Island, USA, und in Hamburg.***

*Der Frühling kommt und viele Allergiker fürchten den Heuschnupfen. Wieso lösen Pollen bei Allergikern Heuschnupfen aus?*

Das liegt nicht nur an den Pollen. Wenn Leute allergisch auf etwas reagieren, dann spricht das in erster Linie dafür, dass ihr Immunsystem hyperaktiv ist. Es handelt sich um eine Überempfindlichkeitsreaktion. Bei den einen wird sie durch Pollen ausgelöst, bei den anderen durch Hausstaub oder Katzenhaare. Es gibt verschiedene Ideen dazu, warum ein Immunsystem überreagiert. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass es generell schon überlastet ist. Eine andere Überlegung ist, dass sich unser Immunsystem aufgrund der heutigen Hygienemaßnahmen nicht mehr mit so vielen Erregern auseinandersetzen muss und deswegen bei manchen Auslösern nicht mehr angemessen reagiert. Pollen und Hausstaubmilben und derartige Allergene gab es schon immer. In letzter Zeit treten solche allergischen Krankheiten aber immer häufiger auf.

*Ist die Immunreaktion bei solchen Allergenen vergleichbar mit der Reaktion bei viralen und bakteriellen Infekten?*

Bei viralen und bakteriellen Infekten gehen wir davon aus, dass ein Bakterium oder Virus in den Körper eintritt und auch als etwas Körperfremdes bekämpft werden muss. Wir nehmen sie über den Darm oder die Lunge auf. Bei den Pollen ist es ja oft nur der Kontakt mit der Haut oder Schleimhaut, der eine Überreaktion hervorruft. Die reicht teilweise bis zum Schock, so dass zum Beispiel die Schleimhäute so stark anschwellen, dass man nicht mehr atmen kann. Bei bakteriellen oder viralen Infekten kommt es nur in Ausnahmefällen, wie z.B. bei der Vogelgrippe, zu solchen Überreaktionen. Bei einem Infekt macht der Körper meist alles richtig, das heißt er findet einen Weg mit einer Entzündung die Bakterien und Viren zu bekämpfen, die sonst Gewebsschäden im Körper verursachen. Eine Entzündung ist eine klassische Abwehrreaktion. Die Tatsache, dass wir so viele Viren und Bakterien überleben können zeigt, wie gut unser Immunsystem normalerweise funktioniert.

*Also haben wir auch ständig Entzündungen im Körper?*

Ein Physiologe hat mal gesagt „Verdauung ist Entzündung“, das heißt immer wenn wir etwas zu uns nehmen, sei es über die Haut, die Lunge oder den Darm, dann reagiert der Körper in einer gewissen Weise mit einer Entzündung, weil das ja Fremdstoffe für uns sind. Diese müssen entweder umgebaut werden, damit sie uns entsprechen, z.B. muss fremdes Eiweiß in eigenes Eiweiß umgebaut werden. Oder, wenn sie für den Körper nicht verträglich sind, müssen sie isoliert und zerstört werden. Bakterien und Viren sind solche Stoffe, die lokal und auch systemisch im ganzen Körper zur Zerstörung führen können. Das Immunsystem ist die Instanz, die regelt, welche Fremdstoffe hinein gelassen und welche zerstört werden.

### *Was genau ist das Immunsystem?*

Allgemein gesprochen ist das Immunsystem das, was uns erlaubt mit der Umwelt umzugehen. Wir alle brauchen Luft, Wasser und Nahrung und das Immunsystem als Kontaktstelle entscheidet, was gut und was schlecht für uns ist. Wesentlich für die Arbeitsweise des Immunsystems ist seine Fähigkeit sich zu erinnern. Wenn wir uns zum ersten Mal mit einem Virus auseinandersetzen, dann bildet unser Immunsystem Antikörper. Bei einem zweiten Kontakt geht die Antikörperbildung dann viel schneller. Das ist auch das Prinzip hinter Impfungen. Deswegen müssen wir auch nicht jede Krankheit fünfmal durchleben, z.B. Kinderkrankheiten, sondern sind dank solcher Erinnerungszellen immun dagegen.

Eine wichtige Rolle nimmt dabei das Lymphsystem ein mit den Lymphknoten, Mandeln und Milz. In den Lymphknoten beseitigen Lymphozyten und Makrophagen Krankheitserreger und Fremdkörper, deswegen kommt es bei Infektionen zu Schwellungen der Knoten. Vor allem im Bereich des Magen-Darm-Trakts, wo sehr viele Fremdstoffe in den Körper gelangen, gibt es sehr viel lymphatisches Gewebe. Der Dünndarm mit den Peyer Plaques ist eine sehr wichtige Struktur im Immunsystem, denn die ganze Nahrung, die wir aufnehmen, nehmen wir im Dünndarm auf. Das Immunsystem selbst besteht aus verschiedenen Teilen wie Blutzellen, Gewebefaktoren und allem, was an solchen Entzündungs- und Abwehrreaktionen teilnimmt.

### *Wie ist es möglich, etwas so Feinstoffliches wie das Immunsystem osteopathisch, also durch manuelle Manipulation zu beeinflussen?*

Die Chemie und die Steuerung des Immunsystems finden natürlich auf einer molekularen Ebene statt. Wir können aber die Strukturen, die das Immunsystem ausmachen, beeinflussen. Ich gebe mal ein Beispiel: Ich glaube nicht, dass wir, wenn wir die Thymusdrüse behandeln, wo die T-Lymphozyten heranreifen, so sehr auf diesen Prozess einwirken können. Wir können aber die Grundfunktion der Thymusdrüse beeinflussen. Und es ist aus meiner Sicht auch das Grundprinzip der Osteopathie, dass wir über eine mechanische Behandlung die gewebliche Vitalität beeinflussen können, das heißt, dass wir die Durchblutung sowie den venösen und lymphatischen Abtransport verbessern können. Wir können die Organe, die im Immunsystem aktiv sind, unterstützen. Das ist zum Beispiel wichtig bei der Milz oder beim Dünndarm.

### *Was tun Sie als Osteopath um das Immunsystem eines Patienten zu stärken? Gibt es da einen speziellen Zugang?*

Es gibt Patienten, die wiederkehrende Infekte haben, bei denen man das Immunsystem grundsätzlich verbessern muss. Als Osteopathen können wir den Zusammenhang zwischen den verschiedenen Bereichen besonders gut sehen und behandeln. Nehmen wir einmal ein Kind, das viele Mittelohrentzündungen hat. Die Tuba auditiva hat Schleimhaut in sich und am Eingang zum Mund einen Ring mit lymphatischem Gewebe. Jetzt gibt es immer wieder Kinder, die zwar diese wiederkehrenden Mittelohrentzündungen haben, aber gleichzeitig auch einen überlasteten Dünndarm. Wenn man die Kinder nach ihrer Ernährung fragt, berichten sie oft von einer einseitigen Ernährung mit Süßigkeiten und Pizza. Das Immunsystem und der Magen-Darm Trakt sind dann sehr überlastet oder hyperaktiv, weil sie ständig arbeiten müssen. Bei solchen Kindern, die eigentlich wegen Mittelohrentzündungen zu uns kommen, behandeln wir auch den Magen-Darm-Trakt und die Lunge, also alle Organe, die eine erste Barriere zur Umwelt bilden. Das kann die Immunaktivität im Mund und weitergehend bis zum Ohr entlasten.

*Woran erkennen Sie, dass das Immunsystem überlastet ist? Gibt es typische Symptome?*

Die Leute sind schneller anfällig für Kleinigkeiten, haben oft Infekte, sind müde und nicht sehr leistungsfähig. Das sind die manchmal auch sehr unspezifischen Anzeichen. Wenn dann jemand noch häufig Durchfall hat, dann sollte man mal nach Magen und Darm schauen. Das ist natürlich nicht spezifisch im Sinne einer Differentialdiagnostik, aber bei vielen Leuten, die grundsätzlich gesund sind, sind das häufig die ersten Hinweise.

*Eine Entzündung ist ja eine typische Immunreaktion. Was muss man bei der Behandlung beachten?*

Da muss man den Begriff unterscheiden. Eine Entzündung aufgrund eines viralen Infektes ist zum Beispiel ganzkörperlich. Eine Lungenentzündung beispielsweise behandle ich osteopathisch nicht allein. Aber es ist sehr hilfreich osteopathisch zu behandeln. Die osteopathischen Techniken müssen natürlich an das Gewebe angepasst sein. Und ich muss natürlich wissen, wann Osteopathie allein nicht reicht. Wenn ich den Klassiker, die Appendizitis, nehme: Wenn ich da auf dieser Region herumdrücke und das dazu führt, dass der Appendix platzt, ist das grob fahrlässig. Gleichzeitig ist die Osteopathie ja an die Gewebsspannung angepasst und ich kann in einem frühen Stadium eventuell sogar durch eine Verbesserung des Abflusses in dieser Gegend eine Unterstützung bieten und manchmal helfen, dass es nicht zu einer persistierenden Entzündung kommt. Die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt ist hier sehr wichtig.

*Was darf ich als Patient erwarten? Welche Wirkung kann so eine Behandlung erzielen?*

Nehmen wir noch mal dieses Kind mit den Mittelohrentzündungen. Wenn ich tatsächlich etwas finde, was auch osteopathisch behandelbar ist, eben z.B. die Tuba auditiva. Die geht auch durch zwei kraniale Knochen hindurch. Wenn ich also gut kranial gearbeitet habe, gut die Drainage im Mund- und Rachenbereich gemacht und auch noch den Darm und die Lunge behandelt habe, dann kann ich erwarten, dass die Häufigkeit zurückgeht und eventuell auch der Verlauf der Entzündung sich bessert.

Oder es gibt immer wieder Patienten, die nach einem Pfeifferschen Drüsenfieber unter einer gewissen Energielosigkeit leiden. Während der Krankheit waren Milz und vielleicht die Leber sehr geschwollen und möglicherweise hat sich die Umgebung darum verfestigt. Dann aktivieren wir diese Organe über das Zwerchfell oder über eine Technik auf dem Organ selber und die Patienten berichten dann häufig, dass sie mehr Energie haben und dass das Leben wieder ein Stück einfacher wird. Wie schnell das geht, ist sehr individuell. Ich sage meinen Patienten immer, sie müssen innerhalb von 1-2 Wochen eine Veränderung spüren.

*Von welchen Faktoren hängt denn der Erfolg noch ab? Was kann der Patient selbst tun, um sein Immunsystem zu unterstützen?*

Die ganz grundlegenden Dinge sind genügend Schlaf, genug Ruhe, gutes Essen, ein glückliches Leben. Auch Bewegung spielt eine Rolle, weil sie ein wichtiger Motor für den lymphatischen Transport ist. Das Immunsystem wird getragen vom hormonellen System. Wenn wir uns ständig überlasten, ist das schwer für den ganzen Körper und natürlich auch für das Immunsystem. Es gibt Rhythmen im Körper und die respektieren wir manchmal nicht, wenn wir zu wenig oder zu den falschen Zeiten schlafen.



Was die Nahrung angeht, ist sie eine Herausforderung für den Körper. Die enthält oft auch, was der Körper nicht wirklich aufnehmen kann und das wird dann zur Belastung, z.B. zu viel Zucker oder Milchprodukte. Es gibt Untersuchungen darüber, dass manche Nahrungsmittel stärker eine entzündliche Reaktion hervorrufen im Darm als andere. Zum Beispiel bei Ölen ist das gut erforscht: es ist besser die kalt gepressten Öle zu nehmen, weil sie für den Körper einfacher zu verarbeiten sind. Ich gebe nur selten Ratschläge zur Ernährung, weil das eine sehr individuelle Sache ist. Aber es gibt Dinge, die allgemein gelten. Man muss sehr vorsichtig sein mit den Giften, die man zu sich nimmt wie Alkohol und Nikotin. Ansonsten sollte man auf eine breit angelegte, abwechslungsreiche Ernährung achten.

Als heiß diskutiertes Thema sind noch die Impfungen zu nennen. Gerade bei Kindern stellt sich die Frage, ob sie in einer Welt, die so hygienisch ist, noch die Chance bekommen sich mit bestimmten Erregern auseinanderzusetzen. Es ist ja recht umstritten, ob sich Impfungen tatsächlich so gut zur Entwicklung der Immunität eignen. Hier muss man auch den manchmal fast inflationären Gebrauch von Antibiotika nennen. Natürlich ist es überhaupt nicht gut für den Darm oft Antibiotika zu nehmen. Es gibt eben auch Entwicklungen im medizinischen Bereich, die durchaus umstritten sind.

*Wie stehen sie denn als Therapeut zu Impfungen?*

Also wir in unserem osteopathischen Zentrum hier in Hamburg versuchen gut mit Kinderärzten zusammenzuarbeiten. Gleichzeitig wollen wir den Leuten ein Stückweit die Angst nehmen. Die Eltern sind in da in einer Zwickmühle. Alle operieren mit Angst, die Befürworter reden von gefährlichen Krankheitsfolgen, die Gegner von Impfschäden. Beides sind reale Möglichkeiten. Ein Problem, das ich sehe, ist, dass es bei den Befürwortern nicht um den Einzelfall geht, sondern darum Epidemien zu verhindern. Das muss man als Argument gelten lassen, es ist natürlich nicht das, was einer Mutter oder einem Vater hilft.

Ich würde meine Kinder so wenig wie möglich impfen und vor allem nicht mehr als drei Erreger gleichzeitig. Da bin ich sehr kritisch, es gibt keinen Grund Kinder bevor sie sexuell aktiv sind oder Bluttransfusionen bekommen, gegen Hepatitis B zu impfen. Wenn man aber nicht impft, müssen diese Kinder, wenn sie dann diese Krankheit haben, gut unterstützt und versorgt werden. Das muss gewährleistet sein.

*Welchem Einfluss hat das Immunsystem für die osteopathische Behandlung anderer Funktionsstörungen?*

Wenn jemand ein geschwächtes Immunsystem hat, das nicht gut reagieren kann, dann wird es schwierig in den anderen Bereichen zu behandeln und die gleichen Erfolge zu erwarten. Was wir als Osteopathen machen, das unterstützt lokal den Stoffwechsel. In gewisser Weise helfen wir dem Körper eine Entzündung erfolgreich durchzuführen, indem wir eine bessere Durchblutung, einen besseren Abtransport usw. gewährleisten. Es kann auch sein, dass man so die Entzündung zunächst verstärkt, aber immer mit dem Ziel, dass die Entzündung das Problem auch löst. Dies erklärt teilweise auch die Erstverschlimmerung nach Behandlungen. Eine osteopathische Behandlung braucht auch die Mitarbeit des Immunsystems im lokalen Gewebe. Wenn das nicht gut funktioniert, dann werden wir nicht den gleichen Erfolg haben.

*Also behandelt der Osteopath auch immer das Immunsystem mit?*

Eigentlich schon, weil sie immer lokal geweblich behandeln. Wir haben in jedem Gewebe unabhängig von Blutzellen und dergleichen auch eine lokale gewebliche Immunität. Das ist eine der wichtigsten immunologischen Strukturen, die wir haben. In den Faszien, im Bindegewebe, also auch zwischen den Zellen haben wir eine

hohe Abwehrkompetenz. Das ist natürlich etwas, das wir ganz automatisch immer mitbehandeln. Und eigentlich ist es das Prinzip der Osteopathie: die Selbstheilungskräfte des Gewebes aktivieren. Und einer der wichtigsten Pfeiler dieser Selbstheilung sind eben die Immunstrukturen.

*Herr Wühl, besten Dank für das Gespräch.*

*Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.*