



## PRAXIS-SPRECHSTUNDE

Heilpraktiker Dr. Andreas Wies im Gespräch zum Thema:

### „Wunderwerk Immunsystem – Prävention & Therapie“

*P.W.: Danke Dr. Wies, dass Sie Zeit gefunden haben für dieses aktuell sehr wichtige Thema „Immunsystem“, das viele Menschen in Zeiten von Atemwegs-, Infektions- und Erkältungskrankheiten besonders interessiert und beschäftigt.*

A.W.: Ja, in der Tat ist das Immunsystem besonders in der kalten Jahreszeit im Fokus, denn es ist der wichtigste Hebel, wie jede/r Einzelne sich gegen Infektionen und Krankheiten schützen kann. Neben Impfungen, die hauptsächlich für ältere Menschen und Risikopatienten sinnvoll sein können, sind es im Alltag die bekannten Regeln – häufiges Händewaschen, Abstand von Erkrankten halten, Niesetikette – mit denen wir dafür sorgen, dass wir uns vor Ansteckung schützen. Mindestens gleich wichtig ist jedoch ein gut funktionierendes Immunsystem, auf das wir unter anderem durch unsere Lebensgewohnheiten Einfluss nehmen: Durch regelmäßige Bewegung, am besten in der frischen Luft, nährstoffreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen, ausreichend Schlaf und einem bewussten Umgang mit Stress. Doch mehr dazu später.

*P.W.: Sie bezeichnen das Immunsystem als „Wunderwerk“ – wie genau ist das zu verstehen?*

A.W.: Wenn man sich ein bisschen genauer mit dem Immunsystem beschäftigt, kann man wirklich nur in Ehrfurcht erstauen und es als Wunderwerk bezeichnen. Es ist ja nicht ein „greifbares“ Organ wie etwa Herz, Leber oder Niere sondern besteht vielmehr aus hochkomplexen Strukturen, die als Netzwerk im ganzen Körper verteilt sind. Dazu gehören zum Beispiel das Knochenmark, der Thymus, die Lymphknoten, Milz, Darmschleimhaut, die Haut und viele spezialisierte Immunzellen im Blut und im Gewebe.

Grob gesagt besteht das Immunsystem aus zwei Teilen: das **unspezifische Immunsystem**, das aus Barrieren besteht (Haut, Darm) und vielen Abwehrcellen, die alles fremd Erscheinende rasch angreifen und zerstören. Dieses unspezifische Immunsystem funktioniert ab Geburt und die Antwort auf „das Fremde“ fällt in etwa immer gleich stark aus. Das **spezifische Immunsystem** besteht aus Zellen, die erst lernen müssen, dass sie körpereigene und häufig vorkommende, ungefährliche Substanzen nicht angreifen dürfen. Bei einem Infekt wird zuerst der Eindringling, zum Beispiel ein Virus, von Fresszellen analysiert und danach eine spezifische Immunantwort eingeleitet, was in der Regel ein paar Tage dauert. Vorteil ist, dass sich bei wiederholtem Kontakt mit demselben Virus sogenannte Memory-Zellen ausbilden, die ihr

immunologisches Gedächtnis behalten. Deshalb erkranken wir beispielsweise nur einmal an Masern oder Windpocken.

*P.W.: Das klingt wirklich sehr komplex. Ich könnte mir vorstellen, dass das Immunsystem leicht auch mal aus der Reihe tanzt oder es zu einer Art Fehlschaltung kommt. Stimmt das?*

A.W.: Ein gesundes und funktionsfähiges Immunsystem ist sensibel ausbalanciert, sodass es weder über- noch unterreagiert sondern im Bedarfsfall zielgerichtet und wirkungsvoll eingreift. Im Fall einer **Über- oder Fehlreaktion** geht es in den Angriffsmodus, ohne dass Gefahr besteht – so kommt es beispielsweise zu Allergien oder autoimmunen Erkrankungen. Eine **unzureichende Immunantwort** hingegen hat zur Folge, dass Angreifer nicht erkannt oder erfolgreich bekämpft werden – so kann eine Infektanfälligkeit oder sogar ein sogenanntes Immundefektsyndrom die Folge sein.

*P.W.: Wäre das dann der Fall, wenn man von einem „kranken“ Immunsystem spricht? Was genau versteht man darunter?*

A.W.: Eher selten liegen angeborene Immundefekte (zum Beispiel Antikörpermangelsyndrom) vor. Viel häufiger begegnen uns **erworbene Immunstörungen**, sogenannte sekundäre Immunschwächen. Ursachen dafür sind unter anderem Mangel- oder Fehlernährung, Stoffwechselstörungen oder durch medikamentöse Therapien verursachte Defizite, zum Beispiel Cortison, Chemotherapie, Bestrahlungen etc. Deutlich zugenommen in den letzten 50 Jahren haben überschießende Immunantworten. Es ist noch nicht ganz geklärt warum, aber man geht derzeit davon aus, dass Umweltfaktoren und übertriebene Hygiene dafür mitverantwortlich sind. Im Immunsystem wirken natürlich ganz schön viele Faktoren zusammen.

*P.W.: Ein gutes Stichwort – Welche Faktoren haben denn tatsächlich Einfluss bzw. eine schwächende Wirkung auf das Immunsystem?*

A.W.: Da wäre zu einem zentralen Teil natürlich die **Ernährung**, die ja eine grundlegende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen und Mikronährstoffen gewährleisten soll, was heute in vielen Fällen – auch wegen individueller Lebensumstände – nicht mehr in ausreichendem Maße gewährleistet ist. Dazu kommen dann **Lebensmittelzusatzstoffe**, die in konservierten und stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, sowie **Genussmittel** – Alkohol, Tabak etc. und **Medikamente** – allen

voran Antibiotika, Immunsuppressiva, Schmerzmittel, Chemotherapeutika und so weiter. Nicht zu unterschätzen ist der allgemeine **Lebensstil**, also anhaltender Stress und Belastungen, Sorgen und Kummer, Konflikte, Bewegungs- und Schlafmangel, aber auch dauerhafte **physikalische Belastungen** und **Umweltschadstoffe** wie Elektrosmog, Strahlungen, Magnetfelder, Schwermetalle – Stichwort Amalgam, Abgase, Pestizide, Lacke und vieles mehr. Abschließend kann man dann noch die zusätzliche Belastung durch **Infektionen**, ausgelöst durch Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten nennen. Da kommt dann in Summe schon eine ganz beträchtliche Anforderung zusammen, die das Immunsystem zu bewältigen hat.

*P.W.: Wie kann man denn bei all diesen Belastungen dem Immunsystem etwas Gutes tun bzw. es stärken in seiner Funktion?*

A.W.: Grundsätzlich sollte man bei der Vorbeugung immer **zwei Aspekte** berücksichtigen: zum einen geht es darum, das Immunsystem vor belastenden Einflüssen zu schützen und dadurch zu entlasten, zum anderen sollte es aktiv gestärkt und reguliert werden, zum Beispiel durch optimale **Ernährung**, Ausgleich von Mangelzuständen durch einen gezielten Einsatz von **Mikronährstoffen** und durch Optimierung des **Darmmilieus und der Darmflora** – Stichwort Darmreinigung und Verbesserung des Mikrobioms.

*P.W.: Können Sie kurz und knapp darstellen, wie eine „optimale“ Ernährung für das Immunsystem aussieht?*

A.W.: Über das Thema Ernährung haben wir ja schon gesprochen, kurz und knapp würde ich es so zusammenfassen: viele frische, saisonale Nahrungsmittel, schonend zubereitet und wenig/ keine prozessierten Lebensmittel (Konserven, Fertiggerichte etc.). Alles, was dem Körper möglichst viele Nährstoffe in einer breiten Palette zuführt und die Verdauungsleistung nicht überfordert. Also Gemüse, Salate, Obst (in Maßen, wegen Zucker), vollwertige Kohlenhydrate und Ballaststoffe, hochwertiges Fett (Omega 3 und Omega 6) und Fisch/Fleisch in Maßen, ebenso von Bio-Qualität.

*P.W.: Was aber, wenn man nicht die Möglichkeit hat, sich so „gesund“ zu ernähren oder bereits Mangelzustände vorliegen? Welche Mikronährstoffe sollte man dann gezielt zuführen?*

A.W.: Immunrelevante Wirkung haben **Mineralstoffe und Spurenelemente** wie beispielsweise Zink (ganz besonders wichtig bei Erkältungskrankheiten), Eisen, Mangan, Selen oder Silizium. Bei den **Vitaminen** haben wir Vitamin C, D, E, B6, Folsäure und Vitamin A. Besonders betonen möchte ich an dieser Stelle das Vitamin D, das erst seit kurzem wieder entdeckt wird für seine immunregulierende Wirkung und bei ausreichend vorliegender Menge offensichtlich das Risiko für Atemwegsinfekte und Autoimmun-Erkrankungen senken kann. Bei Vitamin C wissen wir ja schon lange, dass es eine immunstärkende Wirkung hat. Wichtig dabei ist, immer auf eine magenschonende Variante (Ester-C) zurückzugreifen, damit keine Übersäuerung im Körper stattfindet, die dann wiederum auch dem Darm schadet. Dazu kommen dann noch wichtige **Aminosäuren** wie Glutamin, Carnitin, Arginin oder Lysin. Deshalb sollten Sie bei der Zufuhr von Mikronährstoffen immer darauf achten, dass Sie entweder gezielt ausgleichen – dafür ist meist eine genaue Nährstoffanalyse sinnvoll – oder einen guten Mix an diesen Stoffen in einem Produkt vorfinden. Dabei ist auch darauf zu achten, dass die

Dosis stimmt - handelsübliche Produkte sind in der Regel zu gering dosiert und sind daher auch in der Wirkung zu schwach. Außerdem enthalten sie oft chemische Zusatzstoffe und Farbstoffe – also genau auf die Packungsbeilage achten, oder noch besser: sich von einem Experten beraten lassen.

*P.W.: Wo findet man denn eine gute Beratung? Der Markt ist ja voll von Nahrungsergänzungsmitteln und auch in der Apotheke kommt man da oft nicht weiter bzw. fällt die Beratung manchmal sehr unterschiedlich aus.*

A.W.: Grundsätzlich sind Apotheken mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Orthomolekularer Medizin eine sehr gute erste Anlaufstelle für Beratung. Individuelle Beratung kann natürlich am besten ein Arzt oder Therapeut bieten, da er über entsprechende Hintergrundinformationen und diagnostische Möglichkeiten verfügt.

In meiner bzw. unserer Praxis arbeiten wir mit eigens ausgewählten Produkten von unterschiedlicher Herkunft und Philosophie. Allen gemein ist aber höchste Qualität in den Rohstoffen, wirkungsvolle Verarbeitung bzw. Herstellung unter Einhaltung aller gesetzlichen und therapeutischen Qualitätskriterien und eine hohe Bioverfügbarkeit. Das heißt, dass diese Produkte auch gut vom Organismus aufgenommen werden und nicht zu einem Großteil wieder ausgeschieden werden. Über die Jahre haben wir einen sehr guten Fundus an Produkten aufgebaut, die wir in der Zwischenzeit auch über eine eigene Plattform namens **VITALOGUE** (mit **SHOP-VITALOGUE**) für Endkunden und andere Therapeuten verfügbar machen. Selbstverständlich beraten wir dazu auch jederzeit gerne. Dazu gibt es ein eigenes **Vitalstoff-Telefon mit der Telefonnummer: 089.44 238 999.**

*P.W.: Das klingt ja sehr interessant! Haben Sie denn auch für mich bzw. unsere Leser 2-3 konkrete Empfehlungen für wirkungsvolle und gute Produkte zur Immunstärkung? Gerade in der aktuellen Zeit von Corona & Co besteht da bestimmt großes Interesse.*

A.W.: Ja, wir merken tatsächlich aktuell eine große Nachfrage an immunstärkenden Produkten. Wir unterscheiden grundsätzlich sog. „Immun-Booster“, also Produkte, bei denen wir eine schnelle und starke Immunaktivierung beobachten können. Diese kommen zum Einsatz bei drohenden Infektionen bzw. wenn man vielleicht sogar schon erste leichte Anzeichen einer Infektion merkt. Häufig kann man damit eine Erkrankung abwenden, manchmal natürlich nicht – wenn sich der Virus vielleicht schon zu sehr breit gemacht hat oder das Immunsystem grundlegend zu schwach ist. In diesem Fall helfen diese „Immun-Booster“ aber auch dabei, die Symptome abzufedern und die Krankheitszeit möglichst gering zu halten. Als „Erste-Hilfe-Produkt“ kann ich zum Beispiel **„Acoprevent“** nennen: ein **ayurvedischer Aktiv-Komplex mit Zink** in Kapselform. Das ist eine biophysikalisch optimierte Kräuter- und Gewürzzubereitung, bestehend aus Hopfen-Extrakt, Gewürznelke, Muskatnuss, Zitronenschale, Thymian und vielem mehr. Präventiv nimmt man 1 Kapsel morgens, bei Symptomen entsprechend mehrere Kapseln über den Tag verteilt.

Sinnvoll ist es natürlich, das Immunsystem systematisch und langfristig zu stärken. Auch dazu gibt es viele interessante und wirkungsvolle Möglichkeiten, von denen ich hier zwei vorstelle. Zum einen den **Vitalpilz Coriolus**, ebenso in Kapselform erhältlich. Vitalpilze haben in vielen Fällen eine immunstärkende Wirkung.

Dieser Pilz schützt und stärkt das Immunsystem und ist dank der sowohl antibakteriellen als auch antiviralen und antifungiziden Eigenschaft bei vielen Indikationen, die mit einem schwachen Immunsystem einhergehen, einsetzbar. Standard-Dosierung wäre hier 3 x 1 Kapseln pro Tag.

Zum anderen arbeiten wir gerne auch mit **hochwertigen Vitamin-Mineralstoff-Komplex** Produkten, beispielsweise 361° Multi+ Superior oder Multispektrum 24/7® von Biogena. Ein Multivitalstoffkomplex ist immer gut geeignet um breite Mangelzustände auszugleichen oder in Zeiten von Belastung und erhöhter Infektionsgefahr mit den wichtigsten Mikronährstoffen versorgt zu sein. – also geeignet für alle, die sich nicht so „optimal“ ernähren. Dieser Komplex enthält eine Vielzahl der oben beschriebenen Vitalstoffe in einer idealen Zusammensetzung in sehr hoher Qualität, bezogen auf Herkunft der Rohstoffe, Natürlichkeit, Bioverfügbarkeit und so weiter. Hier reicht täglich 1 Kapsel, allerdings längerfristig einzunehmen.

Alle genannten Produkte sind über unsere Plattform vitalogue erhältlich. Wichtig ist mir zu erwähnen, dass die genannten Produkte als Beispiele zu verstehen sind. Sie ersetzen natürlich nicht eine ausführliche Anamnese und individuelle, gezielte Medikation, passend zur aktuellen Situation eines Patienten.

*P.W.: Gerne würde ich noch kurz auf das Thema Darmgesundheit zu sprechen kommen. Denn ein Großteil des Immunsystems sitzt ja im Darm, wie ich gelernt habe. Wie kann man denn den Darm gut unterstützen?*

A.W.: Das Thema Darmgesundheit ist natürlich für sich genommen ein großes und spannendes Thema. Kurz auf den Punkt an dieser Stelle sei gesagt, dass gerade durch die Ernährung großer Einfluss auf den Darm genommen wird. Hier kommt dem Thema Säure-Basen-Haushalt eine zentrale Rolle zu, denn ein übersäuerter Organismus schädigt die Darmschleimhaut und entgiftet auch schlecht, was wiederum auch eine zentrale Funktion des Darms ist. Sogenannten "darmfreundliche" Ernährung ist reich an Basen beziehungsweise basenbildenden Nahrungsmitteln – viel Gemüse und Salat, weniger Fleisch, Alkohol, weißes Mehl und Zucker. Zur Unterstützung des Mikrobioms, das ist die Darmflora, empfehlen wir **prä-, pro- und postbiotische Nahrungsmittel und Supplemente**. Gerade die **Postbiotika** bekommen aktuell viel Aufmerksamkeit, auch von der Wissenschaft. Sie gelten

inzwischen sogar als Schlüsselfaktoren für einen starken Magen-Darm-Trakt. Sie sind besonders für empfindliche Menschen, also für Ältere, Kinder und immunschwache Personen geeignet. Das Thema Darmgesundheit ist ein sehr großes Fachgebiet, übrigens auch einer der Schwerpunkte in unserer Praxis. Gerne komme ich darauf zu einem anderen Zeitpunkt ausführlicher zu sprechen.

*P.W.: Als abschließende Frage würde ich gerne noch wissen, wie eine Immunsystem-Stimulierung in Ihrer Praxis aussieht. Können Sie uns dazu kurz informieren?*

A.W.: Wenn eine intensive und schnelle Aktivierung und Stärkung des Immunsystems vonnöten ist, haben wir über Mikronährstoffe hinaus in der Naturheilkunde wirkungsvolle Möglichkeiten. In meiner Praxis arbeite ich zum einen mit Sauerstoff-Therapie, genauer gesagt: **Oxyvenierung** oder **Sauerstoff-Insufflation**. Dabei wird wiederholt über die Vene Sauerstoff in kleinsten Mengen zugeführt, was eine stark immun-aktivierende Wirkung zur Folge hat. In einem Fachbeitrag informiere ich ausführlicher darüber ([Beitrag: Oxyvenierung](#))

Eine andere Möglichkeit sind **Vitalstoff-Infusionen**. Je nach Themenstellung und benötigter Vitalstoffe, gibt es unterschiedliche, hoch dosierte Mischungen, die – ebenfalls über die Vene verabreicht – dem Organismus in kurzer Zeit eine große Menge an Wirkstoffen zufügt und so leere Speicher relativ schnell auffüllen kann. Auch dazu ist ein Fachbeitrag verfügbar ([Beitrag: Vitalstoff-Infusionen](#)).

Langfristige immunstärkende Maßnahmen führen beispielsweise über eine systematische Darmstärkung, gepaart mit einer schonenden Entgiftung. Gerne auch dazu mehr in einem anderen Gespräch.

*P.W.: Herr Dr. Wies, ich danke Ihnen für diese spannenden Informationen und Ihre Ausführungen und verweise unsere Leser gerne an Sie für weitere Informationen und Auskünfte.*

A.W.: Sehr gerne! Auch von meiner Seite herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Das Interview wurde geführt von Petra Winter, freie Marketing & PR Expertin im Bereich Gesundheit, 2024