

# Chronische Infekte und ein ganzheitlicher Therapieansatz

Ruth Biallowons



Im Herbst beginnt für viele Menschen die Zeit der Infekte und Erkältungen. Eigentlich überstehen wir die Symptome folgenlos und sind nach kurzer Zeit wieder fit für den Alltag. Was jedoch, wenn die Infekte nicht mehr nur saisonal auftreten, sondern uns das ganze Jahr über begleiten?

Die Entstehung einer Infektanfälligkeit ist ein vielschichtiges Geschehen. Es gibt viele Umstände, die uns nachhaltig negativ beeinflussen können. Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes, einzigartiges Zusammenspiel verschiedener Abläufe und Stoffwechselprozesse. Es hat permanent die Aufgabe, unseren Organismus gegen eindringende Viren und Bakterien zu verteidigen.

Obwohl die einzelnen Systeme so perfekt aufeinander abgestimmt sind, haben wir alle ab und zu eine Erkältung, meist ein harmloser Schnupfen oder auch mal etwas Husten oder Halsschmerzen. Treten die Infekte jedoch häufiger als vier Mal im Jahr auf, spricht man von einer chronischen Infektanfälligkeit. In diesem Fall gestaltet sich die Behandlung durchaus schwierig, eine rein symptomatische Behandlung ist oft nicht ausreichend. Was hilft, ist die Suche nach der Ursache, um eine kausale Therapie finden zu können.

---

## URSACHENFORSCHUNG

---

Das größte Problem unserer Zeit ist der permanente Stress, der einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem hat. Das Stresshormon wird hochgefahren, das Immunsystem im gleichen Zuge unterdrückt. Kurieren wir die Symptome nicht ausreichend aus, sondern überhören wir die „Hilferufe“ unseres Körpers, drücken sie nieder und machen im gewohnten Tempo weiter wie bisher, wird unser Immunsystem nachhaltig geschwächt und geschädigt, so dass eine chronische Infektanfälligkeit entstehen kann.

Ein weiterer Grund für eine Infektanfälligkeit könnten auch chronische Virusinfektionen wie Infektionen nach Kontakt mit Borrelien, Herpesviren oder dem Epstein-Bar-Virus sein. Die Behandlung dieser Beschwerden ist meist langwierig und schwierig. Viele Patienten suchen jahrelang nach einer für sie geeigneten Therapie.

Die ersten Schritte der ärztlichen Therapie sind eine ausführliche Anamnese und eine gründliche Untersuchung. Es gibt die Möglichkeit, das Immunsystem über das Blut zu untersuchen oder herauszufinden, womit sich das System gerade auseinandersetzt. Diese Untersuchungen zeigen differenziert, welche Therapien für den Einzelnen hilfreich sein könnten.

Viele Menschen haben durch den alltäglichen Stress und eine ungesunde Ernährung ein Ungleichgewicht in der Verteilung der Darmbakterien (Enterale Dysbiose) oder sogar eine gesteigerte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky gut) entwickelt, was zu einer vermehrten Aufnahme von Viren, Bakterien und Parasiten aus der Nahrung führt. Dies versetzt unser Immunsystem in permanente Alarmbereitschaft, so dass für die Abwehr weiterer Eindringlinge, zum Beispiel die Atemluft, keine Kapazität mehr bleibt.

---

## WIE KÖNNEN WIR UNSER IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN?

---

Wichtig ist zunächst, dass alle Infekte, auch die banalen, wirklich auskuriert werden. Das bedeutet, dass während dieser Zeit kein Sport getrieben und

jede größere Anstrengung vermieden wird. Gut ist es auch, den Nacken zu schützen, da dort die so genannten „Windpunkte“ liegen (Akupunkturpunkte im Sinne der chinesischen Medizin), über die die krankmachenden Faktoren (Wind, Kälte, Hitze, Nässe) in den Körper eindringen können.

Sinnvoll sind zunächst altbewährte „Hausmittel“, wie zum Beispiel viel Trinken, ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, ausreichend schlafen und Inhalationen von Wasserdampf oder etwas Sole. Sind die Beschwerden weiter fortgeschritten, können pflanzliche, naturheilkundliche Mittel das Immunsystem sinnvoll unterstützen. (Weitere wertvolle Tipps erhalten Sie in dem KVC Ratgeber: Was tun bei Infektanfälligkeit, siehe Seite xy). Salbei ist zum Beispiel sehr gut zum Gurgeln bei Halsentzündungen und Thymian oder Rosmarin in Form von Tee hilft bei Erkrankungen der Lunge weiter. Vitamin C als heiße Zitrone oder Brustwickel mit Eukalyptus helfen ebenso wie Erkältungsbäder (nicht bei Fieber anwenden) oder kalte Wadenwickel bei Fieber. Auch haben sich Mineralstoffe wie Zink und Selen in der Infektabwehr gut bewährt.

Bei einer chronischen Infektanfälligkeit führen diese Hausmittel meist nicht mehr zum Erfolg. Hier muss man häufig schwerere Geschütze auffahren, um dem Immunsystem den Impuls in die richtige Richtung zu geben. Wichtig sind eine umfassende Untersuchung und ein individuelles Therapiekonzept. Findet sich eine enterale Dysbiose, dann sollte die Darmsanierung eine große Rolle im Therapieplan spielen. Hier kann mit Prä- sowie Probiotika, Ballaststoffen und Ernährungsanpassung sowie in ausgewählten Fällen sogar mit Ozon-Darminsufflationen (Kurzeinläufe mit Ozon) gearbeitet werden, um auf die darmassoziierte Entzündung einzuwirken. Ein weiterer ergänzender Baustein könnte eine Hoch-Dosis-Vitamin-C-Therapie in Form von Infusionen sein, solange keine Gegenanzeige wie Allergien, Unverträglichkeiten oder

Nierensteine besteht. Hier sollte auf die Gabe von Zink geachtet werden, welches ebenfalls antientzündlich wirksam ist. Auch profitieren viele Menschen von einer Eigenblutbehandlung mit Ozon oder wahlweise Zusätzen homöopathischer Substanzen.

Ein weiterer Baustein kann der Einsatz einer Thymustherapie sein, welche die Funktion der Thymusdrüse unterstützt. Diese liegt vor dem oberen Brustbein und besitzt die Aufgabe, die weißen Blutkörperchen zu „trainieren“, damit diese eigenes und fremdes Gewebe und Zellen sicher erkennen. Lässt diese Funktion nach, treten häufiger Infekte aber auch Autoimmunerkrankungen auf. Ein Bluttest kann Auskunft darüber geben, ob eine Thymustherapie zur Stimulation des Immunsystems führen kann.

Für die Regeneration des Immunsystems benötigen Arzt und Patient gleichermaßen Zeit und Geduld. Ein gesunder Lebensstil und ausreichend Phasen der Entspannung und Ruhe, in denen Sie in sich hinein und auf Ihren Körper hören, unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

### Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Sie ist Gesellschafterin in der Gemeinschaftspraxis für Ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Sütfels. Weitere Informationen unter:

[www.schmerztherapie-ganzheitlich.de](http://www.schmerztherapie-ganzheitlich.de) und [www.pra-ga-med.de](http://www.pra-ga-med.de)



### Grippe und Infekte Vorbeugung und Behandlung

Michael Elies, Annette Kerckhoff  
KVC Verlag, 2015, 109 Seiten, 5,90 EUR

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)