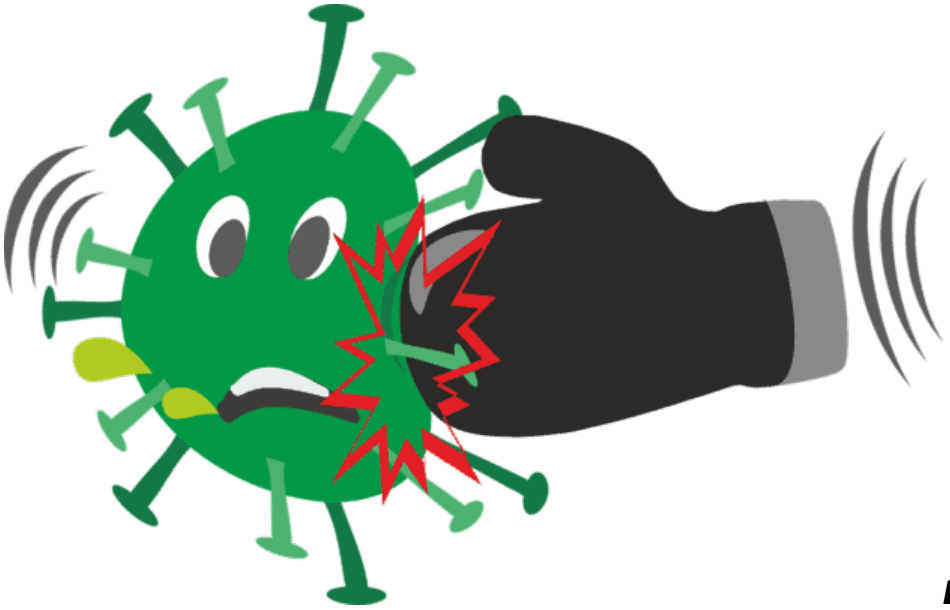

Das Immunsystem *– dieser Begriff wird oft gebraucht. Zu Recht, denn ohne seine tägliche, harte Arbeit könnte kein Mensch existieren. Es ist unverzichtbar, um Gefahren abzuwehren, die unseren Körper rund um die Uhr bedrohen. Seien es nun Grippeviren, Bakterien, Pilzsporen, Parasiten oder Gifte: Es ist die Armee, die sich diesen Feinden entgegenstellt, es ist die Kavallerie, wenn irgendwo Körpergewebe bedroht ist.*

Zugleich prüft es auch, ob sich körpereigene Zellen abnormal verhalten, ob sie mutieren. Sollte dies so sein, greifen spezielle Killerzellen auch diese Mutanten an und zerstören sie. Doch wie funktioniert das Immunsystem genau? Und was treibt es dazu, grundlos unsere Schilddrüse anzugreifen?

Immunsystem – das ist eigentlich nur ein Überbegriff für verschiedene körpereigene Zellen, Substanzen und komplexe Funktionen. Es existiert eine ganze Bandbreite von Komponenten in dieser Gesundheitspolizei.

Da gibt es die Passiven und die Aktiven, die Reinigenden, die Überwachenden, die Abwehrenden und Angreifenden. Es existiert ein breites Spektrum unterschiedlicher chemischer und biologischer „Kampfstoffe“, die vom Immunsystem eingesetzt werden, um Feinden den Garaus zu machen. Alles ist ein ausgeklügeltes System, das nur einem Zweck dient: **Dem Schutz des Körpers.**

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Der Aufbau des Immunsystems
  - Wie ist das Immunsystem aufgebaut?
  - Diese Lymphozyten sind hauptsächlich im lymphatischen System konzentriert.
  - Konflikte im Darm und dort wohnt das Immunsystem
  - Die Problematik einer Autoimmunkrankheit
- Den Darm und dadurch das Immunsystem stärken
  - Das erreichen wir mit einer grundsätzlichen Ernährungsumstellung.
- Unser Körper hat sich an die westliche Lebensweise gewöhnt.
  - Mein Tipp: Vegetarisches Mett
- Heilpilze für das Immunsystem
  - Cordyceps – Chinesischer Raupenpilz
  - Reishi – Glänzender Lackporling
  - Shiitake – König der Heilpilze
  - Hericium erinaceus – Löwenmähne
  - Maitake – Klapperschwamm
  - Kiefernschwamm (Poria Cocos) – Kokospilz
  - Coriolus – Schmetterlingstramete
  - Agaricus blazei Murrill – Brasilianischer Mandelegerling
- Naturheilkraft für das Immunsystem
  - Ein besonderer Heiler ist die Echinacea
  - Die Kraft aus der Wabe
  - Spirulina

    - Schilde hoch – beuge vor
    - Probiotika
- Häufig gestellte Fragen zum Immunsystem bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,

- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Der Aufbau des Immunsystems

Bereits direkt nach der Geburt verfügt der Mensch über ein „angeborenes Immunsystem“. Dieses besitzt lernfähige Komponenten und entwickelt sich daher durch jeden Kontakt mit neuen Erregern weiter.

Wie ist das Immunsystem aufgebaut?

Um nicht zu sehr ins Detail zu gehen, kann man sagen, dass das Blut aus verschiedenen Bestandteilen besteht. Dazu zählen, neben den roten Blutkörperchen

(Erythrozyten) und den Blutplättchen (Thrompozythen), u. a. auch die weißen Blutkörperchen (Leukozyten).

Diese weißen Blutkörperchen sind ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Sie sind im gesamten Körper unterwegs. Gebildet werden sie im Knochenmark, genauso wie die roten Blutkörperchen. Unter diesen Leukozyten gibt es pure Fresszellen, aber auch solche, die sehr wohl mit aggressiven Enzymen attackieren können. Außerdem gehören die Lymphozyten zur Gruppe der Leukozyten. Diese werden im lymphatischen System gebildet und entwickeln dort Spezialisierungen. Zu ihnen zählen auch die Abwehrzellen, die körperfremdes Gewebe von körpereigenen unterscheiden und somit mutierte Zellen attackieren. Und es zählen jene zu den Abwehrzellen, die allergische oder autoimmune Reaktionen verursachen ...

Diese Lymphozyten sind hauptsächlich im lymphatischen System konzentriert.

Doch was ist das eigentlich?

Es handelt sich hierbei um eine Art Netzwerk, das sich durch den gesamten Körper zieht, und sich an potenziellen Einfallstoren für Keime und andere Bedrohungen konzentriert. Der bekannteste Bestandteil dieses Systems sind wohl die Rachen-, Gaumen- und Zungenmandeln. Aber auch die Halslymphknoten lassen sich bei fast jeder Erkältung von außen ertasten. In Höhe des Brustbeins befindet sich die Thymusdrüse, die einen wichtigen Teil des lymphatischen Systems darstellt.

Auch die Milz ist wichtig für die Funktion dieses komplexen Systems. Sogar der Wurmfortsatz im Darm (auch als Blinddarm bekannt) zählt zum lymphatischen System. Überhaupt befinden sich im Darm sehr viele Lymphknoten und Lymphfollikel.

Konflikte im Darm und dort wohnt das Immunsystem



Dies offenbart den deutlichen Zusammenhang zwischen dem Darm und dem Immunsystem. Die Immunabwehr, also die Lymphozyten, konzentrieren sich nämlich verständlicherweise auch auf den Darm. Hier ist eine gewaltige Einfallspforte für Keime, Pilze, Parasiten und Gifte zu finden. Und nicht nur das, 80 % deines Immunsystems befinden sich im Darm.

Zugleich steht die Immunabwehr in direktem Zusammenhang mit der vorhandenen Darmflora. Mit der Gesundheit der im Darm siedelnden Bakterien steht und fällt auch die Gesundheit des Immunsystems.

Das Immunsystem ist, wie der gesamte Organismus, von der Aufnahme gesunder Vitalstoffe abhängig. Die im Darm siedelnden Bakterien sind wiederum maßgeblich an der Verdauung und somit der Nährstoffbereitstellung beteiligt. Siedeln vermehrt krank machende und giftausscheidende Kolibakterien im Darm, wirkt sich dies nicht nur negativ auf die Verdauung und somit die Nährstoffversorgung aus.Zugleich schädigt es auf Dauer die Immunzellen, die im Darm konzentriert sind. Diese erkennen die Gefahr, die Toxine der Kolibakterien sind auch für sie nicht unschädlich. Also beginnen sie damit, diese Bakterien zu attackieren.

Wenn jedoch im Darm ein für gesunde Keime schädliches Milieu herrscht, wenn also der PH-Wert nicht stimmt, und wenn sich dadurch die Kolibakterien vermehren,

steht das Immunsystem auf verlorenem Posten. Es kommt zu einem Dauerkonflikt, die Immunabwehr feuert mit allem, was sie hat, auf diese Kolibakterien. Und diese vermehren sich immer wieder, da sie auch gar keine gesunden Konkurrenten (wie die Bifido-Baktieren) fürchten müssen. Denn diese kämpfen aufgrund des schlechten Darmmilieus ums Überleben, anstatt die gesundheitsschädlichen Keime zu verdrängen und in Schach zu halten.

Die Folge ist eine chronische Entzündungsreaktion im Darm. Diese schädigt natürlich auch die Darmschleimhaut, jede Attacke hinterlässt buchstäblich „verbrannte Erde“. Die Darmschleimhaut wird mit der Zeit für unverdaute Nahrungsbestandteile durchlässig.

Die Problematik einer Autoimmunkrankheit

Das Immunsystem erkennt u. a. Gluten, das durch die Darmschleimhaut unverdaut direkt in die Blutgefäße gelangt, als feindlichen Eindringling und attackiert es. Besonders verhängnisvoll daran ist, dass die Struktur von Gluten Ähnlichkeit mit dem Gewebe der Schilddrüse hat. Die lernfähigen Lymphozyten merken sich die Struktur des Gluten, geben im lymphatischen System diese Information weiter an ihre Kollegen, sie verbreitet sich „im Netzwerk“. Und schon beginnen auch die Lymphozyten im Hals- und Kopfbereich damit, den vermeintlichen Eindringling zu attackieren. Dabei handelt es sich jedoch nicht um das Gluten, sondern eben um die Schilddrüse …

Wir erkennen daran sehr deutlich das Problem: Um Hashimoto nachhaltig behandeln zu können, müssen wir das Gleichgewicht in der Darmflora wieder herstellen und dafür sorgen, dass die Kolibakterien in der deutlichen Minderheit existieren, während die gesunden Keime sich ausbreiten können. Dies erreichen wir durch eine Verbesserung des Darmmilieus und des PH-Werts. Und natürlich **durch Entgiften**

Ein Umdenken bei der Ernährung und auch der Lebensweise ist unvermeidlich, um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und somit Hashimoto nachhaltig und ganzheitlich zu behandeln.

Fangen wir also direkt damit an!

Den Darm und dadurch das Immunsystem stärken



Um die Autoimmunreaktion zu bremsen oder zu verhindern und zugleich das Immunsystem zu entlasten, müssen wir beim Darm ansetzen. Wir müssen die Lebensbedingungen im Darm für die gesunden Darmkeime verbessern, während krank machende Keime verdrängt werden.

Das erreichen wir mit einer grundsätzlichen Ernährungsumstellung.

Die westliche Ernährungsweise schädigt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sie verursacht nicht nur Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes & Co. Sie wirkt sich eben auch sehr negativ auf das Darmmilieu aus. Fett und Zucker im Überfluss, Kaffee und andere Genussmittel, pestizid- und antibiotikabelastete Lebensmittel oder die regelmäßige Einnahme von Antibiotika, setzen einer gesunden Darmflora schwer zu. Hinzu kommt ein Mangel an Vital-, Ballast- und Bitterstoffen. Und schon ist ein Grundstein für die Fehlbesiedlung durch Kolibakterien im Darm gelegt.

Somit liegt es auch auf der Hand, wie wir unsere Darmflora harmonisieren, die Autoimmunerkrankung behandeln und auch das Immunsystem stärken können. Wir verzichten einfach auf zuckerhaltige Speisen, reduzieren den Fleischkonsum und erhöhen den Anteil an vitalstoff- und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Dr. Datis Kharrazian empfiehlt in seinem 3D-Immune-Tolerance-Kurs eine mikrobiomgerechte Ernährung. Hierzu gehört, **20–25 verschiedene Gemüse täglich zu sich zu nehmen. Nicht mehr als eine Tasse davon.** Das Resultat: mit den

verschiedenen Gemüsen füttern wir verschiedene Stämme der Darmflora. Eine einseitige Ernährung fördert also genau das Gegenteil und die Diversität im Darm schwindet und öffnet „dem Übel“ Tür und Tor. Doch bevor wir bzw. während wir die geeignete Ernährung in unser Leben holen, **heißt es Darm sanieren und entgiften!**

Nur ganz so einfach ist das nicht.

Unser Körper hat sich an die westliche Lebensweise gewöhnt.

Die Bauchspeicheldrüse hat sich beispielsweise auf hohe Zuckermengen eingestellt, die Zunge schmeckt süß und umami (Fleischgeschmack) viel lieber, als Bitterstoffe und die sanften Aromen von Gemüse.
Ja, man hat uns ein Stück weit abhängig gemacht von diesen Geschmacksrichtungen und natürlich durch den Zucker. Manche sprechen gerade im Zusammenhang mit dem Zucker sogar von einer Sucht, womit sie sicherlich Recht haben. Schließlich bewirkt die Aufnahme von großen Mengen Industriezucker einen extremen Anstieg des Insulinspiegels im Blut. Da sich dieser Industriezucker jedoch relativ schnell wieder abbaut und nicht lange Energie liefert, kommt es zu einem rapiden Abfall des Blutzuckers, was wiederum nach neuen Süßigkeiten ruft … Es ist schon eine Art von Teufelskreis.

Doch wir können diesen durchbrechen. Gerade für den Beginn einer Ernährungsumstellung gibt es einfache Möglichkeiten, dem Heißhunger auf Zucker zu begegnen. Wir essen beispielsweise eine Möhre, warten fünf Minuten und schon ist der Heißhunger verschwunden. Und wir haben zugleich einige gesunde Vitalstoffe zu uns genommen.

Auch können wir ein Stück Zartbitterschokolade naschen. Es steckt bei Weitem nicht so viel Zucker und somit auch Suchtpotenzial in dieser Süßigkeit als in einer Tafel weißer Schokolade oder in Vollmilchschokolade. Zugleich tun wir mit diesem hohen Kakaoanteil unserer Gesundheit etwas Gutes. Denn besonders roher Kakao ist ein Superfood und hat eine positive Wirkung auf den Darm und allgemein eine antioxidative Wirkung. Schokolade erhöht zudem den Serotoninspiegel und wir werden auf diese Weise durch das Glückshormon belohnt.

Auch gegen die Lust auf Fleisch ist „ein Kraut“ gewachsen. Das heißt, es gibt sehr

viele leckere vegetarische oder vegane Rezepte, mit denen wir auch den Fleischgeschmack nachahmen können.

Mein Tipp: *Vegetarisches Mett*

Hierzu braucht man nicht viel:

- *8 Reiswaffeln*
- *1 kleine Zwiebel*
- *1 kleine Knoblauchzehe*
- *½ EL Tomatenmark*
- *½ TL Salz*
- *Eine Prise Muskat*
- *1/8 TL gemahlenen Kümmel*
- *1/8 TL Schwarzen Pfeffer*
- *100 ml heißes Wasser*
- *3 EL Olivenöl*

Wir würfeln die Zwiebel, der Knoblauch wird gerieben.

Alle Zutaten (mit Ausnahme der Waffeln) werden mit heißem Wasser übergossen und verrührt. Nun zerbröselt man noch die Reiswaffeln und mischt sie dazu, stellt das vegetarische Mett in den Kühlschrank und kann es dann kalt genießen.

Das ist ein Gaumenschmaus und beruhigt die umami-süchtigen Geschmacksrezeptoren.

Wir können auch leckere und würzige **Superfoods in unseren Ernährungsplan** mit einbauen. Damit stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Darm. Viele dieser Superfoods wirken sich nämlich regulierend und heilsam auf die Darmflora und Darmschleimhaut aus. Nach einiger Zeit wird die Sucht nach Umami und Zucker zurückgehen, der Geschmackssinn schärft sich. Und irgendwann erkennt man die verschiedenen, tollen Aromen im Gemüse, im Obst, in Dinkelbrot, im Tee und in Kräutern wieder.

Dieser Weg kann letztlich zu einer wahren Abenteuerreise der Zunge werden und zu völlig neuen Geschmackserlebnissen führen.

Heilpilze für das Immunsystem

Für viele ist es nichts Neues, das **Heilpilze (auch Mykotherapie genannt) das Immunsystem stärken**. Hier gebe ich dir einen kurzen Überblick, welche Heilpilze wie wirken und deshalb am besten zur Stärkung des Immunsystems miteinander kombiniert werden können

Cordyceps – Chinesischer Raupenpilz

Der Cordyceps hat eine stark immunstimulierende Wirkung und fungiert als ein natürliches Antibiotikum, ohne dabei wichtige Bakterienstämme zu zerstören. Studien zufolge werden die Anzahl natürlicher Abwehrzellen gesteigert. Außerdem hat Cordyceps einen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit steigernden Effekt auf den Organismus und kann Ermüdungserscheinungen verringern. Nach der Traditionell Chinesischen Medizin erhöht dieser besondere Pilz die Lebensenergie Qi und wirkt tonisierend auf Nieren- und Lungenmeridian.

Reishi – Glänzender Lackporling

Reishi wird seit über 2.000 Jahren in der Traditionell Chinesischen Medizin hoch geschätzt. Das im Reishi reich enthaltene Germanium wirkt antibakteriell und antiviral. Primär besteht der Heilpilz aus Beta-D-Glucan sowie Ganodersäure – den zwei Hauptfaktoren, die einen positiven Effekt auf das Immunsystem ausüben. Außerdem hat Ganodersäure eine stark antioxidative Wirkung und schützt vor vielen aggressiven Arten freier Radikale. Durch diese antioxidative Wirkung kann Reishi die Leber vor Toxinen schützen.

Shiitake – König der Heilpilze

Der Shitake findet nicht nur als Speisepilz große Beliebtheit, sondern wird auch für seine medizinische Wirkung geschätzt. Sein Extrakt regt die Selbstheilungskräfte an und übt sich positiv auf die Darmflora aus. Shiitake fördert das Wachstum probiotischer Bakterien und hat einen regulierenden Effekt auf ein aus der Balance gebrachtes Milieu.

Hericium erinaceus – Löwenmähne

Der an eine Löwenmähne erinnernde Heilpilz hebt sich aufgrund seiner zwei

Hauptwirkstoffe – den Hericenone und Erinacine – von den restlichen eukaryotischen Lebewesen ab. In einer Studie des japanischen Forschers Dr. Hirokazu Kawagishi konnte gezeigt werden, dass diese besonderen Stoffe den körpereigenen Nervenwachstumsfaktor regulieren sowie stimulieren. Die Gründe für Nervenschäden sind vielfältig, die Folgen dieser können sich in Form von leichten bis schweren, vorübergehenden bis bleibenden Ausfällen, Missempfindungen, Schmerzen, Taubheitsgefühl und Kribbeln bemerkbar machen. Hericium regt nachweislich das Wachstum von Gehirn- und Nervenzellen an und wird erfolgreich bei Nerven- und Demenzerkrankungen, Morbus Parkinson sowie Multipler Sklerose eingesetzt. Außerdem konnte im Rahmen einer Human-Studie bei regelmäßiger Einnahme von Hericium, ein Rückgang der kognitiven Beeinträchtigung bei Menschen mit leichten Demenzerscheinungen beobachtet werden.

Hirokazu Kawagishi et. al.: „Erinacines A, B and C, strong stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of Hericium erinaceum“; Tetrahedron letters 1994, www.sciencedirect.com

Maitake – Klapperschwamm

Der meist auf sehr alten Eichen wachsende Baumpilz Maitake besteht zu 50–60% aus Polysacchariden. Darunter befinden sich 20 verschiedene immunstärkende Substanzen wie Ergosterin, Folsäure, B1 und B2, Eisen und Zink und wirkt übrigens auch positiv bei Diabetes, der bei Hashimoto sehr oft im Spiel ist.

Kiefernschwamm (Poria Cocos) – Kokospilz

In der TCM wird der Poria Cocos den Meridianen Herz, Milz und Niere zugeordnet. Der ursprünglich auf roten Kiefern wachsende Heilpilz regt den Organismus zur Ausleitung von überschüssigen, gestauten Flüssigkeiten und Schleim an. Seine entgiftende Funktion unterstützt die Diurese – die Harnausscheidung über die Nieren. Das Besondere bei der Therapie mit dem Kiefernschwamm ist, dass es bei der Ausleitung weder zur Ausscheidung von essentiellen Mineralien noch zur Austrocknung führt. Der blutdrucksenkende Effekt des Poria Cocos wirkt sich tonisierend auf das Herz aus. Prägnant ist vor allem sein Gehalt an verschiedenen Triterpenen, die aufgrund ihrer besonderen, chemischen Struktur bei jeglichen Krankheitsbildern Anwendung finden, bei denen in der Schulmedizin regulär zu Steroidhormonen – wie Cortison – gegriffen wird.

Coriolus – Schmetterlingstramete

Bereits vor 5200 Jahren, konnte man eine Art dieses Heilpilzes in der Reiseapotheke des Steinzeitmenschen Ötzi finden. Coriolus hemmt die Metastasenbildung und aktiviert die TH1-Immunantwort. Eine prägnanter Wirkmechanismus wurde nachgewiesen bei der Behandlung von Viren und Tumorzellen. Eine klinische Studie belegte, dass nach einer konstanten, einjährigen Einnahme von Coriolus, die HPV-positiven Befunden negativ ausgefallen sind. Ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs. Außerdem verringert der Heilpilz Schäden im Gewebe, die durch eine Strahlentherapie verursacht werden können. Aufgrund seiner hohen Anzahl an Polysacchariden, unterdrückt der Heilpilz Fettperoxidation und fängt freie Radikale ab, die durch eine Chemo- oder Strahlentherapie verursacht wurden. Coriolus hat eine zytotoxische Wirkung auf Krebszellen, wodurch es zu einer Reduzierung der Tumorgröße kommen kann.

Agaricus blazei Murrill – Brasilianischer Mandelegerling

Der Mandelerdling in der Fachsprache unter Algaricus blazei Murril bekannt kurz ABM besitzt die höchste Anzahl an effektiven Immunmodulatoren aller bekannten Heilpilze. Japanische Wissenschaftler beobachteten, dass in Gegenden, in denen der Pilz verzehrt wurde, eine hohe Lebenserwartung zu verzeichnen ist. Außerdem sind Krebserkrankungen in diesen Arealen so gut wie unbekannt.

Naturheilkraft für das Immunsystem

Der anstrengende Rhythmus unseres Lebens und ungünstige ökologische Bedingungen senken die Schutzkräfte unseres Organismus. Nach den statistischen Angaben leidet jeder erwachsene Mensch 2-4 Mal jährlich an Erkältungen und Kinder erkälten sich sogar 6–10 Mal pro Jahr! Du als Hashimotobetroffene hast von vornherein ein entgleistes Immunsystem und bist ggf. anfällig für das, was da draußen so kreucht und fleucht.
Das geschwächte Immunsystem braucht deshalb unsere Unterstützung durch natürliche Mittel, die keine Nebenwirkungen haben und zu keiner Abhängigkeit führen.

Ein besonderer Heiler ist die Echinacea

Echinacea ist eine Pflanze, die seit langem als vortrefflicher Stimulator des Immunsystems bekannt ist. Die Pflanze enthält Polysachharide (Inulin, das die Erzeugung der T-Lymphozite fördert), Polyphenolverbindungen, die die Immunprozesse aktivieren, ätherische Öle, Spurenelemente (Kupfer, Eisen, Selen) etc. Echinacea stärkt die Schutzkräfte des Organismus, stimuliert die Erzeugung von Leukozyten und des Interferons – eines spezifischen Proteins, das die Zellen gegen Viren schützt und entzündungshemmende Wirkung hat.

Sie stimuliert nicht nur das Immunsystem, sie ist auch selbstständig antibakteriell aktiv – ähnlich wie Antibiotika. Insoweit ist die Effektivität von Echinacea nicht nur gegen die Viren hoch, sondern auch gegen die Bakterien, die die Entzündungen der Atemwege, Harnröhre und Haut hervorrufen.

In Kombination mit diesen großartigen Stoffen kann sie bereits, wenn die Grippe schon in dir ist, wahre „Wunder“ bewirken:

Vitamin C
Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für die Stärkung des Immunsystems und erhöht die Widerstandsfähigkeit des Organismus. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Vitamin C die Infekte und deren Dauer reduzieren hilft. Vitamin C ist ein äußerst starkes Antioxidans und sichert den Schutz der Zellen des Organismus gegen Zerstörungen seitens freier Radikale. Vitamin C kannst du in verschiedenen Formen finden – Ascorbinsäure, Kalziumascorbat, Ascorbylpalmitat, Extrakt der Acerolafrüchte und Pulver der Hagebutten –, was dessen Verdauung verbessert.

Zink
Zink ist mit das wichtigste Spurenelement für die Stärkung des Immunsystems. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Verwendung von Zink während der frühen Entwicklungsstadien bei Erkältungen deren Dauer bedeutend reduziert.

Selen
Selen ist ein starkes Antioxidans, stimuliert die Bildung der Antikörper und erhöht auf diese Weise den Schutz vor Erkältungen und Infektionskrankheiten. Und wir wissen ja alle, dass wir bei Hashimoto einen erhöhten Selenbedarf haben. Wenn dieser nicht gedeckt wird, erhöht sich während der Grippesaison unsere Anfälligkeit für Viren und Bakterien.

Knoblauch
Knoblauch ist „natürliches Antibiotikum“, erhöht die Abwehrkräfte des Organismus gegen verschiedenartige Infektionen.

--> Empfehlung:

Ich habe ein sehr gut abgestimmtes Mittel gefunden, das du unter **--> diesem Link <–** ansehen bzw. erhalten kannst.

Und hier hab ich noch einen super, mega kraftvollen **Tipp für deine Immunpower:** Dieses Produkt ist lipposomal und hat deshalb eine 30-mal höhere Bioverfügbarkeit. Was ist lipposomal? Das kannst du **hier** nachlesen.

Die Kraft aus der Wabe

Blütenpollen brauchen keine Werbung. Sie sind ein natürliches, hochqualitatives, konzentriertes, biologisch aktives Nahrungsmittel, das alle wichtigsten Stoffe enthält, die für den Menschen notwendig sind. Blütenpollen fördern die Stärkung des Immun- und des Nervensystems, ernähren das Gehirn, erhöhen das Energieniveau und die Ausdauer.

Bienenmuttermilch (Gelee Royal) ist nicht nur weltbekannt. Es ist ein hochkonzentriertes, vollwertiges, wahrhaftig königliches Produkt, das von den Bienen erzeugt wird. Bienenmuttermilch wirkt als biologischer Stimulator, hat allgemein-stärkende und tonisierende Wirkung, verbessert die Herztätigkeit, stimuliert das Immunsystem, normalisiert den Stoffwechsel, neutralisiert freie Radikale. Bienenmuttermilch bekämpft Müdigkeit und Stress, erhöht geistige und physische Vitalität.

Spirulina



Blaugrüne Alge Spirulina (Spirulina platensis) ist eine der ältesten Pflanzen auf Erden. Das ist ein einmaliges Nahrungsmittel, weil Spirulina bis zu 70 % vollwertiges und leicht verdauliches Eiweiß, polyungesättigte Säuren sowie einen ausgewogenen Komplex von Vitaminen und Mineralstoffen enthält. Die Wunderalge ist ein ausgezeichnetes Mittel für alle, die ihre Gesundheit erhalten wollen. Die blaugrüne Farbe der Spirulina-Alge kommt vom Chlorophyll und von dem blauen Phycocyanin.

Chinesische Forschungsarbeiten dokumentieren, dass Phycocyanin die Blutbildung stimuliert, indem es das Hormon Erythropoetin (EPO) nachahmt. EPO wird von gesunden Nieren produziert und reguliert die Produktion der roten Blutkörperchen in den Stammzellen. Die chinesischen Wissenschaftler behaupten weiter, dass das Phycocyanin außerdem die Produktion der weißen Blutzellen reguliert, auch wenn Stammzellen durch chemische Gifte oder Radioaktivität beschädigt sind.

Die Ergebnisse langjähriger Forschungen berechtigen zu der Hoffnung, dass **Spirulina vor Krebs schützen und Viruserkrankungen verhindern** oder eindämmen kann. Manche Krebsformen werden durch das Amoklaufen beschädigter DNA verursacht, das zu unkontrolliertem Zellwachstum führt. Zellbiologen haben ein System von speziellen Enzymen namens Endonuclease definiert, die eine beschädigte DNA repariert, um die Zellen intakt zu halten.

Wird die Tätigkeit dieser Enzyme zum Beispiel durch **Strahlung oder Gifte** blockiert, kann es dazu kommen, dass Fehler in der DNA nicht mehr repariert werden und sich Krebs entwickelt. Spirulina kann dagegen die Enzymaktivität der Endonuclease anstoßen und damit eine DNA-Ausbesserung anregen.

--> Empfehlung:

Schilde hoch – beuge vor

Und hier möchte ich jetzt ganz einfach und unverblümt eine Produktempfehlung abgeben: nämlich **--> Shields up <—**
In der letzten Zeit haben die Wissenschaftler eine Klasse der chemischen Stoffe entdeckt, die potenziell imstande sind, das Leben zu verlängern, indem sie den alten Überlebensreflex aktivieren. Einer der Stoffe – Resveratrol – ist in einigen Weinsorten sowie im Staudenknöterich (Polygonum cuspidatum) enthalten.

Resveratrol ist ein Antioxidans, dient zur Prophylaxe von onkologischen Erkrankungen; senkt das Risiko der Herz- und Gefäßkrankheiten; aktiviert das „Langlebigkeitsgen“ Sirtuin. ShieldsUp™ TR ist ein „Elixier der Jugend“, enthält Resveratrol, dessen Tagesdosis mit dem Gehalt einiger Flaschen hochqualitativen Rotweins äquivalent ist! Es enthält einen Komplex der Vitamin-Antioxidantien A, C und E; ist also ein sehr starkes Antioxidans; enthält standardisierte Extrakte aus Weintraubenkernen (95 % Proanthocyanidine) und aus grünem Tee (97 % Polyphenole), die außergewöhnliche Antioxidanseigenschaften besitzen; natürliche Pflanzenformel mit hoher Fähigkeit der Absorption von freien Radikalen (High-ORAC).

> Ich empfehle sehr gern verschiedene Produkte, die demselben Zweck folgen, so kannst du immer mal wieder anders an die Sache heran gehen. Denn ich bemerke immer wieder, das manche Dinge nur gut wirken, wenn man nicht immer aufs gleiche Pferd setzt. Die Produkte, die ich empfehle, habe ich gewöhnlich alle selbst getestet.

Probiotika

ich erzähle dir sicherlich nichts Neues, wenn ich dir sage, dass die Darmbesiedlung bei der Arbeit des Immunsystems die zentrale Rolle spielt. Deshalb empfehle ich dir hier auch noch eine besonders gut abgestimmte und ausgeklügelte Mischung an Probiotika, die in München entwickelt wurde und höchsten Qualitätsansprüchen gerecht wird. Und das zu einem optimalen Preis-/Leistungsverhältnis! Nämlich **--> Probiobact von Balanso <–** Noch besser nimmst du Probiobact Forte, da ist Vitamin D3 beigefügt

Starten wir nun also unsere Reise und stärken unsere Darmflora, behandeln die Autoimmunkrankheit, unterstützen das Immunsystem – und erleben zugleich nicht nur eine völlig neue Geschmacksvielfalt …

Häufig gestellte Fragen zum Immunsystem bei Hashimoto

Warum ist ein starkes Immunsystem bei Hashimoto so wichtig?

Bei Hashimoto richtet sich das Immunsystem fälschlicherweise gegen die eigene Schilddrüse. Ein ausgeglichenes, gut reguliertes Immunsystem kann helfen, diese Fehlsteuerung zu beruhigen und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Welche Rolle spielt der Darm für das Immunsystem?

Ein Großteil der Immunzellen sitzt im Darm. Ist die Darmflora im Ungleichgewicht oder die Darmschleimhaut durchlässig, kann das Immunsystem aus dem Takt geraten. Deshalb ist der Aufbau einer gesunden Darmflora ein zentraler Baustein.

Können Heilpilze das Immunsystem bei Hashimoto unterstützen?

Heilpilze wie Reishi, Shiitake oder Cordyceps enthalten Beta-Glucane und andere Vitalstoffe, die das Immunsystem auf natürliche Weise modulieren können. Sie ersetzen keine Behandlung, können aber begleitend sinnvoll sein.

Was kann ich konkret tun, um mein Immunsystem zu stärken?

Eine entzündungsarme Ernährung, ausreichend Schlaf, Stressreduktion, Bewegung an der frischen Luft und der gezielte Aufbau der Darmflora gehören zu den wichtigsten Hebeln.

Ist ein „stärkeres“ Immunsystem bei einer Autoimmunerkrankung überhaupt sinnvoll?

Bei Hashimoto geht es nicht darum, das Immunsystem pauschal zu „stärken“, sondern es zu regulieren und ins Gleichgewicht zu bringen, damit es nicht weiter

gegen die eigene Schilddrüse arbeitet.

Das könnte dich auch interessieren

Detox bei Hashimoto – Entgiftung für dein Wohlbefinden →
Warum kann die Darmtherapie deine Symptome lindern? →
Mit Rosenwurz das Immunsystem entlasten →