

## **Was die »Abwehr-Polizei« auf Trab bringt**

Infoabend beim Verein »unBehindert miteinander leben«

Passend zum derzeit herrschenden Schnupfen-Herbstwetter lud der Verein »unBehindert miteinander leben« am Mittwochabend zum Vortrag »Stärkung des Immunsystems« in den Vortragsraum der Stadtbibliothek ein. Leider hatten sich nur wenige Zuhörer eingefunden, um den Ausführungen der Offenbacher Heilpraktikerin Heide Magda Steinbach zu folgen.

Wenn ein Mensch auf die Welt kommt, stellt er ein relativ leeres »Krankheitsfass« dar, erläuterte die Referentin eingangs. Dann kommen Krankheiten hinzu, Störherde wie Zähne oder vereiterte Mandeln hinterlassen Spuren. Menschen leiden zum Beispiel unter dem Mangel an Spurenelementen und unter Schwermetallbelastungen. Viele weitere Faktoren wie Übersäuerung durch falsche Ernährung oder Belastungen durch Elektrosmog füllen das Fass zusätzlich.

Deshalb sei es wichtig, so Steinbach, dass »wir regelmäßig entschlacken und entgiften und uns möglichst gesund ernähren«. Denn »ein System, das mit Speichern arbeitet, wie der Stoffwechsel des Menschen, darf nicht immer nur gefüllt, sondern muss auch in Intervallen geleert werden«. Unter den einzelnen Zentren des Immunsystems befindet sich neben Knochenmark, Milz, Lymphknoten und Mandeln auch die Thymusdrüse. Sie ist die Schule für die weißen Blutkörperchen, die als »Abwehr-Polizei« im Körper agieren. Der Thymus verkleinert sich im Laufe des Lebens, deshalb wird das Abwehrsystem schwächer. Die Thymusdrüse wird stark von Stress und Emotionen, aber auch von Nahrung und der mentalen Verfassung beeinflusst - dann funktioniert die Abwehr-Polizei nicht mehr so gut. Die Heilpraktikerin empfahl, im Laufe des Tages durch Klopfen die Thymusdrüse (sie sitzt unterhalb des Brustbeins) zu aktivieren - eine einfache Übung zur Stärkung des Immunsystems.

Bei Grippe- oder anderen Impfungen erhält der Körper ein Immuntraining. Viren werden in abgeschwächter Form gespritzt, so dass der Körper Antigene darauf bilden kann. Bei einigen Impfungen, wie Tetanus, muss der Körper nach zehn Jahren durch eine Auffrischimpfung an die Krankheitserreger »erinnert« werden. Mütter trainieren übrigens beim Stillen das Immunsystem ihrer Kinder, denn sie geben über die Milch ihre eigenen Antikörper in das noch leere »Fass«.

### **Luft, Liebe und ein Lächeln**

Viele Methoden der Stressminderung legte Heide Magda Steinbach ihren Zuhörern ans Herz, darunter autogenes Training, viel Bewegung an frischer Luft, aber auch Musik, Liebe, Glauben und Dankbarkeit, »in Momenten, in denen es uns einfach gut geht«. Eine so genannte Keks- und Stressdosis - Süßigkeiten zur Beruhigung - sei auch Kindern zu empfehlen. Außerdem: »Ein Lächeln kostet nichts und stärkt das Immunsystem.«

Unter den »kleinen Maßnahmen mit großer Wirkung« führte die Referentin neben Wechselbädern und basischen Bädern mit speziellen Salzen das richtige Schnäuzen auf. Man sollte nie beide Nasenlöcher gleichzeitig entleeren, sondern nacheinander. Einen tollen Reinigungsprozess setzt die tägliche morgendliche Übung mit kalt gepresstem gutem Sonnenblumenöl oder Sesamöl in Gang, die sicher nicht nach jedermanns Geschmack ist. Dazu nimmt man auf nüchternem Magen einen Teelöffel Öl in den Mund und zieht ihn fünf Minuten lang durch die Zähne. Der Prozess bewirke eine gute Abwehr von Bakterien, festige und stärke das Zahnfleisch. Das Öl wird nach der Prozedur ausgespuckt.

Wenn man merkt, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, empfiehlt die Heilpraktikerin sich Zuhause in möglichst viele warme Schichten Kleidung zu packen, die Hosenbeine hochzukrempeln und die Füße in heißes Wasser zu stellen, dabei einen heißen Linden- oder Holunderblütentee trinken. Wenn man stark schwitzt, soll man sich ausziehen, abtrocknen und ins Bett legen. So könne man im frühen Stadium eine Erkältung vertreiben. Eine Auflistung von säure- und basebildenden Lebensmitteln und die Übersicht und Wirkung wichtiger Vitamine rundeten den Vortrag ab. Brigitte Grebner, Vorsitzende des Vereins »unBehindert miteinander leben«, überreichte der Referentin einen Bocksbeutel, dessen Inhalt die Heilpraktikerin trotz des Hinweises auf säurebildenden Wein in Maßen genießen will. Doris Huhn

**Main Echo Ausgabe: Freitag, 29.10.2004**