BAD AIBLING bewegt!

Dr.-medic (RO) Rustic Aurelian Balan

Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin".

Das Immunsystem: Anleitung zum Gebrauch des menschlichen Körpers Teil II

In unserer Wahrnehmung ist das Immunsystem einfach nicht greifbar. Auch für uns Mediziner ist es nicht im ganzen Umfang zu verstehen. Jedoch ist es immer da, wenn man es braucht. Aber es muss gepflegt werden, wie eine gute Freundschaft.

Das menschliche Immunsystems besteht aus einem humoralen (Antikörper) und zellulären (Immunzellen) Teil. Diese zwei Kategorien schwirren ununterbrochen durch den Körper, wie wachsame Soldaten und unterscheiden zwischen gut und böse. Die „Bösen" (Krankheitserreger, Tumorzellen) werden angegriffen und beseitigt.

Nehmen wir beispielsweise eine Erkältung. Gerade so eine banale Infektion zeigt regelhaft, dass wir nicht allein aufgrund der Infektion erkranken, sondern in erster Linie weil unser Immunsystem schwach ist.

Chronik einer Erkältung

In diesem Winter erlitt ein guter Freund eine Erkältung. Zuvor versucht er sich mit Sport, kaltem Duschen und Atemübungen fit und gesund zu halten. Nach einigen Monaten gelang es ihm, die Dreier-Struktur (Training, Duschen und Atemübungen) täglich durchzuführen. Doch dann wurde sein Alltag sehr anstrengend. Viele Themen und Herausforderungen hatten sich auf einmal angehäuft. Er stand mächtig unter Druck.

Nun lag er! Sein Fieber stieg bis 39 Grad an, alles tat weh, er war zu nichts mehr in der Lage. Enttäuschung und Frust machten sich breit. Hatte er doch so viel für sich und seine Gesundheit getan. Seit fünf Jahren keine Erkältung, aber jetzt doch eine bittere Niederlage. Er erinnerte sich an sein bis vor Jahren bekanntes Erkrankungsmuster. Wie schon Mark Twain einmal sagte: Eine Erkältung dauert eine Woche mit und 7 Tage ohne Behandlung.

Nun folgte er meinem Rat und trank viel, nahm Vitamin C und Zink ein. In der ersten Nacht hatte er noch mit starken Krankheitssymptomen zu kämpfen aber bereits am zweiten Tag fühlte er eine Besserung.

Mit Hilfe von 200 mg Ibuprofen schwitzte er sich Nacht für Nacht gesund. Bereits am dritten Tag konnte er aktiv sein und wieder arbeiten. Er betrachtete die in Krankheit verbrachten Tage und stellte doch mit Verwunderung den schnellen Verlauf der Erkältung fest. War er doch mit einem mindestens doppelt so langen Verlauf vertraut. Auch der übliche Husten, der sich früher häufig einstellte, kam nicht. Der dritte Tag war zu einem Übergangstag geworden, in medizinischer Sprache, der Tag der Rekonvaleszenz.

Hatte der Freund ihn doch nicht ganz im Stich gelassen? Hatte sich die ganze Anstrengung mit den Morgenübungen (Freundschaftsplege!) doch gelohnt? Nach drei Tage war er jedenfalls wieder fit und arbeitsfähig. Er hat jedoch sofort sein Leben umgestellt und nimmt sich nun mehr Zeit für sich und versucht Alltagsstress zu vermeiden.

Es gibt einen Grund dafür, dass die nördlichen Völker der Erde die Kälteexposition seit hunderten von Jahren praktizieren. Sie haben frühzeitig den Nutzen der Kälteanwendung (Reizesetzung) erkannt und diese für sich eingesetzt, um Leid und Ausfall zu reduzieren, heutzutage auch den Einsatz von Antibiotika.

Was sagt uns diese Chronik?

Zum einen bricht sie alte Mythen, wie die von Mark Twain. Zum anderen zeigt sie, dass alles was wir für unsere Gesundheit tun uns stärker macht, aber nicht unbesiegbar. Stress gilt als der größte Killer unserer Gesundheit. Und eine Erkältung ist eine der banalsten und gutartigsten Erkrankungen, die durch eine Immunschwächung zustande kommen kann. Es gibt aber viel schlimmere Krankheiten, wie beispielsweise Krebs.

Es ist also sehr ratsam vor allem darüber nachzudenken, wie viel Stress wir zulassen und wie wir damit umgehen.

Ich rate persönlich zu dem Fit for Day Programm, bei dem Körper und Geist gestärkt werden. Siehe Artikel der Augustausgabe 2022 unter **www.dr-balan.de**. Außerdem rate ich zur Überprüfung der eigenen Work-Life-Balance, wie sie in der Dezemberausgabe 2022 angesprochen wird.

« Anleitung zum Umgang mit den menschlichen Körper. Ein ganzheitlicher Ansatz Teil I Darmfunktion »