

II. Das "Symptom" Gesundheit

Einer breiten Öffentlichkeit scheinen durch vielmonatigem Dauerbeschuss einfache Binsenweisheiten verschüttgegangen zu sein. Sie ist derart verwirrt, dass selbst offenkundige Zusammenhänge durcheinandergebracht werden. In Kürze:

- Das Immunsystem muss ein Leben lang gefordert werden; es braucht zwingend Erreger, damit es funktionsfähig bleibt. Hier gilt: Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um.
- Ein Erreger wiederum kann keine Krankheiten übertragen! Krankheiten können sich nur bei entsprechender Disposition entwickeln.
- Wird positiv auf einen Erreger getestet, ist oder war man infiziert, hat/hatte jedoch noch lange keine Infektion. Infektionen zeigen sich als Symptom und sind keine Krankheit; sie können ggf. zu Erkrankungen führen.

- Die Tücke des Plan B

Das geniale Immunsystem ist von seiner Konzeption her zäh, extrem belastbar und kaum kaputtbar. Wie sehr es in Not sein kann, bemerken wir viel zu oft nicht oder gehen über Zeichen hinweg; denn es kann bei andauerndem Geschunden-Werden fast immer auf einen „Plan B“ zurückgreifen, was meist verhängnisvoll endet: Um seine Immunfunktionen aufrecht erhalten zu können, zapft es Reserven in Körper und Seele und letztlich den Körper selbst an, bevor es kollabiert; gehoben spricht der Mediziner dann von Dekompensation.

Der Erhalt des Lebens um jeden Preis ist für das Immunsystem die oberste Prämisse, nicht unsere Befindlichkeit.

Das Immunsystem

Was bedeutet diese oft gedanken- und vorstellungsarm in die Diskussion geworfene Vokabel?

Viele Menschen verbinden mit „immun“ die Idee, unangreifbar und ‚abgehärtet‘ zu sein, weshalb nichts an einen herankommen und uns beeinflussen könne. Das mag in der Diplomatie gelten, explizit jedoch nicht im Bereich der Gesundheit!

Im Gegenteil. Schauen wir nur auf die Atmung: Da wir zwangsläufig atmen müssen, durchströmen uns ständig alle Inhaltsstoffe, die sich in der Luft befinden; dass wir gröbere Partikel mechanisch bspw. durch Masken abfangen können, ändert nichts am Grundsätzlichen, angreifbar und verletzlich zu sein. Worauf es ankommt, um trotz der Angriffe geschützt zu sein, ist eine hohe Flexibilität der Abwehrfunktionen. Nicht „Abhärtung“, „hart machen“ erhalten die Gesundheit, sondern Beweglichkeit, Elastizität und Anpassungsfähigkeit – nicht nur körperlich.

Für den Menschen ist neben der Adaptionfähigkeit an physikalische/klimatische Umweltbedingungen ein halbwegs funktionierendes Immunsystem für das Überleben zwingend erforderlich. Das Immunsystem wird in Forschung und Lehre wie Aschenputtel behandelt – entsprechend hilflos fallen im Ernstfall Ratschläge und Antworten ausgerechnet in der Praxis von Medizinern aus. Das menschliche Immunsystem ist dafür vorgesehen, Fremdstoffe zielgenau zu bekämpfen, durchweg nicht nur mit spezifisch gebildeten Antikörpern. Der Körper verfügt daneben über Abwehrmechanismen, die unspezifisch wirken. Diese unspezifische, flexible Reaktion