



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreask1@gmx.at](mailto:andreask1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundesleben.online/>

## Immunsystem natürlich stärken

### **Das Milieu macht's: Viren mögen es nicht basisch**

Jeden Tag atmen wir mindestens 10.000 Liter Luft ein. Allerdings gelangen mit dem benötigten Sauerstoff auch winzige Staubteilchen, Pollen, Tröpfchen und im schlimmsten Fall Krankheitserreger in unseren Körper. Dass wir nicht ständig krank werden, verdanken wir unserem Immunsystem, einem der komplexesten Schaltwerke unseres Körpers. Hier spielen verschiedene Organe, Zelltypen und Moleküle zusammen, um alles, was sich nicht unserem Körper breitmachen soll, rasch zu erkennen und unschädlich zu machen -meist ohne dass wir etwas davon mitbekommen.

Das wohl Wichtigste für ein gut funktionierendes Immunsystem ist den Organismus gründlich zu entsäuern und zu entgiften, denn dann können Infektionen gleich welcher Art verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus. Eine regelmäßige Entsäuerung in Verbindung mit einer basischen Lebensweise stärkt das Immunsystem und der Körper ist derart vital, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten keine Chance mehr haben.

Die Mär vom „bösen Erreger“ ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Sie existieren zwar tatsächlich und lösen auch Krankheiten aus. Doch können sie sich nur in einem Umfeld ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Deshalb prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz:

**„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“**

Mit anderen Worten: Ein krankes Terrain begünstigt Krankheitserreger, die in einem gesunden Terrain nicht Fuß fassen könnten – oder gar nicht erst entstehen würden!

Bereits damals sah er Kurioses unter seinem Mikroskop (und viele seiner Anhänger ebenfalls), nämlich wie sich eine Blutzelle in eine Bakterie verwandelte und umgekehrt. Béchamp beobachtete, wie Mikrozyme aus sterbenden Zellen entwichen. Dann schlossen sie sich zusammen und wurden zu Bakterien oder zu Viren. Er sah, wie sich Viren in andere Viren verwandelten, wie Viren zu Bakterien, Bakterien zu Hefen und wie aus Hefen Schimmelpilze entstanden. Dieser Prozess funktionierte auch in die andere Richtung. Pilze, Hefen, Bakterien und Viren konnten genauso wieder verschwinden, dann zu Mikrozymen und letztendlich wieder zu ganz normalen Körperzellen werden.

Dr. Robert O. Young bestätigt heute das, was Wissenschaftler wie Prof. Dr. Antoine Béchamp schon vor über 100 Jahren wussten: Krankheit kommt nicht von außen, sondern aus uns selbst, aus unserem eigenen Blut – wenn das Milieu nicht stimmt!

Unsere Zellen bzw. die Mikrozyme bilden nur und ausschließlich dann Bakterien und Viren, wenn im Körper das für sie passende (saure) Milieu herrscht. Säuren sind einerseits tödlich für unseren Organismus, andererseits Futter für Bakterien und Viren. Mikroben sind also keine Feinde des Menschen sind, sondern Symbionten, die zu gegenseitigem Nutzen mit dem Menschen zusammen leben und sinnvolle Aufgaben erfüllen.

Ist das Milieu mit Säuren überladen und die Gesundheit des Körpers steht auf dem Spiel, dann wandeln sich die Mikrozyme in Bakterien, Pilze oder Viren – je nachdem, was dem Körper in der aktuellen Situation am günstigsten erscheint. Die entstandenen Mikroorganismen machen sich sofort

an die Arbeit und befreien den Körper vom vorhandenen schädlichen Material – den Säuren. Die Symptome, welche diesen Reinigungsprozess begleiten, werden jetzt von der Schulmedizin als Krankheit definiert. Sobald die Bakterien, Pilze oder Viren ihre Arbeit verrichtet haben, verwandeln sie sich automatisch wieder zurück in Mikrozytne. . Der Heilprozess wäre jetzt beendet, wenn nicht ständig neue Säuren im Körper einträfen – wie das heute normalerweise der Fall ist.

**„Krankheit“ ist daher die Methode des Körpers, sich von einem übersäuerten Milieu zu befreien.**

Nun ist Übersäuerung laut Dr. Young an und für sich nichts Unnatürliches, ja sogar völlig normal – beim Leichnam!! In toten Körpern gibt es keinen Sauerstoff mehr. Das führt zu einer starken Übersäuerung, die Mikroorganismen anlocken soll.

Ähnlich wird das Eindringen im Fall des „Coronavirus“ wesentlich von der umgebenden Säurekonzentration bestimmt. Bewegt sich der pH-Wert auf einem Coronaviren-freundlichen, sauren Niveau, ist das Infektionsrisiko hoch, liegt der pH-Wert im basischen Bereich, werden die Viren hingegen weitgehend infektionsunfähig. Prof. Vormann: "Es ist faszinierend. Wird der pH-Wert innerhalb einer Zelle vom sauren in den basischen Bereich angehoben, wird das Virus irreversibel inaktiviert und überlebt nur noch Minuten.“

Viele Menschen haben einen gestörten Säure-Basen-Haushalt, die meisten unwissentlich. Mit der meist ernährungsbedingten Übersäuerung - also der Veränderung des innerkörperlichen pH-Werts in einen niedrigen sauren Bereich - kommt der Stoffwechsel in jungen Jahren noch ganz gut klar. Oft treten in der zweiten Lebenshälfte Symptome wie Antriebsschwäche, rasches Ermüden, Appetitlosigkeit, Muskel- und Gelenkbeschwerden oder Hautprobleme auf.

Zu den basischen Lebensmitteln zählen beispielsweise Obst, Gemüse und Salat, wobei viele sauer empfundene Speisen wie etwa Zitronen, Trauben, Äpfel und Essig tatsächlich reichlich basische Mineralstoffe liefern und daher Basenbildner sind. Säurebildner wie Wurst, Fleisch, Fisch, stark verarbeitete Nahrungsmittel, Getreide und Milchprodukte sollten hingegen reduziert (bzw. teilweise völlig gemieden werden) werden.

Quellen:

<http://www.hochstrassers-oelmuehle.ch/pdf/bechamp.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=482ORAoNeaw&feature>

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200529\\_OTS0115/das-milieu-machts-coronaviren-moegen-es-nicht-basisch](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200529_OTS0115/das-milieu-machts-coronaviren-moegen-es-nicht-basisch)

Bereits im Jahr 2012 habe ich einen umfangreichen Beitrag insbesondere zum Thema „Übersäuerung – Entwässerung“ verfasst, über welchen ich bereits viel Lob erhalten habe.

Unumgänglich wichtig ist daher eine möglichst naturbelassene, vollwertige, basenüberschüssige, biologische und vorwiegend vegane Ernährung, welche aus viel frischem Gemüse, Obst und Wildkräutern besteht. Meine Rezeptsammlung auf über 100 Seiten kann hier gute Orientierung geben. Eine solche vitalstoffreiche Ernährungsform empfehle ich bereits seit vielen Jahren für beste körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Damit hat unser Körper viele Möglichkeiten, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen. Unser Organismus kann dann auch auf die natürlichste Art entgiften und somit sämtliche Krankheiten vorbeugen und heilen.

Insbesondere der grüne Pflanzenfarbstoff **Chlorophyll**, welcher bis auf ein einziges Atom und seine Farbe – mit unserem Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, identisch ist, hat eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer **Extraportion Sauerstoff** - Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll.

Giftstoffe belasten den Verdauungsapparat und das Nervensystem und behindern dadurch die Resorption von Nährstoffen; zudem verbrauchen Giftstoffe ebenso Nährstoffe für den eigenen Abtransport. Giftstoffe sind z.B. alle Mittel die aggressiv Bakterien bekämpfen: Desinfektionsmittel, Antibiotika, Pflanzenschutzmittel. Wenn diese Substanzen in unseren Körper gelangen, schädigen sie auch die Bakterien in unserer Darmflora und behindern somit reibungslos ablaufende Stoffwechselprozesse.

Näheres zur natürlichen Entgiftung erfährst du in [diesem 10-seitigen Beitrag](#).

Auch Bitterstoffe sind in diesem Sinne sehr wertvoll - sie regen die Basenbildung im Organismus an und wirken damit einer Übersäuerung des Körpers entgegen, die in unserer Zeit für viele Menschen zum Problem geworden ist.

Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann. Die Tatsache, dass bittere Kräuter basische Eigenschaften haben, machen sie doppelt wertvoll. Sie stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her.

Sie haben auch eine starke Verdauungsfördernde Wirkung und vermindern gleichzeitig Blähungen und hemmen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.

Außerdem sind sie ausgezeichnete Entschlackungsmittel. Sie fördern auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, von Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen.

[https://www.avogel.de/ernaehrung\\_gesundheit/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/bitterstoffe/mangel-an-bitterstoffen.php](https://www.avogel.de/ernaehrung_gesundheit/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/bitterstoffe/mangel-an-bitterstoffen.php)

Für ein gut funktionierendes Immunsystem sind auch die Vitamine A, C, D, E, B6, Folsäure (B9) und B12 sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer entscheidend wichtig:

**Vitamin D** – das Schlüsselhormon des Immunsystems

**Zink und Selen** – schützen die Körperzellen

Besonders reich an Zink sind Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte – aber vor allem [Hanfsamen](#), welche auch sehr reich an Magnesium, Vitamin E, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren sind, welche ebenso für das Immunsystem sehr wichtig sind.

**Vitamin C** – das wohl bekannteste Vitamin, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht

Wusstest du, dass 100 Gramm Hagebutten bis zu 100x so viel Vitamin C enthalten wie die gleiche Menge Orangen? Du kannst das Hagebuttenmark pur essen, am besten, wenn die Früchte ganz weich sind, zum Beispiel nach Frosteinwirkung. Im [Gesundes-Leben-News vom Oktober 2019 habe ich zur Hagebutte einen umfangreichen Beitrag auf den Seiten 5-6 verfasst](#).

**Vitamin A** - ist zur Bildung unserer Schleimhäute notwendig, die wiederum als erste Schutzbarriere gegen Krankheitserreger fungieren. Die Vorstufe vom Vitamin A, das Beta-Carotin, ist speziell in gelbem Obst und Gemüse reichlich enthalten.

**Vitamin E** - fängt die zellschädigenden freien Radikale ab, aktiviert Killerzellen und unterstützt die Bildung von Antikörpern.

Neben den aufgelisteten Vitaminen und Mineralstoffen gibt es noch eine weitere Vitalstoffklasse, welche dein Immunsystem stärken und Entzündungsprozesse und oxidativen Stress verringern: die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, wie z.B. Carotinoide, Polypheole, Flavonoide, Anthocyane, Chlorophyll, Glucosinolate, Phytoöstrogene, OPC, Saponine, Sulfide u.a. Sie sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung und kommen in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten vor. Besonders reichlich enthalten sind sie in allen natürlich gewachsenen Pflanzenteilen; besonders Kräutern, Beeren und Kohl-, Wurzel- und Zwiebelgemüse.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind von Pflanzen gebildete Substanzen, die als Abwehr-, Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe dienen. Ihnen werden unter anderem antioxidative, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen zugeschrieben. Diese Pflanzenstoffe helfen dem menschlichen Organismus, sich gegen ungewollte Bakterien und Viren zu schützen und bei einer Infektion schneller zu heilen.

Natürlich gewachsene Äpfel sind auch sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen und daher eine sehr gute Prävention bei Atemwegserkrankungen. In [meinem umfangreichen Beitrag über den gesundheitlich hohen Wert von Äpfel erfährst du näheres darüber](#).

Neueste Forschungen bestätigen auch, dass Knoblauch gegen Erkältung und gegen Viren wirklich wirksam sein kann. Zwei tägliche roh verzehrte Knoblauchzehen sollen das möglich machen. In einer aktuellen Studie haben Forscher nun auch bestätigt, dass Knoblauch gegen die Coronavirus-Erkrankung Covid-19 vorbeugend wirken kann und so ein sinnvolles gesundes Nahrungsmittel während der Corona-Pandemie darstellt. [Näheres zum Knoblauch erfährst du hier.](#)

Über eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse kannst du somit die Aufnahme der essentiellen Nährstoffe für das Immunsystem sicherstellen.

Es gibt aber auch andere Faktoren, die dazu beitragen können, unsere Abwehrkräfte zu unterstützen:

- Mehrmals täglich gründlich die **Hände waschen**
- Ausreichend **Wasser oder ungesüßten Tee** (z.B. Holunder, Hagebutte, Schafgarbe, Ingwer) trinken, da durch Heizungsluft unsere Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum austrocknen. Dadurch ist die natürliche Barriere für Viren und Bakterien eingeschränkt.
- **Regelmäßig lüften**, um frische, sauerstoffreiche Luft gegen alte virenreiche Luft aus geschlossenen Räumen auszutauschen.
- **Bewegung an der frischen Luft:** Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und hält unsere Schleimhäute feucht. Insbesondere die gesunde saubere Waldluft mit hoher Luftfeuchtigkeit schützt auch vor Viren und stärkt unser Immunsystem.

Bei der Gartenarbeit und beim Sport kommt man auch immer wieder gut ins Schwitzen, wodurch der Körper gut entgiftet. Auch für das Herz und den gesamten Organismus ist körperliche Betätigung sehr wichtig, aber keine Überanstrengung und zur rechten Zeit wieder Zeiten der Entspannung und Ruhe.

- **Stressabbau** - Dauerstress schwächt die Abwehrkräfte und führt dazu, dass die Anfälligkeit für Infekte steigt.
- **Gesunde Darmflora** - ungefähr 80 % der Immunzellen sind im Darm angesiedelt
- **Schlaf** - während wir schlafen, werden im Körper große Mengen an immunaktiven Stoffen ausgeschüttet und stärken unser Abwehrsystem. Schlafentzug hingegen beeinträchtigt die Funktion unserer T-Zellen, deren Funktion es ist, Erreger aufzuspüren und zu bekämpfen. Ich merke bei mir deutlich, je gesünder ich mich gerade ernähre, desto weniger Schlaf benötige ich – oft nur 5-6 Stunden.

Quellen:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020>

<https://www.doppelherz.de/gesundheitsratgeber/staerken-sie-ihr-immunsystem/>

<https://www.nu3.at/blogs/health/immunsystem>

## Wundermittel Propolis

Die Eigenschaft, die Propolis besitzt, ist Schutz vor Kälte, Feuchtigkeit, Fäulnis, Bakterien, Viren, Pilzen. Diese Wirkung nutzen Menschen seit jeher bei Beschwerden und zur Stärkung des Immunsystems. Als Nahrungsergänzungsmittel zeigt Propolis eine große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten. Propolis besteht aus einem Gemisch von Baumharzen, Pollenbalsam, Wachsen, Blütenpollen, Honig und körpereigenen Stoffen der Biene und verfestigt sich allmählich zu Klumpen. Eine Biologin gibt einen Überblick über das wertvolle Naturprodukt: <https://bienen.info/propolis-ein-wundermittel-eine-biologin-klaert-auf/>

Erst kürzlich habe ich mir ein kleines Fläschchen Propolistropfen gekauft, welche ich sehr gerne in verschiedenen Speisen gebe, in welchen auch Honig enthalten ist. Dort entfalten diese einen sehr angenehm-aromatischen Geschmack.