



So stärken Sie Ihr Immunsystem

Das Immunsystem funktioniert wie ein Bodyguard zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt. Schwächt die Immunabwehr haben Krankheitserreger ein leichtes Spiel. Grund genug, es beizeiten zu stärken.



Dr. med. Sonja Blaschke-Grünvogel bietet in ihrer Praxis am Bonner Platz nicht nur klassische Dermatologie und Allergologie an, sondern auch naturheilkundliche Behandlungen, Akupunktur und Homöopathie, die die Selbstheilungskräfte des Organismus aktivieren und das Immunsystem stärken.

gibt es mehrere Möglichkeiten die Abwehr wieder auf Trab zu bringen. Denn: Wenn keine Stärkung des Immunsystems erfolgt, können häufige Infekte, rheumatische Beschwerden sowie andere Krankheiten wie chronische Darmerkrankungen die Folge sein.

GANZHEITLICHE THERAPIEN

Gezielte Unterstützung zur Stärkung des Immunsystem bietet zum Beispiel die Eigenbluttherapie. Dabei handelt es sich um eine schon sehr lange bekannte und empirisch bewährte Immunitäts- und Reizkörpertherapie. Man unterscheidet zwischen der kleinen und großen Eigenbluttherapie. Bei der kleinen Variante wird aus der Armvene eine geringe Menge Blut entnommen und mit immunitätssteigernden Substanzen (meist Homöopathika wie Echinacin oder Ameisensäure) versetzt und in den Gesäßmuskel zurückgespritzt. Bei der großen Variante wird das eigene Blut außerhalb des Körpers mit Ozon angereichert und als aktiviertes Eigenblut wieder als Infusion in die Vene zurückgeführt. Mit jeder Gabe wird ein stärkerer Reiz im Immunsystem gesetzt, im Sinne einer Reiz-Regulationstherapie. Ideal ist diese Therapieform zur allgemeinen Revitalisierung als Frühjahrs- oder Herbstkur, bei häufigen Infekten, aber auch bei chronischen Entzündungen, Haut- und Gelenkerkrankungen.

VITAMIN-C-BOOSTER

Ebenfalls empfehlenswert, um das Immunsystem wieder auf Vordermann zu bringen, die Entgiftungsfunktion des Körpers anzukurbeln und akuten sowie chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken, ist die Vitamin C-Hochdosis-Infusionstherapie. Gerade bei Stress, nach Operationen oder bei Rauchern und Allergikern verbraucht der Körper oft mehr Vitamin C als über die Ernährung zugeführt werden kann. Die optimale Lösung ist in diesem Fall die Gabe von gut verträglichen Vitamin C-Infusionen mit hohen Dosen von 7-15 Gramm pro Infusion, um den Ausgleich kurzfristig zu erreichen. Über Tabletten ist dies nicht möglich. Als weitere Therapieverfahren, um das Immunsystem nachhaltig widerstandsfähiger zu machen, empfehlen sich noch die Thymustherapie, die Bioresonanztherapie sowie eine Darmsanierung oder Body-Detox-Fußbäder, die gut entschlacken, entgiften und entsäuern. ■

Foto: shutterstock (f), privat (f)

Kontakt Dr. med. Sonja Blaschke-Grünvogel
Karl-Theodor-Straße 55, 80803 München, Tel. 18 55 05
www.drblaschke.de



Haut-, Laser- und Naturheilkundezentrum
Dr. med. Blaschke-Grünvogel



Ständig muss sich unser Körper gegen Eindringlinge wie Pilze, Viren und Bakterien wehren. Die Evolution hat ein hochkomplexes System entwickelt, das bei allen Stoffen, mit denen der Körper in Kontakt kommt, prüft, ob diese nützlich oder schädlich sind. Bei Gefahr schützt Sie dieser Mechanismus automatisch rund um die Uhr, ohne dass Sie ständig daran denken müssen.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der unspezifischen (angeborenen) und der spezifischen (erlernten) Immunabwehr. Bis zu 70 Prozent unserer Immunzellen befinden sich im Darm, der Rest ist über den ganzen Körper verteilt. Ist das Immunsystem intakt, wirkt das Zusammenspiel aus Abwehrzellen, löslichen Eiweißen und verschiedenen Organen wie ein körpereigener Schutzwall und schirmt uns effektiv von schädlichen äußeren Einflüssen ab.

WENN DIE ABWEHR SCHWÄCHELT

Und trotzdem: Durchschnittlich zwei bis drei Mal im Jahr erwischt es jeden von uns. Die Nase läuft, Husten, Fieber und Gliederschmerzen quälen uns – Erkältungszeit. Wenn Sie sich häufig abgeschlagen fühlen und oft krank sind und das Gefühl haben, dass die Abstände zwischen den Infekten immer kürzer werden, ist es möglich, dass Sie unter einer Immunschwäche leiden. Auch schlecht heilende Wunden sowie verzögerte Erholungsphasen nach Erkältungen können ein Hinweis darauf sein, dass das System nicht rund läuft. Neben einer unausgewogenen Ernährung, Rauchen, Umweltbelastungen, Stress und Schlafmangel können auch chronische Krankheiten und viele Medikamente das Immunsystem schwächen. Zum Glück

Unser Praxisspektrum reicht von der klassischen Dermatologie über Naturheilverfahren bis hin zur Lasertherapie:

- Dermatologie
- Allergologie
- Naturheilverfahren/Homöopathie/Akupunktur
- Kosmetik
- Laser- und Faltentherapie
- Fußpflege
- Ambulante Operationen

Karl-Theodor-Straße 55/Bonner Platz (U3) | 80803 München
Tel. 089-18 55 05 | Fax 089-12 71 56 96 | www.drblaschke.de
Sprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr: 8.30-12 u. 14-17.15 Uhr
Mi: 8.30-12.30 Uhr