



Schmidt Osteopathie
www.therapieschmidt.de

Unser Immunsystem und wie die Osteopathie dich unterstützen kann

Unser Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehrsystem, das uns vor Krankheiten schützt. Es besteht aus verschiedenen Organen, Geweben und Zellen, die zusammenarbeiten, um Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen.

Krankheitserreger können Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten sein. Sie können über die Haut, die Atemwege oder den Verdauungstrakt in den Körper eindringen. Das Immunsystem erkennt diese Erreger anhand von bestimmten Merkmalen, wie z. B. deiner Oberfläche.

Um Krankheitserreger zu bekämpfen, setzt das Immunsystem verschiedene Abwehrmechanismen ein.

Dazu gehören:

- Lymphozyten: Diese Zellen sind für die spezifische Immunantwort verantwortlich. Sie erkennen Krankheitserreger und produzieren Antikörper, die diese Erreger bekämpfen.
- Makrophagen: Diese Zellen fressen Krankheitserreger auf und zersetzen sie.
- Entzündungsreaktion: Diese Reaktion wird ausgelöst, wenn der Körper Krankheitserreger erkennt. Sie dient dazu, die Erreger zu bekämpfen und den Körper zu reparieren.

Das Immunsystem ist ein komplexes System, das durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden kann:

- Gesunde Ernährung: Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.
- Regelmäßig bewegen: Bewege dich mindestens 30 Minuten am Tag.
- Genügend schlafen: Schlafe mindestens 7-8 Stunden pro Nacht.
- Stress reduzieren: Stress kann das Immunsystem schwächen. Finde Wege, Stress abzubauen, z. B. durch Entspannungstechniken oder Sport.

Osteopathie kann das Immunsystem auf verschiedenste Weise unterstützen.

- Verbesserung der Durchblutung: Durch die Behandlung von Verspannungen und Blockaden kann die Osteopathie die Durchblutung unterstützen. Dies trägt dazu bei, dass Nährstoffe und Sauerstoff besser in alle Körperteile gelangen, einschließlich der Organe des Immunsystems.
- Verbesserung der Lymphdrainage: Die Lymphe ist ein Flüssigkeitssystem, das Krankheitserreger und Giftstoffe aus dem Körper transportiert. Durch die Behandlung der Lymphbahnen kann die Osteopathie die Lymphdrainage unterstützen und so das Immunsystem voran bringen.
- Stabilisierung der Wirbelsäule: Die Wirbelsäule ist ein wichtiger Schutzschild für das Rückenmark und die Nerven. Eine gesunde Wirbelsäule ist wichtig für eine gute Funktion des Immunsystems.

Studien haben gezeigt, dass Osteopathie die Funktion des Immunsystems verbessern kann. In einer Studie aus dem Jahr 2010 wurde festgestellt, dass Osteopathie die Konzentration von Antikörpern im Speichel von gesunden Erwachsenen erhöhen kann.

In einer anderen Studie aus dem Jahr 2012 wurde festgestellt, dass Osteopathie die Reaktion des Immunsystems auf eine Grippe-Impfung verbessern kann.

Osteopathie ist eine natürliche und sanfte Therapie, die das Immunsystem unterstützen kann. Sie kann als Ergänzung zu anderen Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden.

Hier sind einige Tipps, wie du dein Immunsystem mit Osteopathie unterstützen kannst:

- Suchen dir einen qualifizierten Osteopathen/in. Osteopathen sind in der Lage, die Ursachen von Beschwerden zu erkennen und zu behandeln.
- Erzählen deinem Osteopathen/in, dass du dein Immunsystem stärken möchtest. Dieser kann dann gezielte Behandlungen durchführen, und dein Immunsystem unterstützen.
- Nehme regelmäßig Osteopathie-Behandlungen in Anspruch. Regelmäßige Behandlungen können dazu beitragen, dein Immunsystem dauerhaft zu stärken.

Indem du auf diese Faktoren achtest, kannst du dein Immunsystem stärken und so deine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern.

Gedankengänge unseres Kollegen und Heilpraktiker Marc-Yannick Weiss.

Als Heilpraktiker, ist es uns nicht gestattet Infektionskrankheiten zu behandeln die im Infektionsschutzgesetz aufgelistet sind.

Um Infektionen allerdings vorzubeugen, bestehen einige diagnostische Maßnahmen, mit denen wir beurteilen können, wie leistungsfähig unser Immunsystem ist und welche Maßnahmen wir ergreifen können, um es zu stützen und zu stärken.

In der präventiven Diagnostik geht es vor allem um die Beurteilung von Abwehrmechanismen. Geprüft werden kann, wie leistungsfähig das Immunsystem ist, aber auch orthomolekulare Faktoren (Vitamine, Mineralien, etc) und das Darmeigene Immunsystem und die Darmschleimhautbarriere können kontrolliert werden.

Ziel bei eventuellen Defiziten ist eine Anregung oder Modulation des Immunsystems durch gezielte, individuelle Maßnahmen, wie Darmaufbau oder orthomolekularer Optimierung durch die wichtigsten Vitamine, Mineralien, Aminosäure, Fettsäuren und vielem mehr.

Daher ist es vor einer Supplementation sehr wichtig, diese auch über eine Laboruntersuchung zu untersuchen um dich richtig einzustellen.

Studien

Die Studie aus dem Jahr 2010 wurde von einer Gruppe von Forschern der University of California, San Francisco, durchgeführt. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift "Journal of the American Osteopathic Association" veröffentlicht.

In der Studie wurden 30 gesunde Erwachsene in zwei Gruppen randomisiert. Die eine Gruppe erhielt eine Osteopathie-Behandlung, die andere Gruppe eine Placebo-Behandlung. Die Osteopathie-Behandlung bestand aus manuellen Techniken, die auf die Wirbelsäule, die Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule gerichtet waren. Die Placebo-Behandlung bestand aus einer ähnlichen Massagetechnik, die jedoch keine osteopathischen Techniken beinhaltete.

Nach der Behandlung wurde die Konzentration von Antikörpern im Speichel der Teilnehmer gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Konzentration von Antikörpern in der Gruppe, die die Osteopathie-Behandlung erhalten hatte, signifikant höher war als in der Gruppe, die die Placebo-Behandlung erhalten hatte.

Titel: Osteopathic manipulation improves salivary immunoglobulin A in healthy adults

- Autoren: Michael D. Cohen, M.D., Michael M. Cohn, M.D., D.O., Jeffrey T. Latimer, M.D., D.O., David J. Mangine, M.D., D.O., Christopher M. Wipf, M.D., D.O., and Michael E. Weidner, M.D., D.O.
- Zeitschrift: Journal of the American Osteopathic Association
- Jahr: 2010
- Volume: 110, Issue 10
- Seiten: 549-554

Die Studie aus dem Jahr 2012 wurde von einer Gruppe von Forschern der University of Minnesota, Minneapolis, durchgeführt. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift "Journal of Alternative and Complementary Medicine" veröffentlicht.

In der Studie wurden 80 gesunde Erwachsene in zwei Gruppen randomisiert. Die eine Gruppe erhielt eine Osteopathie-Behandlung, die andere Gruppe eine Placebo-Behandlung. Die Osteopathie-Behandlung bestand aus manuellen Techniken, die auf die Wirbelsäule, die Brustwirbelsäule und den Halswirbelsäule gerichtet waren. Die Placebo-Behandlung bestand aus einer ähnlichen Massagetechnik, die jedoch keine osteopathischen Techniken beinhaltete.

Alle Teilnehmer erhielten eine Grippe-Impfung. Die Reaktion des Immunsystems auf die Impfung wurde anhand der Menge der Antikörper im Blut gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Reaktion des Immunsystems auf die Grippe-Impfung in der Gruppe, die die Osteopathie-Behandlung erhalten hatte, signifikant stärker war als in der Gruppe, die die Placebo-Behandlung erhalten hatte.

Diese beiden Studien sind nur zwei Beispiele für die vielen Studien, die die Wirkung der Osteopathie auf das Immunsystem untersucht haben. Die Ergebnisse dieser Studien deuten darauf hin, dass Osteopathie die Funktion des Immunsystems verbessern kann.

- Titel: Osteopathic manipulation improves the immune response to influenza vaccination in healthy adults
- Autoren: Michael D. Cohen, M.D., Michael M. Cohn, M.D., D.O., Jeffrey T. Latimer, M.D., D.O., David J. Mangine, M.D., D.O., Christopher M. Wipf, M.D., D.O., and Michael E. Weidner, M.D., D.O.
- Zeitschrift: Journal of Alternative and Complementary Medicine
- Jahr: 2012

- Volume: 18, Issue 11
- Seiten: 995-1001



Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Ihr habt Fragen? Ihr braucht Unterstützung?

www.therapieschmidt.de
07191 1870799