



# Unsere Abwehr

Ernst Berge

Das Thema Abwehr möchte ich anhand eines Bildes von einer mittelalterlichen Burg veranschaulichen:

Eine Burg hat immer eine Burgmauer – einen primären Abwehrring, nennen wir ihn **Abwehrlevel 1** – um Angreifer abzuwehren. Kommen Hundert von diesen, „lacht“ die Abwehr und wehrt die Eindringlinge ab – bis auf wenige, die der kluge Burgherr ggf. absichtlich herein lässt. Von jenen greift er alle Informationen ab, um daraus seine Abwehrstrategie aufzubauen und schult demgemäß seine Soldaten. Kommen aber viele Tausend, wird es ernst, denn wenn es von diesen nun etliche über die Mauer schaffen – dann sind sie drin oder „hingemacht“. (Lateinisch „*inficere*“ = „hineinmachen“). Jetzt erst ist die *innere* Abwehr gefragt, um die Angreifer unschädlich zu machen.

Diese innere Abwehrleistung besteht zuerst darin, über die Angreiferhorde heißes Pech, Öl, Wasser oder ätzende Flüssigkeiten zu

schütten. Das geht ganz schnell und wird seine Wirkung nicht verfehlen – nennen wir es **Abwehrlevel 2**. Dennoch kann es sein, dass mehrere dieser Angreifer auch dieses überstehen. Nun endlich kommt es zum aufwendigen, anstrengenden, gefährlichen und länger dauernden Kampf „Mann gegen Mann“. Das wäre **Abwehrlevel 3**.

Hat der Burgherr seine eigene Mannschaft rechtzeitig auf die Struktur und Taktik der Angreifer geschult, besteht die große Chance, dass seine Krieger den Angriff im Kampf abwehren können. Nun gibt es auch Tote und Verletzte in den eigenen Reihen.

Das oben beschriebene Abwehrsystem einer Burg findet sich analog im biologischen Organismus des Menschen als ebenso abgegrenztes System. Auch hier gibt es die **Abwehrlevel 1, 2 und 3**.

Der primäre Abwehrwall (**Abwehrlevel 1**) beim Menschen besteht aus seiner äußeren

Haut und seiner Schleimhaut, dem „inneren Außen“. Wenn diese Grenzflächen zur Umwelt in Takt sind (= „in Schussbereitschaft“), hat es eine Mikrobe – ganz gleich ob Virus, Bakterium oder Pilz – schwer, tief in den Organismus einzudringen und schwere Schädigungen bis hin zum Tod auszulösen.

Es ist hinlänglich bekannt, dass (nicht nur) die Coronaviren insbesondere über die Schleimhäute der Atemwege, angefangen von Nasenschleimhäuten bis zu den Bronchiolen, in den Organismus eindringen.

Betrachten wir also die mannigfaltigen Fähigkeiten unserer Schleimhäute. Sie tragen ihren Namen, weil sie Schleim produzieren sollen. Jeder weiß, dass ein Hund mit einer trockenen Nase krank oder krankheitsanfällig ist. So auch der Mensch: Schleimhauttrockenheit ist in unserer zivilisierten Welt ein sehr weit verbreitetes Problem, das medizinisch und therapeutisch viel zu wenig Beachtung findet. Dieser Schleim ist nicht



nur einfach eine mehr oder weniger viskose, schmierige Flüssigkeit, sondern von seiner biochemischen Funktion her: mikrobizid.

Mikrobizide, sind Stoffe, die Mikroben abtöten. Soweit sie bezüglich Viren wirksam sind, reduzieren sie deren Infektiosität, indem sie die Nukleinsäure oder die Oberflächenproteine der Viren schädigen.

Unser Körper produziert den Schleim in der Schleimhaut der Atemwege, also in der Nase, dem Rachenraum und der Lunge. Die Nase ist dabei am produktivsten. Sie stellt täglich im Durchschnitt einen Liter Nasenschleim her. Dieses Sekret ist normalerweise klar und enthält Wasser, Proteine, gelöste Salze, aber auch Stoffe, die der Infektabwehr dienen. Am Nasenschleim bleiben kleine Partikel und Erreger aus der Luft hängen und werden mit Hilfe von Flimmerhärchen weiterbewegt und/oder entweder heraus geniest, geschneuzt, abgehustet oder heruntergeschluckt. Wer gesund ist, bekommt davon nicht viel mit.

Die Flimmerhärchen kann man sich wie einen Besen vorstellen, der Partikel hinauskehrt. Deren aktive Beweglichkeit wird massiv behindert zum Beispiel durch Nikotin und andere Luftverschmutzungen, ebenso durch zu wenigen, zähen und ausgetrockneten Schleim. Damit die Schleimhäute Schleim in gesunder Viskosität herstellen, muss die Schleimhaut vor allem gut durchblutet sein.

Abwehr ist ein zentrifugales Geschehen und das Blut ist der unabdingbare Träger der Stoffwechselleistung respektive „Energiebildung“. Das bedeutet: Haut und Schleimhäute als äußere und innere Grenzschichten des Körpers, die nicht gut durchblutet sind, sind blass, welk, trocken, kalt und reißen auch leicht ein – damit sind sie funktionsschwach.

Damit der Körper sein Blut in die Schleimhäute (und die Haut) lenken kann, ist Reizsetzung als Herausforderung erforderlich. Es gibt, besonders in der Natur- und Volksheilkunde, eine große Zahl von Ansätzen, die hier prophylaktisch und therapeutisch einwirken können. Dieses Wissensgut bedarf der klugen Anwendung sowie der weiteren Erforschung und Verifizierung.

Die Schleimhäute verfügen über einen weiteren wichtigen Abwehrmechanismus, wie auch der Darm mit seinen Schleimhäuten – das **Mikrobiom**. Es beschreibt die Gesamtheit

aller Mikroorganismen, die ein vielzelliges Lebewesen natürlicherweise besiedeln und unverzichtbare Funktionen übernehmen. Die unterschiedlichsten symbiontischen Mikroorganismen, die auf der Schleimhaut und der äußeren Haut leben, verteidigen ihren angestammten Lebensraum optimalerweise zu Gunsten ihres Wirtes – unseres Organismus. Degenerationen und Schädigungen der Schleimhäute, die alters- und konstitutionsabhängig, toxisch oder durch Medikamente bedingt sein können, erschweren die Schleimbildung und schwächen damit den Abwehrlevel 1 erheblich. Trockene Luft ist ein weiterer Faktor. Es sei erwähnt, dass das Einsprühen von salzhaltigen Wässern nur einen kurzzeitigen Effekt zeigt.

Aus diesen Betrachtungen kann man unschwer ableiten, welche Menschen zum Beispiel durch Corona besonders infektionsgefährdet sind: Alte, auch bettlägerige Menschen, solche mit Vorerkrankungen, ungesunder und bewegungsarmer Lebensweise und Mangel an frischer Luft. Diese Aufzählung ließe sich noch um Vieles ergänzen.

Noch ein Wort zur Erregerdichte: Eine hohe Anzahl von Erregern in 1 Kubikmeter Luft stellt natürlicherweise ein erhöhtes Risiko dar. Die Erregerkonzentration in einem Raum nimmt im Verhältnis zur Abstandsvergrößerung um den Faktor  $10^3$  ab. Das heißt, der Abstand zu Infektionsherden ist hoch wirksam. Aerosolforscher sind sich schon lange einig, dass die Infektionsgefahr draußen im Freien sehr gering bis vernachlässigbar, hingegen in geschlossenen und schlecht belüfteten Räumen, in denen sich viele Personen aufhalten, hoch ist.

Masken filtern keine Viren heraus, sondern sie verhindern im Wesentlichen nur, dass dem Gegenüber direkt ins Gesicht gehustet oder geniest werden kann, die Luftströme treten mehr seitlich, nach oben und unten aus. So auch umgekehrt: Die Maske leitet bestenfalls einen entgegenkommenden viren- und partikelbeladenen Aerosolstrom am eigenen Mund oder der Nase seitlich vorbei, aber schützt das Gegenüber keinesfalls vor einer Aerosolwolke. Geschützt wäre man nur, wenn man aufhörte zu atmen!

Gravierender Nachteil: Sie – die Masken und deren Verordner – maskieren uns, was den sozialen Kontakt und die Kommunikation drastisch einschränkt. Wir können die Mimik unseres Gegenübers nicht mehr erkennen, was besonders für Kinder nachgewiesenermaßen

schädlich ist. Und die Masken behindern unsere eigene Atmung und damit die Sauerstoffversorgung. Hinzu kommt, dass die Masken durch Ansammlung von Staub, Erregern und Feuchtigkeit zu einem optimalen Boden für die Mikrobenkulturen werden können, die wir vor Nase und Mund tragen. Das kann durchaus zu Superinfektionen führen.

Impfungen schützen nicht vor Kontaminationen oder Infektionen, sie bewirken aber einen milderen bis stummen Krankheitsverlauf. Bei einer Infektion/Kontamination, wird all das ausgeatmet, was auf den Schleimhäuten sitzt. Insofern wird eine Impfung vermutlich kaum verhindern, dass bereits geimpfte Menschen andere anstecken können.

Damit es überhaupt zu einer Infektion durch Überwindung der Schleimhautbarriere kommen kann, muss eine bestimmte Anzahl von Viren pro  $\text{cm}^2$  Schleimhautfläche überschritten werden, wobei die kritische Zahl je nach Zustand der Schleimhaut unterschiedlich hoch sein wird. Niesen, was übrigens zur mechanischen Bewegung der Schleimhaut, zu vermehrter Schleimhautdurchblutung und „Befeuchtung von innen“ führt, ist in diesem Zusammenhang nicht zwangsläufig ein Krankheitszeichen. Vielmehr ist es eine sinnvolle Maßnahme des Körpers, nämlich ein heftiger Rausschmiss von abträglichen Partikeln und Mikroben. Auch Husten darf so betrachtet werden. Aber wie bereits oben skizziert: nicht dem Nachbarn ins Gesicht. Das ist aber nichts Neues.

Ein Gedanke zu den PCR-Tests: Wenn man mit den Händen in die Komposterde oder die Jauchegrube greift, wo sich ganz sicher eine hohe Zahl von Mikroben befindet, würde ein Abstrich der Hände jede Menge positive Ergebnisse aufzeigen. Ist das schon eine Infektion? Nein! Man ist lediglich auf seiner Grenzschicht „kontaminiert“. Das kann abwaschen werden. Pflege, Reinigung und Vitalisierung von Haut und Schleimhäuten ist angesagt!

Zum **Abwehrlevel 2** ist zu sagen: Fieber ist wie der heiße Krieg im Körper, eher kurz und knackig, aber zeitlich und energetisch ökonomisch, wenn auch anstrengend. So arbeitet unsere unspezifische Abwehr. Kritisch kann es hier nur bei Herz-Kreislauf geschwächten Menschen werden oder wenn das Fieber deutlich über  $40^\circ\text{C}$  steigt, der Körper in Apathie





fällt oder Fieberkrämpfe erleidet. Fieber ist demnach eine sinnvolle und evolutionär gewachsene Abwehrstrategie des Körpers und keine Krankheit. Ebenso kann man Schüttelfrost bewerten: Er ist nichts anderes als heftige körperliche Arbeit zwecks rascher Temperaturerhöhung.

Der **Abwehrlevel 3** wird repräsentiert durch das Vorhandensein und/oder die Bildung von spezifischen Abwehrweißen in Form von Immunglobulinen und dem lymphozytären System (B- und T-Lymphozyten). Auf dieser Ebene setzen Impfungen an.

Hier ist der eigentliche Ort der Herdenimmunität, die sich im Laufe der Zeit immer – ganz gleich ob mit oder ohne Impfung – entwickeln wird. Man kann Abwehrlevel 3 im Vergleich zu Level 2 auch als den „kalten“ Krieg bezeichnen, er ist nur langsamer (Inkubationszeit und anderes), aber dafür spezifischer und sich mitunter wie „Kochkäse und Kaugummi“ hinziehend. Übrigens sind auf dieser Ebene die Allergien zu Hause.

Wahrscheinlich ist die extreme Zunahme der Allergien und vieler anderer chronischer Krankheitsverläufe und Resistenzbildungen den standardmäßigen unreflektierten Antibiotika-, Antiphlogistika- und Fieber-

senkungstherapien der letzten 70 Jahre geschuldet, die den heißen Krieg (Abwehrlevel 2) unterbinden und damit den Organismus in den Abwehrlevel 3, den „kalten“ Krieg hineinzwängen.

*Und so stellt sich ernsthaft die Frage, wie klug es ist, primär und mit Vehemenz in Form von Impfungen am Abwehrlevel 3 zu arbeiten und dabei Abwehrlevel 1 und 2 zu vernachlässigen oder gar zu blockieren.*

Das Interesse im Sinne der Verantwortung für unser aller Gesundheit liegt in der Weiterentwicklung von Forschungsprogrammen, welche gemäß neueren Erkenntnissen eine verbesserte und breitere prophylaktische und therapeutische Umsetzung ermöglichen. Ziel ist, dass wir wieder zum aktiven Gestalter unseres Lebens werden und den angeblichen Allround-Retter „Impfung“ auf den ihm angemessenen Platz verweisen. Dazu gehört es, dass jeder Mensch verantwortungsvoll mit seiner und der Gesundheit der anderen umzugehen lernt, in dem er Anleitung und Aufklärung darüber bekommt, wie er seine 3 Abwehrlevel selbst stärken und erhalten kann. Auch die Beurteilungsfähigkeit, welche Maßnahmen wesentlich oder unwesentlich sind, muss geschult werden.

In den vergangenen 13 Monaten wurden sehr große Teile der Bevölkerung mit Hilfe der Mainstream-Medien und der Flut an widersprüchlichen Publikationen in die Rolle des hilflosen Opfers eines bösen und ständig mutierenden Virus gedrängt. In dieser Rolle des hilflosen Opfers ist inzwischen eine weit verbreitete Angst und Verunsicherung in weiten Bevölkerungsschichten entstanden, was erwiesenermaßen erheblich das Immunsystem schwächt und intelligente Reaktionen vermindert oder gar blockiert. Ganz zu schweigen von den immensen Kollateralschäden in unseren gesellschaftlichen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Strukturen, die inzwischen die hypothetisch zu erwartenden Corona-Schäden bei Weitem übersteigen.

Corona-Viren gibt es schon lange, und sie werden ständig weiter mutieren. Eine Ausrottung dieser Virengattung wird nach Überzeugung vieler Virologen und anderer Wissenschaftler nicht gelingen. Und mit Impfungen, die am Abwehrlevel 3 angreifen, werden wir deren Entwicklung immer hinterherhinken.

Woher kommt eigentlich die Motivation und die Triebkraft eines Virus zu mutieren? Es verfügt ja noch nicht einmal über einen eigenen lebendigen Organismus, folgt aber offensichtlich einem Plan oder einem uns bislang verborgenem Prinzip.

Wir führen Krieg gegen etwas, das wir bislang nicht wirklich verstehen und damit schon gar nicht besiegen können. Wohin Kriege führen, haben wir an den großen Beispielen Vietnam, Afghanistan, Irak und Syrien erlebt. Viren sind unverzichtbarer Teil unserer Evolution – im positiven, wie – manchmal aus unserer menschlichen Sicht scheinbar – im negativen Sinne.

Wäre es da nicht klüger, beispielsweise mit Hilfe der relativ jungen Wissenschaft der Bionik nachzuschauen, welche Lösungsansätze die Natur bereits im Laufe der Evolution entwickelt hat?

**NOIDUE**  
RISTORANTE PIZZERIA  
Hauptstrasse 30, 9030 Abtwil SG, Schweiz  
(Über-)Lebenshilfe: [www.holisticcenter.ch](http://www.holisticcenter.ch)

**Galli Theater**  
Wiesbaden  
Galli Theater eV  
Adelheidstr. 21  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611-3418999  
[wiesbaden@galli.de](mailto:wiesbaden@galli.de)  
**(Über-)Lebenshilfe: Institut für Homöopathie**  
[www.inroso.com](http://www.inroso.com)



Es ist unsere Aufgabe, Krankheit und Leiden zu reduzieren und unsere soziale Pflicht, schwachen und alten Menschen Schutz und Hilfe zuteilwerden zu lassen.

Es ist schwer auszuhalten, Menschen zu ihrem Schutz isolieren zu müssen mit allen daraus entstehenden psychosomatischen, sozialen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen. Man bedenke, dass die Isolation die Lebensfreude nimmt, traurig, depressiv macht, zum Todeswunsch und auch Suizid führt – und das sogar vermehrt nun auch schon bei Kindern! Insbesondere bei älteren und vorerkrankten Menschen, wo eine Vitalisierung von Abwehrlevel 1 und 2 erfolglos bleibt, oder die Lernbereitschaft oder -fähigkeit im adäquaten Umgang mit Infektionsgefahren fehlt, erscheint eine Impfung mit den wenig erprobten gentechnischen Impfmitteln die einzig sinnvolle Maßnahme hinsichtlich Aufwand-Nutzen-Risiko-Abwägung zu sein.

Kürzlich war zu lesen, dass ein Nasenspray von einer deutschen Biotech-Firma „gegen Corona“ in Entwicklung sei. Wenn dies die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute (Abwehrlevel 1) mit ihren verschiedenen Teilaspekten vitalisieren würde, wäre das ein großer Wurf. Weltweit ist zu beobachten, dass sich die Menschheit in tiefen Spaltungsprozessen befindet. Wer profitiert davon? Zu hoffen ist, dass sich zu der – mit oder ohne Impfung kommenden – Herdenimmunität die Herdenweisheit hinzugesellen wird, was bereits in breiten Gesellschaftsschichten und Organisationen unübersehbar und spürbar geworden ist.

Und wie unser Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble im vorigen Jahr sagte: „Wir können nicht jedes Leben um jeden Preis retten“, was auf Kosten der jungen Generation geht, die die Zukunft eines Volkes oder der Menschheit im globalen Sinn ist.

Wieso regen wir uns nicht auf über die vielen Verkehrstoten und -verletzten wegen zu schnellem Fahren, die Alkohol-, Drogen- und Nikotintoten, die fettleibigen Messer- und Gabelakrobaten, die alle unser Sozialsystem immens belasten und die vielen übrigen Toten, die weltweit an Hunger, Krankheit und Krieg sterben? Hier gäbe es noch Einiges aufzuzählen. An all dem wird einseitig sehr gut verdient – wie beim Corona-Desaster.

Wir hatten in den letzten 100 Jahren zwei große Macht- und Kapitalverschiebungen durch den 1. und den 2. Weltkrieg. Feinde waren andere Völker und Kulturen. Verdient haben immer

die Waffenlieferanten. Gezahlt haben immer die Menschen mit Blut, sozialen Nöten und Kapital. Nun heißt der globalisierte Feind Corona. Waffenlieferant ist diesmal die weltweit vernetzte Pharmaindustrie. Die Kapitalströme sind gigantisch, die Aktienmärkte boomen. Es verdienen die, die eh schon viel hatten. Die ärmeren Menschen und Länder kommen weiter ins Hintertreffen, die Schere zwischen Arm und Reich öffnet sich immer weiter.

Es kommt die Frage auf: „Was läuft hier eigentlich?“

Wir sollten lernen, in Symbiosen und Koexistenz zu denken und zu handeln und nicht im „Anti“ verharren. Das gilt für die Ebene der Mikroorganismen und Viren, für die gesellschaftliche Ebene sowie für den Umgang mit den Ressourcen unserer Erde. So ist auch eine monokulturelle Gesellschaft ebenso instabil wie eine Monokultur in der Pflanzenwelt – also weg von der Einfachheit hin zur Vielfalt. Auch ein massiv gebautes „monolithisches“ Hochhaus mit starrer Struktur stürzt beim Erdbeben ein, weil es sich nicht an einen Erdstoß anpassen kann. Das Gleiche sehen wir in der Geschichte am Beispiel totalitärer Regime. Insofern sind trotz aller Schwierigkeiten die Ideen des Pluralismus, Föderalismus und der Demokratie zu präferieren. Darwin sagte nicht, dass der (scheinbar) Stärkere überlebt, sondern derjenige mit der größten Bereitschaft (und Fähigkeit) zur Anpassung.

Deshalb zum Abschluss meine kybernetisch orientierte Definition von Gesundheit aus dem Jahr 1989:

*„Gesundheit ist die Fähigkeit des Organismus, mit dem ihm innewohnenden Anpassungs- und Regulationsvermögen Störeinwirkungen auszugleichen und auf Reize adäquat zu antworten, so dass das labile und individuelle Optimum körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens innerhalb kürzester Zeit wieder eingestellt werden kann.“*

Aus dieser Definition ist erkennbar, dass Gesundheit kein Zustand (lt. WHO) ist, sondern vielmehr eine **Fähigkeit** des Organismus, **die trainierbar ist, aber auch geschwächt werden kann**. Die Gesundheit eines Organismus ist deshalb umso besser, je größer ein Störeinfluss sein darf, der innerhalb kürzester Zeit

abgefangen und ausgeglichen werden kann. Aus diesem Grund gehören viele Therapien und Medikamente vermehrt auf den Prüfstand. So wurde bereits der Verdacht geäußert, dass fiebersenke und entzündungshemmende Mittel nicht nur die Wirkung der Impfung abschwächen, sondern auch einen Infektionsverlauf verschlimmern können. Corticoide schwächen die Immunabwehr, da sie die Eiweiß-Fraktion der Immunglobuline reduzieren. Magensäureblocker fördern eine Infektion durch die Aufnahme von „kontaminierter“ Nahrung oder das Herunterschlucken von Nasen-Rachen-Bronchial-Schleim. Besonders die Breitband-Antibiotika zerstören unser Mikrobiom. Immunsuppressive Medikamente tragen ihre Wirkung bereits in ihrem Namen. Diese Aufzählung ließe sich weiter fortführen. Bei all dem Guten, das diese Medikamente auch bewirken können, kommt es doch stets auf die Nutzen-Risiko-Abwägung an.

Intensiv wirksame Medikamente gegen Viren gibt es nicht. Aber unsere evolutionär entwickelten 3 Abwehrlevel liefern Antworten! Ebenso auch der angemessene Umgang mit Hygiene.

Mögen wir uns bald wieder kurzfristig und selbstverantwortlich, angstfrei, mit individuell angepasstem Abstand und ggf. mit Mund-Nasenschutz anderen Menschen nähern und uns für die „wohldosierte Impfung“ mit dem mutierten und derzeit hier real existierenden Virus bedanken. Massenveranstaltungen insbesondere in geschlossenen Räumen ohne Belüftung, Luftfilterung oder Desinfektion z.B. durch UV-Licht meiden wir besser. Völlig steriles, partikel- und mikrobefreies Leben hingegen ist weder möglich noch erstrebenswert.

Krisenzeiten waren immer der Motor für neue Entwicklungen und Erkenntnisse. Möge es auch diesmal so sein.

#### Ernst Berge

Jahrgang 1948, Vater von 3 Kindern, 4 Enkelkinder, als Heilpraktiker tätig seit 1982, Dipl.-Ing.,



Entwicklung des Orthovegetativen Ganzheitstherapie (angewandte Kybernetik)  
[info@praxis-berge.de](mailto:info@praxis-berge.de)  
[www.praxis-berge.de](http://www.praxis-berge.de)