

Interview mit Peter Wühl, D.O.: Das Immunsystem aus osteopathischer Sicht

Osteopath Peter Wühl gilt in Deutschland als Experte für den Bereich der so genannten viszerale Osteopathie, jenen Teil der ganzheitlich manuellen Medizin, der sich der Behandlung der inneren Organe widmet.

Er ist Mitherausgeber der „DO. Deutsche Zeitschrift für Osteopathie“ und unterrichtet und praktiziert in Rhode Island, USA, und in Hamburg.

Der Frühling kommt und viele Allergiker fürchten den Heuschnupfen. Wieso lösen Pollen bei Allergikern Heuschnupfen aus?

Das liegt nicht nur an den Pollen. Wenn Leute allergisch auf etwas reagieren, dann spricht das in erster Linie dafür, dass ihr Immunsystem hyperaktiv ist. Es handelt sich um eine Überempfindlichkeitsreaktion. Bei den einen wird sie durch Pollen ausgelöst, bei den anderen durch Hausstaub oder Katzenhaare. Es gibt verschiedene Ideen dazu, warum ein Immunsystem überreagiert. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass es generell schon überlastet ist. Eine andere Überlegung ist, dass sich unser Immunsystem aufgrund der heutigen Hygienemaßnahmen nicht mehr mit so vielen Erregern auseinandersetzen muss und deswegen bei manchen Auslösern nicht mehr angemessen reagiert. Pollen und Hausstaubmilben und derartige Allergene gab es schon immer. In letzter Zeit treten solche allergischen Krankheiten aber immer häufiger auf.

Ist die Immunreaktion bei solchen Allergenen vergleichbar mit der Reaktion bei viralen und bakteriellen Infekten?

Bei viralen und bakteriellen Infekten gehen wir davon aus, dass ein Bakterium oder Virus in den Körper eintritt und auch als etwas Körperfremdes bekämpft werden muss. Wir nehmen sie über den Darm oder die Lunge auf. Bei den Pollen ist es ja oft nur der Kontakt mit der Haut oder Schleimhaut, der eine Überreaktion hervorruft. Die reicht teilweise bis zum Schock, so dass zum Beispiel die Schleimhäute so stark anschwellen, dass man nicht mehr atmen kann. Bei bakteriellen oder viralen Infekten kommt es nur in Ausnahmefällen, wie z.B. bei der Vogelgrippe, zu solchen Überreaktionen. Bei einem Infekt macht der Körper meist alles richtig, das heißt er findet einen Weg mit einer Entzündung die Bakterien und Viren zu bekämpfen, die sonst Gewebsschäden im Körper verursachen. Eine Entzündung ist eine klassische Abwehrreaktion. Die Tatsache, dass wir so viele Viren und Bakterien überleben können zeigt, wie gut unser Immunsystem normalerweise funktioniert.

Also haben wir auch ständig Entzündungen im Körper?

Ein Physiologe hat mal gesagt „Verdauung ist Entzündung“, das heißt immer wenn wir etwas zu uns nehmen, sei es über die Haut, die Lunge oder den Darm, dann reagiert der Körper in einer gewissen Weise mit einer Entzündung, weil das ja Fremdstoffe für uns sind. Diese müssen entweder umgebaut werden, damit sie uns entsprechen, z.B. muss fremdes Eiweiß in eigenes Eiweiß umgebaut werden. Oder, wenn sie für den Körper nicht verträglich sind, müssen sie isoliert und zerstört werden. Bakterien und Viren sind solche Stoffe, die lokal und auch systemisch im ganzen Körper zur Zerstörung führen können. Das Immunsystem ist die Instanz, die regelt, welche Fremdstoffe hinein gelassen und welche zerstört werden.

Was genau ist das Immunsystem?

Allgemein gesprochen ist das Immunsystem das, was uns erlaubt mit der Umwelt umzugehen. Wir alle brauchen Luft, Wasser und Nahrung und das Immunsystem als Kontaktstelle entscheidet, was gut und was schlecht für uns ist. Wesentlich für die Arbeitsweise des Immunsystems ist seine Fähigkeit sich zu erinnern. Wenn wir uns zum ersten Mal mit einem Virus auseinandersetzen, dann bildet unser Immunsystem Antikörper. Bei einem zweiten Kontakt geht die Antikörperbildung dann viel schneller. Das ist auch das Prinzip hinter Impfungen. Deswegen müssen wir auch nicht jede Krankheit fünfmal durchleben, z.B. Kinderkrankheiten, sondern sind dank solcher Erinnerungszellen immun dagegen.

Eine wichtige Rolle nimmt dabei das Lymphsystem ein mit den Lymphknoten, Mandeln und Milz. In den Lymphknoten beseitigen Lymphozyten und Makrophagen Krankheitserreger und Fremdkörper, deswegen kommt es bei Infektionen zu Schwellungen der Knoten. Vor allem im Bereich des Magen-Darm-Trakts, wo sehr viele Fremdstoffe in den Körper gelangen, gibt es sehr viel lymphatisches Gewebe. Der Dünndarm mit den Peyer Plaques ist eine sehr wichtige Struktur im Immunsystem, denn die ganze Nahrung, die wir aufnehmen, nehmen wir im Dünndarm auf. Das Immunsystem selbst besteht aus verschiedenen Teilen wie Blutzellen, Gewebefaktoren und allem, was an solchen Entzündungs- und Abwehrreaktionen teilnimmt.

Wie ist es möglich, etwas so Feinstoffliches wie das Immunsystem osteopathisch, also durch manuelle Manipulation zu beeinflussen?

Die Chemie und die Steuerung des Immunsystems finden natürlich auf einer molekularen Ebene statt. Wir können aber die Strukturen, die das Immunsystem ausmachen, beeinflussen. Ich gebe mal ein Beispiel: Ich glaube nicht, dass wir, wenn wir die Thymusdrüse behandeln, wo die T-Lymphozyten heranreifen, so sehr auf diesen Prozess einwirken können. Wir können aber die Grundfunktion der Thymusdrüse beeinflussen. Und es ist aus meiner Sicht auch das Grundprinzip der Osteopathie, dass wir über eine mechanische Behandlung die gewebliche Vitalität beeinflussen können, das heißt, dass wir die Durchblutung sowie den venösen und lymphatischen Abtransport verbessern können. Wir können die Organe, die im Immunsystem aktiv sind, unterstützen. Das ist zum Beispiel wichtig bei der Milz oder beim Dünndarm.

Was tun Sie als Osteopath um das Immunsystem eines Patienten zu stärken? Gibt es da einen speziellen Zugang?

Es gibt Patienten, die wiederkehrende Infekte haben, bei denen man das Immunsystem grundsätzlich verbessern muss. Als Osteopathen können wir den Zusammenhang zwischen den verschiedenen Bereichen besonders gut sehen und behandeln. Nehmen wir einmal ein Kind, das viele Mittelohrentzündungen hat. Die Tuba auditiva hat Schleimhaut in sich und am Eingang zum Mund einen Ring mit lymphatischem Gewebe. Jetzt gibt es immer wieder Kinder, die zwar diese wiederkehrenden Mittelohrentzündungen haben, aber gleichzeitig auch einen überlasteten Dünndarm. Wenn man die Kinder nach ihrer Ernährung fragt, berichten sie oft von einer einseitigen Ernährung mit Süßigkeiten und Pizza. Das Immunsystem und der Magen-Darm Trakt sind dann sehr überlastet oder hyperaktiv, weil sie ständig arbeiten müssen. Bei solchen Kindern, die eigentlich wegen Mittelohrentzündungen zu uns kommen, behandeln wir auch den Magen-Darm-Trakt und die Lunge, also alle Organe, die eine erste Barriere zur Umwelt bilden. Das kann die Immunaktivität im Mund und weitergehend bis zum Ohr entlasten.

Woran erkennen Sie, dass das Immunsystem überlastet ist? Gibt es typische Symptome?

Die Leute sind schneller anfällig für Kleinigkeiten, haben oft Infekte, sind müde und nicht sehr leistungsfähig. Das sind die manchmal auch sehr unspezifischen Anzeichen. Wenn dann jemand noch häufig Durchfall hat, dann sollte man mal nach Magen und Darm schauen. Das ist natürlich nicht spezifisch im Sinne einer Differentialdiagnostik, aber bei vielen Leuten, die grundsätzlich gesund sind, sind das häufig die ersten Hinweise.

Eine Entzündung ist ja eine typische Immunreaktion. Was muss man bei der Behandlung beachten?

Da muss man den Begriff unterscheiden. Eine Entzündung aufgrund eines viralen Infektes ist zum Beispiel ganzkörperlich. Eine Lungenentzündung beispielsweise behandle ich osteopathisch nicht allein. Aber es ist sehr hilfreich osteopathisch zu behandeln. Die osteopathischen Techniken müssen natürlich an das Gewebe angepasst sein. Und ich muss natürlich wissen, wann Osteopathie allein nicht reicht. Wenn ich den Klassiker, die Appendizitis, nehme: Wenn ich da auf dieser Region herumdrücke und das dazu führt, dass der Appendix platzt, ist das grob fahrlässig. Gleichzeitig ist die Osteopathie ja an die Gewebsspannung angepasst und ich kann in einem frühen Stadium eventuell sogar durch eine Verbesserung des Abflusses in dieser Gegend eine Unterstützung bieten und manchmal helfen, dass es nicht zu einer persistierenden Entzündung kommt. Die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt ist hier sehr wichtig.

Was darf ich als Patient erwarten? Welche Wirkung kann so eine Behandlung erzielen?

Nehmen wir noch mal dieses Kind mit den Mittelohrentzündungen. Wenn ich tatsächlich etwas finde, was auch osteopathisch behandelbar ist, eben z.B. die Tuba auditiva. Die geht auch durch zwei kraniale Knochen hindurch. Wenn ich also gut kranial gearbeitet habe, gut die Drainage im Mund- und Rachenbereich gemacht und auch noch den Darm und die Lunge behandelt habe, dann kann ich erwarten, dass die Häufigkeit zurückgeht und eventuell auch der Verlauf der Entzündung sich bessert.

Oder es gibt immer wieder Patienten, die nach einem Pfeifferschen Drüsenfieber unter einer gewissen Energielosigkeit leiden. Während der Krankheit waren Milz und vielleicht die Leber sehr geschwollen und möglicherweise hat sich die Umgebung darum verfestigt. Dann aktivieren wir diese Organe über das Zwerchfell oder über eine Technik auf dem Organ selber und die Patienten berichten dann häufig, dass sie mehr Energie haben und dass das Leben wieder ein Stück einfacher wird. Wie schnell das geht, ist sehr individuell. Ich sage meinen Patienten immer, sie müssen innerhalb von 1-2 Wochen eine Veränderung spüren.

Von welchen Faktoren hängt denn der Erfolg noch ab? Was kann der Patient selbst tun, um sein Immunsystem zu unterstützen?

Die ganz grundlegenden Dinge sind genügend Schlaf, genug Ruhe, gutes Essen, ein glückliches Leben. Auch Bewegung spielt eine Rolle, weil sie ein wichtiger Motor für den lymphatischen Transport ist. Das Immunsystem wird getragen vom hormonellen System. Wenn wir uns ständig überlasten, ist das schwer für den ganzen Körper und natürlich auch für das Immunsystem. Es gibt Rhythmen im Körper und die respektieren wir manchmal nicht, wenn wir zu wenig oder zu den falschen Zeiten schlafen.

Was die Nahrung angeht, ist sie eine Herausforderung für den Körper. Die enthält oft auch, was der Körper nicht wirklich aufnehmen kann und das wird dann zur Belastung, z.B. zu viel Zucker oder Milchprodukte. Es gibt Untersuchungen darüber, dass manche Nahrungsmittel stärker eine entzündliche Reaktion hervorrufen im Darm als andere. Zum Beispiel bei Ölen ist das gut erforscht: es ist besser die kalt gepressten Öle zu nehmen, weil sie für den Körper einfacher zu verarbeiten sind. Ich gebe nur selten Ratschläge zur Ernährung, weil das eine sehr individuelle Sache ist. Aber es gibt Dinge, die allgemein gelten. Man muss sehr vorsichtig sein mit den Giften, die man zu sich nimmt wie Alkohol und Nikotin. Ansonsten sollte man auf eine breit angelegte, abwechslungsreiche Ernährung achten.

Als heiß diskutiertes Thema sind noch die Impfungen zu nennen. Gerade bei Kindern stellt sich die Frage, ob sie in einer Welt, die so hygienisch ist, noch die Chance bekommen sich mit bestimmten Erregern auseinander zusetzen. Es ist ja recht umstritten, ob sich Impfungen tatsächlich so gut zur Entwicklung der Immunität eignen. Hier muss man auch den manchmal fast inflationären Gebrauch von Antibiotika nennen. Natürlich ist es überhaupt nicht gut für den Darm oft Antibiotika zu nehmen. Es gibt eben auch Entwicklungen im medizinischen Bereich, die durchaus umstritten sind.

Wie stehen sie denn als Therapeut zu Impfungen?

Also wir in unserem osteopathischen Zentrum hier in Hamburg versuchen gut mit Kinderärzten zusammenzuarbeiten. Gleichzeitig wollen wir den Leuten ein Stück weit die Angst nehmen. Die Eltern sind in da in einer Zwickmühle. Alle operieren mit Angst, die Befürworter reden von gefährlichen Krankheitsfolgen, die Gegner von Impfschäden. Beides sind reale Möglichkeiten. Ein Problem, das ich sehe, ist, dass es bei den Befürwortern nicht um den Einzelfall geht, sondern darum Epidemien zu verhindern. Das muss man als Argument gelten lassen, es ist natürlich nicht das, was einer Mutter oder einem Vater hilft.

Ich würde meine Kinder so wenig wie möglich impfen und vor allem nicht mehr als drei Erreger gleichzeitig. Da bin ich sehr kritisch, es gibt keinen Grund Kinder bevor sie sexuell aktiv sind oder Bluttransfusionen bekommen, gegen Hepatitis B zu impfen. Wenn man aber nicht impft, müssen diese Kinder, wenn sie dann diese Krankheit haben, gut unterstützt und versorgt werden. Das muss gewährleistet sein.

Welchem Einfluss hat das Immunsystem für die osteopathische Behandlung anderer Funktionsstörungen?

Wenn jemand ein geschwächtes Immunsystem hat, das nicht gut reagieren kann, dann wird es schwierig in den anderen Bereichen zu behandeln und die gleichen Erfolge zu erwarten. Was wir als Osteopathen machen, das unterstützt lokal den Stoffwechsel. In gewisser Weise helfen wir dem Körper eine Entzündung erfolgreich durchzuführen, indem wir eine bessere Durchblutung, einen besseren Abtransport usw. gewährleisten. Es kann auch sein, dass man so die Entzündung zunächst verstärkt, aber immer mit dem Ziel, dass die Entzündung das Problem auch löst. Dies erklärt teilweise auch die Erstverschlimmerung nach Behandlungen. Eine osteopathische Behandlung braucht auch die Mitarbeit des Immunsystems im lokalen Gewebe. Wenn das nicht gut funktioniert, dann werden wir nicht den gleichen Erfolg haben.

Also behandelt der Osteopath auch immer das Immunsystem mit?

Eigentlich schon, weil sie immer lokal geweblich behandeln. Wir haben in jedem Gewebe unabhängig von Blutzellen und dergleichen auch eine lokale gewebliche Immunität. Das ist eine der wichtigsten immunologischen Strukturen, die wir haben. In den Faszien, im Bindegewebe, also auch zwischen den Zellen haben wir eine

hohe Abwehrkompetenz. Das ist natürlich etwas, das wir ganz automatisch immer mitbehandeln. Und eigentlich ist es das Prinzip der Osteopathie: die Selbstheilungskräfte des Gewebes aktivieren. Und einer der wichtigsten Pfeiler dieser Selbstheilung sind eben die Immunstrukturen.

Herr Wühl, besten Dank für das Gespräch.

*Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.*