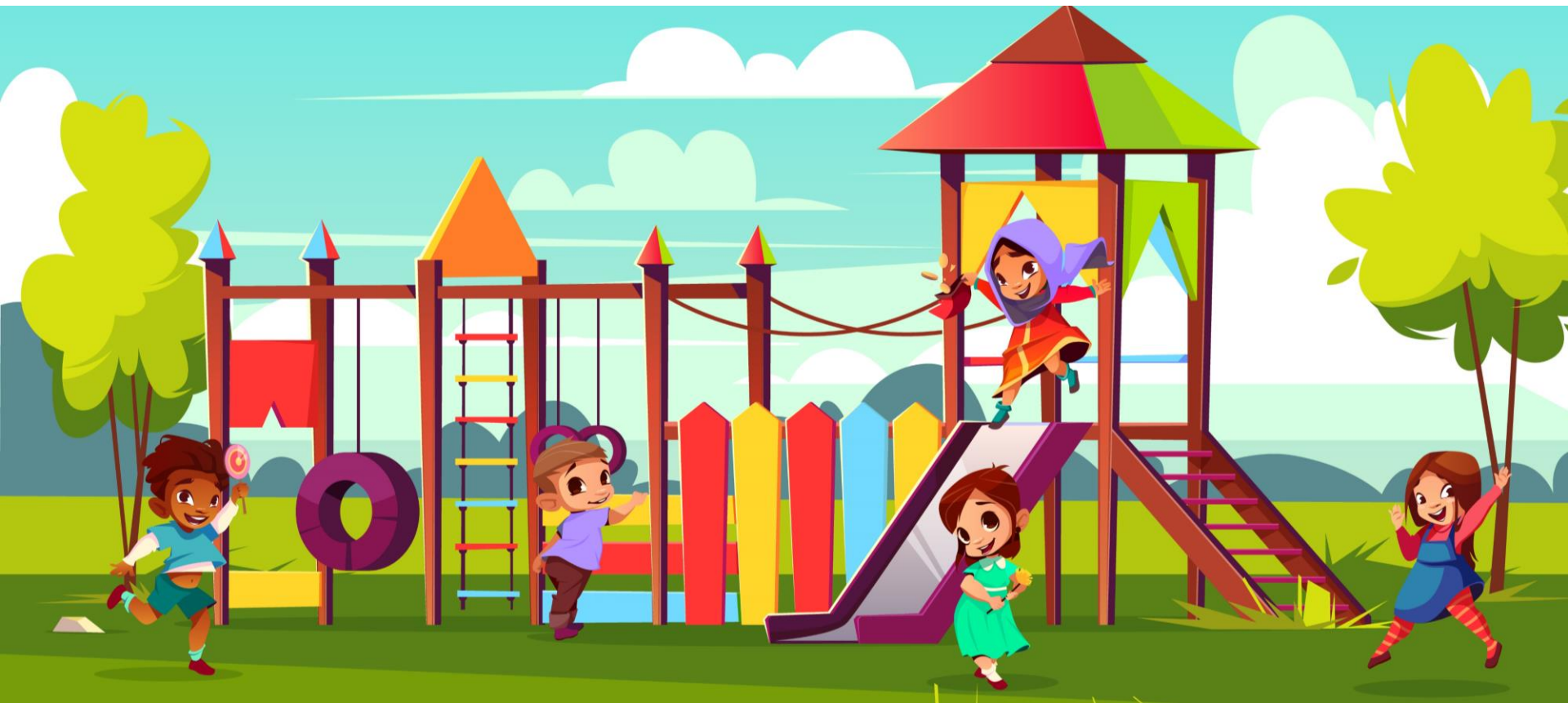


# The Wonders of Our Immune System

## *Das Wunder unseres Immunsystems*

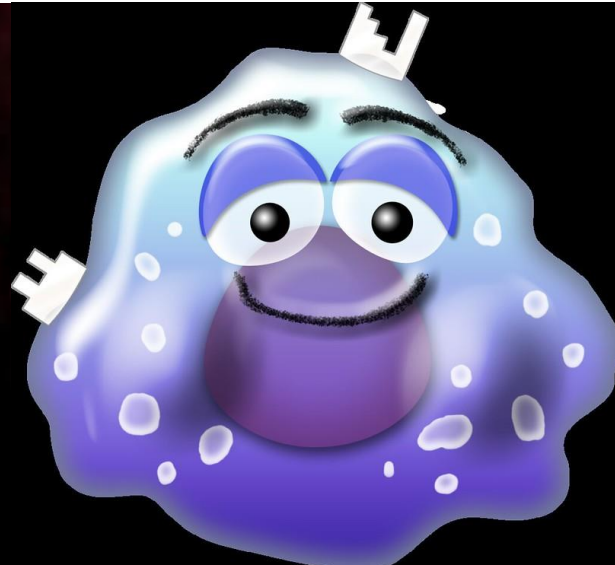
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

Manchmal werden wir krank, doch, wenn wir uns bestmöglich an Gottes Gesundheitsregeln halten, können wir meistens gesund bleiben, trotz der unaufhörlichen Attacken unzähliger schädlicher Viren und Bakterien. Für dieses tägliche Wunder können wir Gott danken, unser Immunsystem geschaffen zu haben.



The immune system is our front line of defense in an amazing war taking place in our bodies every day. Like a modern army, our immune system is made up of many “soldiers” doing specific jobs. White blood cells search for specific invaders that they have been taught to recognize and destroy. Some cells envelop, some shoot, and others eat invaders. Some white blood cells produce the needed weapons, some command, some police, and some carry messages, but all work together in synchronized harmony to protect us. If we didn’t have these internal soldiers to protect us from the mass of enemy invaders, we wouldn’t survive for long. This is one more proof of God’s design and care of His creation.

Das Immunsystem steht an der vordersten Verteidigungslinie in einem erstaunlichen Kampf, der sich jeden Tag in unserem Körper abspielt. Wie in einer modernen Armee, besteht unser Immunsystem aus vielen „Soldaten“, die besondere Aufgaben erfüllen. Weiße Blutzellen suchen nach spezifischen Angreifern, auf die sie spezialisiert sind, sie zu erkennen und zu zerstören. Einige Zellen kapseln ein, einige „erschießen“ und andere fressen die Invasoren. Einige weiße Zellen produzieren die nötigen Waffen, einige geben Befehle, einige überwachen und einige tragen Botschaften, aber alle arbeiten in synchronisierter Harmonie zusammen, um uns zu beschützen. Wenn wir diese internen Soldaten nicht hätten, würden wir nicht lange überleben. Das ist ein weiterer Beweis für Gottes Plan und Fürsorge für Seine Schöpfung.



We can help the immune system ward off invaders by living a healthy lifestyle—by eating, sleeping, and exercising right.

And in addition to the big three—eat right, sleep right, and exercise right—laughter, sunshine, melodic music, and giving and receiving love all give us energy and strengthen our immune system. Researchers have found that the brain contains messenger molecules that are produced by the immune system, enabling the brain and the immune system to “talk” to each other. This may help explain why our physical condition is closely related to our mental and emotional state. If we’re happy and free from stress, our immune system is boosted and is better able to fight sickness.

Wir können dem Immunsystem helfen, Eindringlinge abzuwehren, indem wir ein gesundes Leben führen – richtig essen, richtig schlafen und fit bleiben.

Und zusätzlich zu diesen dreien, wurde bewiesen, wie Lachen, Sonnenschein, melodische Musik und das Geben und Erhalten von Liebe dazu beitragen, unserem Körper Energie zu schenken und das Immunsystem zu stärken. Forscher haben herausgefunden, dass das Gehirn Botenmoleküle besitzt, die vom Immunsystem produziert werden und das Gehirn und das Immunsystem befähigen, miteinander zu „reden“. Das hilft vielleicht zu verstehen, warum unser körperlicher eng mit unserem geistigen und emotionellen Zustand verbunden ist. Wenn wir glücklich und ohne Stress sind, stärkt das unser Immunsystem und es kann Krankheiten besser bekämpfen.



Sometimes we can't avoid sickness, but other times ill health is caused by our own carelessness or neglect. Give God and your immune system some cooperation. Take care of your body by making wise lifestyle choices.

Manchmal können wir Krankheiten nicht vermeiden, aber schlechte Gesundheit wird oft durch unsere eigene Sorglosigkeit und Nachlässigkeit verursacht. Gib Gott und deinem Immunsystem ein bisschen Unterstützung. Pflege und Sorge für deinen Körper, indem du die richtige Wahl des Lebensstils triffst, und du wirst gesünder sein.

