

Stärkung des Immunsystems

*„Künftige Leiden können und sollen verhindert werden.“
(Yogasutra II,16)*

Immunsystem:

Das Immunsystem (lat. immunis = frei, unberührt) ist ein komplexes System von Molekülen und Zellen in einem Lebewesen mit der Fähigkeit, zwischen „selbst“ und „fremd“ (→ saucha) bzw. „gefährlich“ und „harmlos“ zu unterscheiden. Es hat die Aufgabe Gefahren für den Körper abzuwehren. Es schützt und verteidigt den Organismus gegen Krankheitserreger von außen (Bakterien, Viren, Pilze etc.) aber auch gegen entartete eigene Zellen (Krebs). Zum Immunsystems gehören Thymus und Milz als Organe und Gewebe wie Knochenmark, Lymphknoten, Mandeln und das lymphatische Gewebe des Darms. Immunzellen befinden sich in fast allen Geweben des Körpers.

Zusammenhang von Stress und Immunsystem:

Wenn wir Stress ausgesetzt sind reagieren wir evolutionsbedingt mit dem Kampf/Flucht-Mechanismus: Der Körper macht sich bereit die drohende Gefahr abzuwenden: Ausschüttung von Adrenalin - Stimulierung des Sympathikus – Muskelspannung nimmt zu, Beschleunigung von Herzschlag und Blutdruck, Erhöhung der Atemfrequenz, Schweißaussonderung, Verlangsamung der Verdauung; Ausschüttung von Cortisol, das Schmerz unterdrückt und das Immunsystem hemmt. Das macht Sinn, denn wer z.B. von Wölfen verfolgt wird, macht sich keine Sorgen darüber, einen Schnupfen zu bekommen.

Problem: Diese Stress-Reaktion ist im heutigen Großstadtdschungel bei vielen Menschen ständig aktiviert – mit negativen Folgen u.a. auch für das Immunsystem. Manchmal erkrankt man während einer akuten Belastungsphase, Häufig aber erst danach. (Postbotenstudie)

Das Gegenteil von der Stressreaktion ist die Entspannungsreaktion des Körpers: In einer sicheren, ruhigen, warmen und reizarmen Umgebung besteht Gelegenheit für Entspannung: Der Parasympathikus wird aktiviert, die Muskeln entspannen sich, der Herzschlag verlangsamt sich, die Hauttemperatur erhöht sich, die Verdauung wird aktiviert und das Immunsystem kann ungestört arbeiten. Entspannung verhilft zur Regeneration.

Generell gilt: Kurzzeitige, moderate Stressreize stimulieren und trainieren das Immunsystem (z.B. heiss-kalt-Duschen). Starke Dauerbelastungen hemmen das Immunsystem und können es langfristig auch schädigen.

Phänomenologie von Erkältungskrankheiten:

Aus einem Blickwinkel betrachtet ist Krankheit der Versuch des Organismus die verlorengegangene Ordnung wieder herzustellen. Der Körper nimmt sich, was er braucht. Volksmund: „Die Nase voll haben.“, „etwas entgegen fiebern“, „sich etwas aufhalsen“ „zuviel um die Ohren haben“ ...Wer mit Grippe im Bett liegt, hat sich vom alltäglichen Treiben zurückgezogen, die Sinneskanäle sind etwas reduziert, man schläft viel und hat seine Ruhe. Wenn ich Erkältungen vorbeugen will, kann ich mir ab und zu eine ähnliche regenerative, warme, ruhige, reizreduzierte, entspannte Situation schaffen.

Yogaüben und Immunsystem

→ Bei akuten Infektionen und Fieber im Bett bleiben und nicht üben – der Körper braucht vor allem Wärme, Ruhe und Flüssigkeit

→ bei Schnupfen und leichten Erkältungen kann man Passive Haltungen üben. Achte darauf was und wie viel dir gut tut. Warme Füße verbessern die Durchblutung im Nasen-Rachenraum.

→ Iyengar hat uns aus langjähriger Erfahrung und Durchdringung des Körpers eine Übungsreihe gegen „Abwehrschwäche“ (B.K.S. Iyengar: Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie. Dorling Kindersley Verlag, München 2001, S. 286f) gegeben, die gezielt die Körperfunktionen (Drüsensystem, Lymphsystem etc.) anregt, die für ein gesundes Immunsystem wichtig sind. Die Reihe besteht vor allem aus passiven Brustöffnungen (Thymus) und Umkehrhaltungen. So sollte man mindestens 1x im Monat üben. → siehe Rückseite

Übungsfolge zur Stärkung der Abwehrkräfte

Übe diese Haltungen in ruhiger und warmer Umgebung zwischen 5 und 15 min pro Haltung, evtl. auch alle mit Kopfbandage (wie in Nr 8). Der Aufbau der Haltungen ist variabel.



1. Setu Bandha Sarvangasana (evtl. auf Kissen)



2. Supta Baddha Konasana



3. Supta Virasana



4. Setu Bandha Sarvangasana (evtl. auf Kissen)



5. Adho Mukha Svanasana (hängend)



6 Sirtasana (frei, angelehnt oder hängend)



7. Viparita Dandasana



8. Sarvangasana frei oder mit Stuhl



9. Ardha Halasana



10. Setu Bandha Sarvangasana (evtl. auf Kissen)



11. Viparita Karani



12. Savasana II



13. Ujjayi-Pranayama und 14. Viloma-Pranayama II