

# Stärkung des Immunsystems

हेयं दुःखमनागतम् - heyam duḥkham anāgatam

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

## Immunsystem

Das Immunsystem (lat. immunis=frei, unberührt) ist ein komplexes System an Molekülen und Zellen in einem Lebensweisen mit der Fähigkeit, zwischen „selbst“ und „fremd“, 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 Immunsystem gehören Thymus und Milz als Organe und Gewebe wie Knochenmark, Lymphknoten, Mandel 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 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 zum Beispiel von Wölfen verfolgt wird, macht sich keine Sorgen darüber, einen Schnupfen zu bekommen.

Problem: Diese Stressreaktion ist im heutigen Großstadtdschungel bei vielen Menschen ständig aktiviert - mit negativen Folgen unter anderem auch für das Immunsystem. Manchmal erkrankt man während einer akuten Belastungsphase, häufig aber erst danach (Postboten-Studie).

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 (Zum Beispiel Heiß-kalt-Duschen). Starke Dauerbelastung 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 wiederherzustellen. Der Körper nimmt sich was er braucht. Volksmund: „Die Nase voll haben“, „etwas entgegenfiebern“, „sich etwas aufhalsen“, „zu viel 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, Darling Kindersley Verlag, München 2011, 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!

B.K.S. IYENGAR YOGA

# Immune System



THE IMMUNE SYSTEM IS THE DEFENCE mechanism of the body and protects us from disease. Its main agent is the blood, a fluid consisting of plasma and red and white corpuscles or blood cells. It is the white corpuscles that inhibit the invasion of the bloodstream by micro-organisms. There are two types of immunity: natural and acquired. Yoga strengthens both, and regular practice of the recommended asanas can help to counter the disorders that affect them.

## Low immune system

In this condition, the body's immunity is impaired, resulting in a wide spectrum of illnesses. The symptoms include weight loss, increased susceptibility to infections, fatigue, fevers, and malignant disorders.



1 SETUBANDHA SARVANGASANA  
page 219



2 SUPTA BADDHIKONASANA  
page 226



3 SUPTA VIRASANA  
page 228



4 SETUBANDHA SARVANGASANA  
page 219



5 ADHOMUKHA SVANASANA  
page 184



6 SALAMBA SIRHASANA  
page 118



7 VIPARITA DANDASANA  
page 221



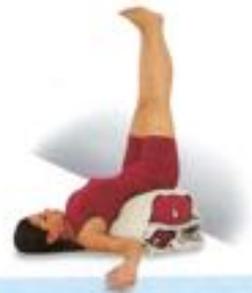
8 SALAMBA SARVANGASANA  
page 212



9 HALASANA  
page 214



10 SETUBANDHA SARVANGASANA  
page 219



11 VIPARITA KARANI  
page 216



12 SAVASANA  
page 234



13 UJJAYI PRANAYAMA  
page 230



14 VILOMA 2 PRANAYAMA  
page 233

Übe diese Haltungen in ruhiger und warmer Umgebung, zwischen 5 und 15 Min pro Haltung, eventuell auch alle mit Kopfbandage. Der Aufbau der Haltungen ist variabel.