



Die Wirkung von Stress auf das Immunsystem

„Wo die Angst im Leibe steckt, da ist auch Gefahr allenthalben“ (Jeremias Gotthelf).

Seit der vom Bundesrat beschlossenen Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie hat sich unser Leben komplett verändert, ja – uns Menschen teilweise sogar stark verängstigt. Diese Angst findet auf gesundheitlicher wie wirtschaftlicher Ebene statt. Selbstständige, Firmen – Menschen - bängen um ihre Existenz. Angst ist ein wichtiger Reflex, jedoch ein schlechter Ratgeber und bewirkt im menschlichen Körper immer eine Stressreaktion. Was bedeutet das konkret?

Komplexe Vorgänge im Organismus führen dazu, dass der Körper Stresshormone ausschüttet: Die Atemfrequenz erhöht sich, Herz und Kreislauf werden belastet, der Blutdruck steigt, und die Sauerstoffzufuhr wird erhöht. Der Körper ist bereit für Flucht oder Kampf. Verfügen wir über ein gesundes Immunsystem, können wir aktiver und besser mit Stress umgehen und gleichzeitig mögliche Erreger besser bekämpfen.

Neben den vorgängig genannten Stressoren werden Umweltbelastungen, wie Feinstaub oder Elektrosmog (5G) unser Immunsystem auch in Zukunft weiter beschäftigen.

Wie kommen wir zu einem guten Immunsystem?

Grundsätzlich braucht ein Immunsystem eine gute Grundversorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Gemeint sind frisches Essen und wenig Zucker. Unterstützend könnte eine Substituierung mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln, Fettsäuren und Vitaminen sein.

Unser Immunsystem freut sich über Abwechslung, sowohl in der Ernährung als auch im Verhalten. Dies wiederum hat einen positiven Effekt auf unseren Darm, der einen wesentlichen Bestandteil des Immunsystems ausmacht. Ist der Darm gesund, sind wir besser gegen viele verschiedene Krankheiten geschützt.

Regelmässig frische Luft und Bewegung tun ihr Übriges. In unseren Muskeln werden nur bei Bewegung Botenstoffe (Myokine) gebildet, deren Aufgabe es ist, die ordentlichen Körperfunktionen zu gewährleisten, und auch den regulären Ablauf immunologischer Dynamik gesund zu gestalten.



Wichtig ist auch das Thema Schlaf. Der Schlaf regelt die Regeneration von Körper und Gehirn und das Ordnen emotionaler Konflikte sowie den Abbau von Stoffwechselgiften. Unser System reinigt sich nicht nur in der Nacht, sondern es bereitet sich auf den Tag vor. Fehlt Schlaf, können diese Abläufe nicht vollständig stattfinden.

Wie hängen Atmung und Stress zusammen?

Die Atmung ist die einzige lebensnotwendige Funktion des Körpers die unbewusst abläuft, willentlich beeinflusst werden kann und mit allen Vorgängen im Organismus verbunden ist. Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen, wie Atemfehlverhalten oder -krankheiten wirken sich auf die Atmung aus, können den Atem anregen, vertiefen oder auch einschränken. Mittels einfacher Atemübungen können wir positiv auf unser Vegetatives Nervensystem einwirken und unseren Körper in Ruhe und Wohlbefinden bringen.

Versuchen Sie es doch einmal:

Sitzen, Liegen oder Stehen Sie entspannt und lassen Sie Ihren Atem sanft durch die Nase ein- und wieder ausströmen. Beobachten Sie Ihre Atmung, Ihren Körper, Ihre Gedanken, Ihre Befindlichkeit – bewerten Sie nicht, sondern nehmen Sie neugierig und unvoreingenommen wahr.

Nach einer Weile, wenn es für Sie stimmt, atmen Sie in Ihrem Rhythmus auf 4 Zählzeiten bis tief in den Bauch ein und auf 6 Zählzeiten langsam wieder aus. Irgendwann könnten Sie den Ausatem auf 8 Zählzeiten verlängern.

Bereits nach kurzer Zeit werden Sie ruhiger, lassen Sie sich überraschen.

Insbesondere, wenn wir konsequent die Nasenatmung nutzen und gänzlich auf die Mundatmung verzichten, schützen wir unseren Körper vor Schadstoffen. Unsere Atemwege besitzen sehr wirksame Selbstreinigungsmechanismen, die Partikel und Erreger über die Atemwege aus dem Körper transportieren. Dies sollten wir uns zu Nutze machen.

Handhygiene und Abstandhalten werden weiterhin die wichtigsten Massnahmen sein, um uns vor jeglicher Ansteckung zu schützen.