



Yoga fürs Immunsystem

Im Winter hat unser Immunsystem besonders viel damit zu tun, Krankheitserreger abzuwehren. Nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern auch Yoga hilft uns dabei, unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Wie das genau vor sich geht und welche Asanas und Atemübungen positiv auf unser Nerven- und Immunsystem wirken, erklärt Yogalehrerin **Janine Schneider**.

Der Mensch ist ein Wunderwerk: Atmung, Blutkreislauf, Verdauung – in einem faszinierenden Zusammenspiel finden im Körper jede Millisekunde hochkomplexe Prozesse statt. Dabei passt sich der Organismus immer wieder den sich ständig ändernden äußeren und inneren Verhältnissen an. Das Ziel: Optimale Gesundheit und inneres Gleichgewicht. Ein besonderes System zum Schutz dieser sensiblen Balance ist das Immunsystem, die körpereigene Abwehr.

Unser Immunsystem ist dazu da, Bedrohungen wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten, die ständig von außen auf uns einprasseln, abzuwehren und zu bekämpfen. Auch körpereigene Zellen, die sich krankhaft verändert haben, werden von ihm erkannt und ausgeschaltet. Durch die Ernährung, den

Lebensstil, das Schlafverhalten und weitere Faktoren kann die natürliche Abwehr gestärkt werden – oder geschwächt. Ist sie beeinträchtigt, können Krankheitserreger schneller eindringen und das gesamte System schädigen.

Die gute Nachricht: Es gibt viele Wege, die eigene Abwehr wirksam zu stärken. Einer davon ist das Yoga, denn: Eine ganzheitliche Yogapraxis ermöglicht Selbstermächtigung, befähigt uns zur Eigenverantwortung und schafft ein körperliches und mental-emotionales Gleichgewicht – alles bedeutende Faktoren, die eine gute Immunabwehr fördern.

Einblicke in den menschlichen Mikrokosmos

Was wir unter dem Begriff Immunsystem zusammenfassen, ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen

Organen und Geweben (wie Milz, Knochenmark, Schleimhäute, Mandeln oder Lymphknoten), Zellen und Botenstoffen. Die erste und äußere Schutzschicht des Immunsystems ist die Haut mit ihrem Säuremantel. Den nächsten Wachposten bilden die Schleimhäute von Nase, Mund und Rachen sowie die Bronchien mit ihren Flimmerhärchen. Husten oder Niesen sind clevere Impulse, Keime aus dem Körper herauszubefördern, und idealerweise scheitern Eindringlinge schon an Haut und Schleimhäuten beim Versuch, in den Körper einzudringen. Im Magen tötet die Magensäure unliebsame Krankheitserreger ab.

Mit einem ersten Verständnis für die Bestandteile und Abläufe der Immunabwehr ist der nächste Schritt, den Blick wieder zu weiten und den Menschen in seiner Ganzheit

im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu betrachten – wozu das traditionelle Yoga von jeher einlädt. Die yogischen Techniken wie Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) zu üben oder zu meditieren, ist sinnvoll, um sich in Zeiten großer Herausforderungen – beispielsweise wie wir sie gerade mit dem Coronavirus erleben – gesund zu erhalten und positiv auszurichten.

Durch achtsame Bewegung die eigene Kraft stärken

Einer der entscheidenden Faktoren, wie Yoga positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Immunsystem nimmt, ist achtsame Bewegung. Der Fokus liegt hierbei auf dem Wort achtsam, denn wer sich bis zur Ermüdung auspowert, schadet dem Immunsystem. Fließende Bewegungsabläufe bringen Atem und Kreislauf in Schwung, was die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung fördert. Der Einsatz der Muskulatur sorgt auch dafür, dass die Lymphe (Gewebe Flüssigkeit) in den Lymphgefäßen vermehrt in Bewegung kommt. Im Lymphsystem geschieht der Transport von Abfallstoffen und im Krankheitsfall werden Erreger in die Lymphknoten (etwa in Leisten, Achseln, Hals) gespült, in denen Abwehrzellen schon auf ihren Einsatz warten. In der Lymphe befinden sich auch die für die Abwehr wichtigen Lymphozyten, eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen.

Im Ayurveda, der Schwesternwissenschaft des Yoga, werden unverdaute Stoffwechselschlacken (Ama) als

einer der Hauptgründe für Krankheiten betrachtet. Darum ist es wichtig, den Stoffwechsel und Verdauungsprozess zu unterstützen, nämlich durch das Stärken des Verdauungsfeuers Agni. Im Yoga sind Agni fördernde Maßnahmen zum Beispiel Asanas, die die Bauchmuskulatur fordern, und Haltungen oder Bewegungsabfolgen, die generell erhitzen wirken, wie der bekannte Sonnengruß (Surya Namaskar). Auch Asanas, die die Bauchorgane sanft massieren und komprimieren, sind förderlich, denn sie stimulieren die Bildung von Immunzellen – gut 80 Prozent der Abwehrzellen des Immunsystems liegen in der Schleimhaut des Dickdarms.

Ein weiterer ganz entscheidender Aspekt in Bezug auf achtsame Bewegung ist ihre Auswirkung auf Stress, denn das Immunsystem ist eng verknüpft mit dem Hormon- und Nervensystem. Dauerhafter Stress ist Gift für das Immunsystem – und Yoga ist nachweislich Balsam gegen Stress.

Wie Stress das Immunsystem schwächt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) benennt Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Für Gesundheit und Wohlbefinden ist es in einer Welt des Zeitdrucks, des Optimierungswahns und Erfolgsstrebens unbedingt nötig, Körper und Geist bewusst Ruhephasen zu gönnen

„Wer in sich Halt und Zentrierung gefunden hat, lässt sich auch nicht so schnell von einer Grippe oder Erkältung aus der Bahn werfen“



und ein gutes Stressmanagement zu erlernen.

Bei chronischem Stress befindet sich der Organismus im Kampf-oder-Flucht-Modus, bei dem der Sympathikus – der aktivierende Teil des peripheren Nervensystems – aktiv wird. Er erhöht unter anderem Herzschlag, Atemfrequenz und die Durchblutung der Muskeln, alles Maßnahmen, um den Menschen in einer bedrohlichen Situation in höhere Leistungsbereitschaft

zu versetzen. Doch viele Menschen kommen aus diesem spannungsgeladenen Zustand kaum noch heraus. War vor Urzeiten ein wildes Tier die Bedrohung und somit Stresstrigger, sind es heute vor allem psychische Ursachen.

Das hat Auswirkungen auf die Abwehrkräfte: „Kurzfristig aktiviert akuter Stress das Immunsystem, steigert also die Abwehrkräfte. Die Stressreaktion ist an sich ja sinnvoll, stärkt den Organismus und erhöht die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit“, schreibt Dr. Holger Cramer in seinem Buch „Mit Yoga zur Selbstheilung“. „Längerfristiger Stress scheint hingegen hemmend auf das Immunsystem zu wirken. Trotzdem gibt es auch Hinweise, dass chronischer Stress Entzündungsprozesse fördern kann. Insbesondere wenn das Immunsystem akut oder krankhaft chronisch verändert

ist, kann Stress dieses weiter negativ beeinflussen.“ Cramer führt weiter aus, dass gestresste Menschen, die mit Krankheits-erregern infiziert werden, weniger Antikörper ausbilden als Nichtgestresste. „Für eine anhaltende Aktivierung ist die Stressantwort [...] schlicht nicht ausgelegt, da sie in den natürlichen Rhythmen des Lebens nicht vorgesehen ist.“

Stress ganzheitlich mit Yoga begegnen

Beim Stressmanagement geht es zum einen darum, aufgestauten Stress abzubauen und sich bewusst Ruhephasen zu gönnen. Und auch den wahrgenommenen Stress zu mindern, ist ein wichtiges Ziel – denn Stress ist in großem Maße Kopfsache und entsteht durch Konditionierung. Was den einen triggert – zum Beispiel ein wütender Chef oder Finanzengpässe –, lässt einen anderen unberührt.

Im spannenden und noch recht neuen Wissenschaftsbereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) konnte nachgewiesen werden, dass die Psyche großen Einfluss auf das Immunsystem hat. Laut Studienergebnissen von Prof. Dr. Christian Schubert, dem Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck, sind Psyche, Gehirn und Immunsystem eng miteinander verknüpft (vgl. auch das Interview mit Prof. Schubert in BIO 3/2019). Seinen Erkenntnissen zufolge wirken Gedanken, Gefühle und soziale Beziehungen stark auf das Immun-

system ein. Er plädiert daher für einen ganzheitlicheren Ansatz in der Medizin – den gleichen Weg verfolgt auch die Yoga-therapie (Yoga Chikitsa).

Einer der wertvollsten Beiträge, den Yoga somit für die Gesundheit und das Wohlbefinden des modernen Menschen leisten kann, sind seine stressreduzierenden und ermächtigenden Effekte. So werden generell durch Bewegung im Körper ausgeschüttete Stresshormone abgebaut. Bestimmte Yoga-Übungen stimulieren gezielt den Gegenspieler des Sympathikus, den Parasympathikus. Dieser Erholungsnerv dämpft unter anderem Atmung, Muskelspannung und Herzschlag und führt zur Entspannung. Bei den Asanas sind es vor allem Vorbeugen, die den Parasympathikus aktivieren. Das Gleiche gilt für Atemübungen mit einer verlängerten Ausatmung wie eine simple tiefe Bauchatmung.

Besonders effektiv zur Stressreduktion und damit zur Stärkung des Immunsystems ist allerdings regelmäßige Meditation. Sie mindert Studien zufolge die Ausschüttung von Stresshormonen, senkt die Herzfrequenz und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. Meditation schult die Körperwahrnehmung, stoppt das Gedankenkarussell aus Ängsten und Sorgen und verhilft den Übenden, Dinge in Perspektive zu setzen.

Hier schließt sich der Kreis mit der Bedeutung der Hinwendung nach Innen. Denn wer in sich

Halt und Zentrierung gefunden hat, lässt sich auch nicht so schnell von äußeren Faktoren und Lebensumständen aus der Bahn werfen – auch nicht von einer Grippe oder Erkältung. Yoga richtet uns positiv aus und öffnet uns mit Freude und Genuss dafür, dass im Wunderwerk Mensch die Kraft in uns selbst liegt. 🦋

BUCHTIPP



MIT YOGA ZUR SELBSTHEILUNG. ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG UNSERES IMMUNSYSTEMS

Anna Trökes und Dr. Holger Cramer, Herder 2019, 256 Seiten, 24 Euro



Yoga-Übungen

Mit diesen Übungen unterstützen Sie Ihr Immunsystem

01 SCHÄDELLEUCHTEN

(Kapalabhati)

Wirkung:

Diese Atemübung reinigt Nase und Nebenhöhlen sowie das lymphatische System, stärkt die Atemmuskulatur, stimuliert Agni und massiert die Bauchorgane, setzt stagniertes Kohlendioxid frei, klärt den Geist. Besser nicht üben bei: Menstruation, Schwangerschaft, Bluthochdruck, Herz- oder Magenbeschwerden.

1. Bei Kapalabhati wird die Luft durch Bauchatmung kraftvoll mit der Ausatmung aus den Lungen herausgestoßen. Die Einatmung geschieht von alleine.
2. Kommen Sie in eine aufrechte und einfache Sitzhaltung. Nehmen Sie gern ein Kissen zur Hilfe. Legen Sie die Hände auf die Knie, schließen Sie die Augen und bringen Sie den Fokus zunächst zur natürlichen Atmung. Sie können auch eine Hand auf den Bauch legen, um die Bewegung nachzuverfolgen.
3. Atmen Sie bewusst einmal tief ein und aus. Atmen Sie dann zu 2/3 ein

und beginnen Sie mit der kraftvollen Ausatmung aus der Nase, als wollten Sie einen Fussel von der Nase wegpusten. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel kraftvoll nach innen und oben.

4. Die Einatmung geschieht passiv, indem Sie die Bauchdecke entspannen.
5. Der Atemrhythmus ist schnell, ca. 1 oder 2 Atemzüge pro Sekunde.
6. Eine Runde hat ca. 20 bis 30 Atemzüge. Danach kurz pausieren, nachspüren und tief atmen. 3 Runden hintereinander üben.



02 HALBER DREHSITZ

(Ardha Matsyendrasana)

Wirkung:

Diese Asana massiert sanft die Bauchorgane, fördert die Verdauung, mobilisiert die Wirbelsäule. Besser nicht üben bei: Wirbelsäulenverletzungen, Entzündungen im Bauchraum. Während der Schwangerschaft nur sehr sanft drehen.

1. Setzen Sie sich auf einer Yogamatte mit beiden Beinen nach vorne ausgestreckt hin.
2. Beugen Sie das linke Bein und stellen Sie den linken Fuß an die Außenkante des rechten Knies.
3. Der rechte Arm umgreift das linke Bein. Richten Sie die Wirbelsäule auf und heben Sie den Brustkorb.
4. Mit der Einatmung heben Sie den linken Arm ausgestreckt über den Kopf, mit der Ausatmung drehen Sie den Oberkörper



aus dem Bauch heraus zur linken Seite und platzieren die linke Hand hinter dem Gesäß.

5. Schauen Sie über die linke Schulter, entspannen Sie die Gesichtszüge, atmen Sie tief in den Unterbauch.

6. Erden Sie die Sitzbeinhöcker und richten Sie gleichzeitig die Wirbelsäule auf, der Kopf strebt zur Decke.

7. Verweilen Sie hier 5 bis 10 Atemzüge. Dann die Seite wechseln.

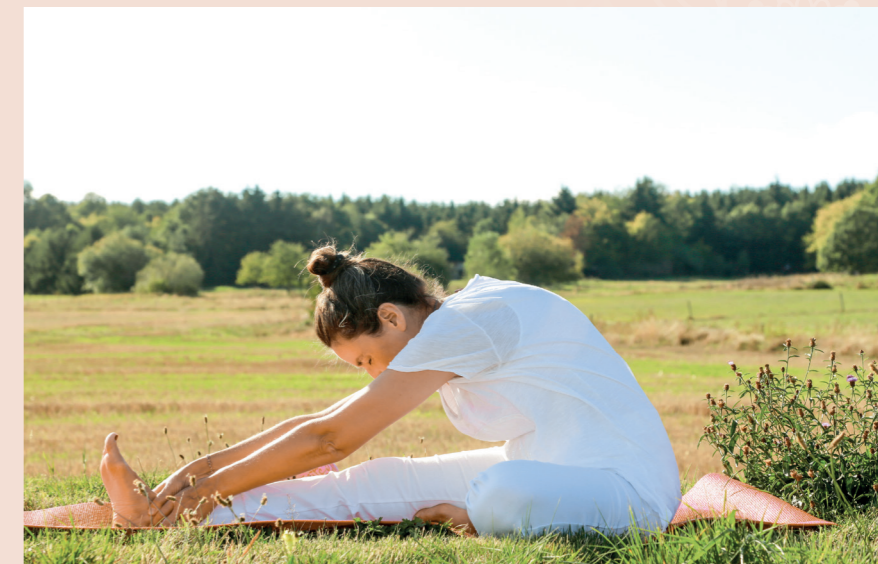
03 KOPF-ZUM-KNIE-HALTUNG

(Janu Sirsasana)

Wirkung:

Diese Vorbeuge aktiviert den Parasympathikus, fördert die Verdauung, stimuliert die Lymphknoten in den Leisten. Besser nicht üben bei: Wirbelsäulenverletzungen, Entzündungen im Bauchraum oder fortgeschrittener Schwangerschaft.

1. Setzen Sie sich auf einer Yogamatte mit beiden Beinen nach vorne ausgestreckt hin.
2. Winkeln Sie das linke Bein an und legen Sie die Sohle des linken Fußes an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Richten Sie beide Hüften nach vorne aus. Ziehen Sie die Zehen des rechten Fußes Richtung Nase und pressen Sie gleichzeitig die Ferse sanft in den Boden.
3. Heben Sie mit der Einatmung beide Arme getreckt über den Kopf. Richten Sie die



Wirbelsäule auf und ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen und oben.

4. Lehnen Sie den Oberkörper aus dem unteren Bauch heraus mit der Ausatmung über das ausgestreckte Bein. Die Arme greifen

den vorderen Fuß oder das Schienbein. Bringen Sie den Fokus zur Ausatmung und ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen und oben.

04 EINFACHE ATEMEDITATION

Wirkung:

Regelmäßige Meditation fördert den Abbau von Stresshormonen, senkt die Herzfrequenz, schult die Körperwahrnehmung, fördert Klarheit und eine positive Ausrichtung.

1. Kommen Sie in eine aufrechte und einfache Sitzhaltung. Nehmen Sie gern ein Kissen zur Hilfe. Legen Sie die Hände auf die Knie, schließen Sie die Augen.
2. Ohne einzugreifen, beobachten Sie Ihren natürlichen Atemfluss. Der Atem strömt durch die Nase ein und leicht erwärmt durch die Nase wieder aus.
3. Mit jeder Ausatmung sagen Sie sich im Geiste „loslassen“ und spüren Sie, wie Sie sich mehr erden.
4. Wenn die Gedanken Sie wegtragen und Sie sich dessen gewahr werden, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf Ihren Atem.
5. Üben Sie 5, 10 oder 20 Minuten, am besten jeden Tag gleich am Morgen nach dem Aufstehen.



SYLVIA HEY,

hier auf den Fotos zu sehen, praktiziert seit über 20 Jahren Yoga und unterrichtet es seit 11 Jahren in Hottenbach im Hunsrück. Ihre Ausbildung hat sie im Institut für Yoga & Gesundheit Köln und im Flowing OM Yoga und Pilates Frankfurt absolviert. Ergänzend nimmt sie regelmäßig an Workshops und Weiterbildungen teil. Sie sagt: „Yoga ist für mich ein unterstützender Begleiter geworden, nicht nur auf der Matte, sondern in allen Bewegungen des Lebens.“