

Immunsystem stärken

Mit starkem Immunsystem lebt es sich einfacher

Die Weisheit des Körpers
ist ein Wunderwerk

Ein paar Vorwörter

Für einen Baum mit tiefen gesunden Wurzeln sind viele Wettereinflüsse kein Thema; er widersteht vielen Winden und Stürmen. Damit seine Wurzeln stark werden und stark bleiben braucht es viele Bedingungen und Einflüsse. Oder nehmen wir das Beispiel von Bambus, welcher sich geschmeidig mit den Winden bewegt und den stärksten Winden widerstehen kann; auch hier sind die entsprechenden Bedingungen nötig, damit dem Bambus dies gelingt.

Dies soll als Analogie zu unserem Immunsystem stehen. Unsere Evolution ist einige Millionen Jahre alt und hat in dieser Zeit ein Abwehrsystem gebildet, welches unzähligen äusseren Einflüssen widerstehen kann; wenn man es lässt.

Seit diesen vielen Jahren hat sich bei uns modernen Homo Sapiens ein Körpersystem entwickelt, welches über eine Weisheit verfügt, welches uns ermöglicht in dieser Welt optimal gesund zu sein, gesund zu bleiben und so lange wie möglich gesund zu leben. Wenn wir es zulassen, dass unsere Körperweisheit ihre Arbeit ungestört machen kann und wenn wir diverse Bedingungen beachten.

Ein bekannter Arzt zu Zeiten des Mittelalters meinte, dass der Arzt den Patienten ablenken soll, damit der Körper von selber heilt. Würde das heute noch so umgesetzt, hätte unser Gesundheitssystem eine grosse Herausforderung: Der Experte für Heilung wäre somit der Körper des Patienten und nicht die Schulmedizin. Ich rede jetzt nicht von der Notfallmedizin und von Unfällen; dem Heilen des Körpers sind natürlich Grenzen gesetzt und wenn eine äussere Einwirkung zu stark ist, wird der Körper dies nicht ausgleichen können. Gesundheit ist an sich ein sehr dünnes Eis.

Als eindrückliches Beispiel dient Folgendes: Nach dem ersten Weltkrieg wütete die spanische Grippe, welcher Millionen von Menschen zum Opfer fielen. Es ist heute bekannt, dass dies nur deshalb geschehen konnte, weil die Menschen durch den ersten Weltkrieg so geschwächt waren, dass die natürliche Abwehr nicht mehr funktionierte. Eine daraus abgeleitete Erkenntnis ist, dass die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen gegeben sein müssen, damit ein einzelner Mensch gesund bleiben kann. In einer kranken Umwelt ist Gesundheit erschwert möglich.

Diese Schrift ist ein Versuch, die Bedingungen für ein funktionierendes Immunsystem aufzuzeigen und das aus ganzheitlicher Sicht. Da ich mir sicher bin, nicht alles zu wissen, gibt es auf jeden Fall noch weitere sinnvolle Massnahmen und was für den einen stimmig ist, ist für den anderen eben nicht nützlich. Unser Körper ist in ständiger Veränderung, bestrebt in Harmonie zu sein und perfekt zu funktionieren; wir können hier viel dazu beitragen.

Mögen alle Wesen gesund und glücklich sein

Einzelne Massnahmen

Am Ende der Schrift habe ich ein paar Empfehlungen notiert, welche bei Bedarf ein tieferes Verständnis ermöglichen.

Schlaf:

In der modernen westlichen Gesellschaft ist Schlaf etwas, was oft unterschätzt wird; es wurde sogar «cool», mit wenig Schlaf auszukommen. Wir schlafen heute weit weniger als früher, doch unser Körper-Geist-System ist immer noch gleich wie vor x-tausenden von Jahren. Im Schlaf finden viele Körper- wie auch psychische Verarbeitungsprozesse statt und schläft man nicht gut oder zu wenig, hat dies nach kurzer Zeit einen Einfluss auf unsere Abwehrkraft wie auch auf unsere Stimmung. Wir wissen bestimmt alle, wie es ist, wenn wir nur schon eine Nacht schlecht schlafen; das Erleben des nächsten Tages wird sich suboptimal verändern. Der Wunsch ist, dass wir am Morgen frisch und ausgeruht erwachen und mit Freude auf den Tag schauen.

Hygiene:

Anfang des 20igsten Jahrhunderts wurden vor allem in der westlich geprägten Welt (vor allem in den Städten) die hygienischen Bedingungen massiv verbessert. Was aber nicht heisst, dass etwas Schmutz bereits das Immunsystem schwächt. Wir brauchen den Kontakt zur Natur und somit zum natürlichen Boden und Dreck. Als in Deutschland die Mauer fiel erwartete die Schulmedizin des westlichen Deutschlands viele kranke Kinder aus dem Osten. Doch das traf nicht ein; die Kinder aus Ostdeutschland spielten oft im Dreck, was ihr Immunsystem jedoch stärkte. Regelmässige Körperhygiene und vor allem regelmässiges Händewaschen helfen gesund zu bleiben. In der Schweiz ist die Umwelt sehr sauber und es liegt wohl in der Schweizer Natur viel zu putzen. Wir müssen dabei wissen, dass wenn wir zu viel mit chemischen Mitteln die Umwelt reinigen, dies wiederum unser System schwächt. In den USA zählt man ca. 100'000 chemische Substanzen, welche auf unseren Körper einwirken; Substanzen, die unsere Evolution nicht in ihre Entwicklung integrierte und unser System schwächen.

In und an unserem Körper sind unzählige Keime, die wir brauchen; bei einem erwachsenen Menschen bis zu 1.5 Kilogramm seines Körpergewichts. Allein im Darm (Mikrobiom) befinden sich viele Billionen von Bakterien, die für uns essentielle Dienste leisten.

Es ist klar, dass zum Waschen wie auch Putzen natürliche Produkte verwendet werden sollen, die auch voll abbaubar sind und weder unseren Körper noch unsere Umwelt belasten.

Ernährung:

In diesem Gebiet kann man sich sehr im Detail verlieren und dann ist Verwirrung die Folge; ich versuche es kurz und klar zu halten.

Grundsätzlich sollen vor allem Lebensmittel zu sich genommen werden und nicht Nahrungsmittel; der Unterschied liegt im Namen – im Lebensmittel steckt noch Leben, während die Nahrungsmittel nur den Eindruck von Leben vermitteln und unseren Körper aber immer mehr schwächen. Mit Lebensmitteln verstehen sich die naturbelassenen Lebensmittel, also Bio und nichts als Bio. Die heute so beliebten industrialisierten Nahrungsmittel schmecken vielleicht im Mund gut; dem Körper fügen sie langfristig nur Schaden zu. In diesem Zusammenhang ist es auch sinnvoll vom “fast food” zum “slow food” zu wechseln; sich zum Kochen und Essen und Verdauen Zeit zu nehmen. Vielleicht würde das dem immer “pressierten” Bürger helfen, mal was

entspannter zu werden. Wer dazu noch in guter Gesellschaft und mit Freude isst, tut einen grossen Schritt in Richtung Gesundheit.

Bei dieser Gelegenheit passt die Bemerkung, dass wer im allgemeinen Leben Freude erlebt (auch an kleinen Dingen), der hält die eigene Kraft aufrecht und tut damit viel Gutes für das eigene Immunsystem. Im Buddhismus gibt es unter vielen Wegen eine Methode, bei der das Erleben der eigenen Freude zu einem richtigen Freudenfeuer gesteigert wird, bis alle kleinlichen Störungen im Geist "verbrennen"; spannend.

Nun zurück zur Ernährung: Im Winter tut es gut, wenn wir zum Beispiel durch Kraftsuppen unsere Abwehr steigern. Ich erinnere mich noch an meine Kindheit; damals kochte unsere Mutter öfters Suppen, welche lang auf dem "Feuer" waren oder auch die Bolognese-Sauce liess sie für über zwei Stunden langsam köcheln. In China werden immer noch Kraftsuppen gekocht, welche viele Stunden erhitzt werden (zum Teil über 24 Stunden) und somit viel wärmende Energie speichern.

Die regionale Natur, in der jeder von uns lebt, lässt in der Regel das wachsen, was uns guttut, was uns gesund hält und was wir bestens verwerten können. Dieser Grundsatz hat seit ein paar Jahren ein grosser Detailhandel in der Schweiz für einen Verkaufsslogan verwendet: "Von der Region für die Region" und das passt sehr gut. Es ist neben den entsprechenden Lebensmitteln auch gut für die regionale Wirtschaft, in der wir leben. Essen wir im Winter zum Beispiel viele Orangen, welche in heissen Regionen wachsen, dann kühlt das unsere Körpertemperatur, was ja in heissen Regionen gut ist, doch bei kaltem Wetter eben nicht. Klar liefern sie Vitamin C, doch das ist eben nicht alles; die Temperatur der Lebensmittel hat mehr Wirkung als es uns bewusst ist. Viele essen im Winter Jogurt und kalte Salate mit der Idee abzunehmen, doch sie fühlen sich permanent «kalt» und ja, Jogurt und Salate kühlen den Körper runter. Um also im Winter gesund und warm zu bleiben, unterstützen uns als Lebensmittel zum Beispiel Wurzelgemüse und wärmende langsame Zubereitungsmethoden. Auch warme Suppen in allen Varianten unterstützen unser Körper in der kalten Jahreszeit sehr.

Es ist natürlich schön, wenn wir in unseren Geschäften so eine reiche Vielfalt an Lebensmitteln zur Verfügung haben; solch einen Reichtum gab es sonst nur für Könige. Doch dabei ist es gut zu wissen, was wie auf unser Körpersystem einwirkt. Denn die Lebensmittel haben alle eine spezifische Wirkung, und zwar im Sinne der Temperatur wie auch des Wirkungskreises. Pfeffer wirkt heiss und Kuhmilch kalt, Hirse wirkt auf das Erdelement und somit auf die Verdauung und Essig wirkt auf das Holzelement und somit auf die Leber. In der Fünf Elemente Küche wird das heute noch sehr detailliert verwendet.

Bei den Getränken ist der Grundsatz der Natürlichkeit ebenso gegeben; am besten ist naturbelassenes Wasser. Ich beobachte, dass immer mehr Menschen warmes Wasser trinken, was die beste Art ist, dem Körper Feuchtigkeit zu zufügen. Die «poppigen», süssen und in der Werbung hoch gepriesenen Getränke schmecken zwar scheinbar im Mund, doch führen sie unserem Körper sehr viel Stoffe zu, die dieser einfach nicht kennt und somit ins Bindegewebe verschiebt; der Körper wird dadurch fülliger.

Diese Temperatur-Wirkung können wir ganz bewusst nutzen; wer zum Beispiel merkt, dass sich eine Erkältung anbahnt, isst eine wärmende und erhaltende Suppe und es ist dadurch sehr gut möglich, dass sich die Erkältung bereits im Anflug auflöst. Wer sich innerlich etwas kühl fühlt und fröstelt, kann sich einen Ingwertee mit zum Beispiel Honig zubereiten; dies bringt sofort Wärme in den Körper.

Was sich bezüglich Ernährung ganz gut auf unser Immunsystem auswirkt sind Fastenkuren. In unserem hektischen Leben bietet sich hier das Intervallfasten an; das heisst, man isst mal für 16 Stunden nichts. Am Einfachsten ist das, wenn man nach 16.00h nichts mehr isst und es ist dann spannend zu beobachten, was geschieht. Wer dies vielleicht zweimal pro Woche durchführt, steigert sein Immunsystem. Wieso das denn? In unserer Evolution hatten wir hunderttausende von Jahren keine Vollversorgung und es war natürlich, dass es Phasen von weniger Essen gab. Das kurbelt die Aktivität und Energie unseres Systems an. Auch wird dabei alles Mögliche, was sich im Darm angesammelt hat, ausgeschieden. Wer kennt es noch, dass der Magen mal richtig knurrt? Dies geschieht nämlich nur ab einer gewissen Zeit ohne was im Bauch und ist sehr gut für unseren Darm.

Wenn dann mal alle Stricke reissen und wir uns nicht optimal ernähren können oder es die Zeiten bedingen (andauernder Stress oder hohe Leistungsanforderung), dann sind Nahrungsergänzungen sicher nützlich. Der Markt ist voll von unzähligen «Mittelchen», welche wir einnehmen sollen, damit wir gesund werden und gesund bleiben. Das clevere Marketing lässt uns auch glauben, dass wir ohne dies oder das nicht leben können. Was ist davon zu halten? Nun ja, die Antwort ist klar. Doch eben in speziellen Phasen kann es sicherlich sehr nützlich sein, als Ergänzung Zusatzprodukte zu verwenden.

Ich würde hier immer Mittel verwenden, die so natürlich wie möglich hergestellt wurden. Im Winter kann es Sinn machen, wenn wir uns zusätzlich mit Vitamin D versorgen, vor allem dann, wenn wir wenig an der Sonne sind. Um genügend Vitamin D im Körper zu produzieren, reicht es, wenn die Unterarme und das Gesicht ca. 15 – 20 Minuten der Sonne ausgesetzt sind.

Ab einem gewissen Alter nimmt die Verdauungskraft des Körpers ab und er ist nicht mehr fähig, Lebensmittel optimal aufzuspalten. Deshalb kann hier auch ein Kombipräparat mit vielen Vitalstoffen unterstützend wirken.

Was in diesem Zusammenhang sinnvoll zu benennen ist, sind die Adaptogene; Nahrungsmittel, welche eine hohe Dichte an Vitalstoffen aufweisen und die regelmässige Einnahme kann in herausfordernden Zeiten sehr nützlich sein. Es gibt weltweit ungefähr 25 verschiedene Pflanzen, welche als Adaptogene bezeichnet werden und das aus einer Menge von vielleicht 50'000 verwendeter Pflanzen. Sehr bekannt ist Maca, Aronia, Kurkuma und auch Ashwagandha. Es ist auch hier selbstverständlich, dass wir nur Produkte aus natürlichen Quellen verwenden.

Meine Ernährungsweise, die aus Erfahrung meinem Körpersystem am besten tut, ist die Ernährung nach Base-Säure kombiniert mit Vielfältigkeit bei den verwendeten Lebensmitteln. Dazu ab und zu Intervallfasten und so ein leichtes Gefühl von «ich könnte jetzt was essen». Diese Art mich zu ernähren, halte ich etwa zu 80 Prozent ein und in den restlichen 20 Prozent lasse ich meinen Gelüsten freien Lauf.

Reinigungen:

Unser modernes Leben konfrontiert unseren Körper ständig mit vielen Stoffen, mit denen er nicht umgehen kann und die sich in unserem Körper festsetzen. Die chemische Industrie ist in vielen Bereichen unseres Lebens zu finden, sei es im Bereich der Körperhygiene oder Autoindustrie oder Wohnungseinrichtungen und vieles mehr. Schauen wir nur mal den Bereich der Körperhygiene an, dann erkennen wir leicht, was alles in unseren Körper gelangt, was dieser schwer wieder ausschwemmen kann. Unser Immunsystem ist dabei ständig beschäftigt, was uns

wiederum schwächt und es uns somit nur wenig vor anderen äusseren Krankheitseinflüssen schützen kann. Die Ansammlung von vielen unnatürlichen Stoffen führt zu vielen Symptomen wie Müdigkeit, Erkältungsanfälligkeit, schwierigem Schlaf und vielem mehr.

Um unseren Körper dabei zu unterstützen, die unerwünschten Stoffe auszuschwemmen, können wir diverse Reinigungen vornehmen:

Eine mögliche Variante ist durch Bärlauch (lat. *Allium ursinum*) und Koriander (lat. *Coriandrum*) die Ansammlung von Leicht- und Schwermetallen im Körper zu reinigen. Der Ablauf ist einfach und auch im Arbeitsalltag leicht anzuwenden. Dazu aktiviert man ca. 3 Wochen die Ausscheidungsorgane Nieren, Leber und Lymphen mit den entsprechenden Pflanzen: Goldrute (lat. *Solidago virgaurea*), Mariendistel (lat. *Carduus marianus*) und Steinklee (lat. *Melilotus officinalis*). Danach kommt die eigentliche Reinigung durch Bärlauch und Koriander für sicher 3 – 4 Wochen. Zum ganzen Procedere nimmt man parallel die ganze Zeit über einen Bindestoff wie zum Beispiel Chlorella Algen. Dieser Stoff bindet die Gifte, welche aus den Zellen ins Blut gelangen und scheidet sie durch unseren Toilettengang aus. Nach dieser Kur fühlt man sich in der Regel leichter und energievoller. Als entsprechende Pflanzenprodukte empfehle ich die Produkte von «Ceres», welche in der Schweiz durch ein spezielles Verfahren hergestellt werden.

Eine auch sehr effektive Reinigungsmethode ist die Schwefelkur wie sie von Dr. Karl Probst beschrieben und empfohlen wird. Sie reinigt vor allem den ganzen Darmtrakt und ist im Alltag nicht ganz so einfach anzuwenden oder anders gesagt, die Wirkung ist nicht immer ganz alltagskompatibel für das soziale Umfeld.

Eine auch effektive Variante ist eine Wasserkur, das meint, dass man nur reines Wasser trinkt und somit seinen Körper voll entgiftet. In Russland gibt es einige Kurorte, die das unter ärztlicher Aufsicht durchführen und das Resultat ist sehr beeindruckend.

Was auch sehr effektiv ist, doch geübt werden muss, ist die Reinigung durch intensives Atmen in Kombination von leichter gesunder und natürlicher Ernährung. Durch das intensive Atmen wird eine starke "Verbrennung" im Körper stattfinden.

Ich bin sicher, dass es noch andere Methoden gibt, zum Beispiel mit Kräutern der Schamanen auf allen Kontinenten, doch jeder soll sich seinen Zugang selber schaffen und seine beste Variante wählen. Es ist selbstsprechend, dass die Reinigungen eine positive Wirkung auf die Psyche haben.

Wer generell schaut, dass er in seinem Haushalt, in der Körperpflege, in der Ernährung und so weiter so naturbezogen wie möglich unterwegs ist, wird nach einer Reinigung keinen grossen Effekt merken, da sein System generell schon weniger belastet ist.

Körperaktivierung:

Unsere Körper haben sich über x Millionen Jahre entwickelt und die Evolution zeigt, dass unsere Körper gebraucht werden «müssen». Damit meine ich, dass die Körper gut funktionieren, wenn sie auch bewegt und etwas strapaziert werden. Dies aktiviert das Immunsystem und ist für eine Gesunderhaltung essentiell.

Hierbei ist vor allem die Bewegung in der Natur mit viel frischer Luft gemeint, wie zum Beispiel

zügige Spaziergänge oder leichtes langsames Joggen im Wald. Alles, was wir draussen tun stärkt uns in der Regel. Die Idee, dass nur Spitzensport unser Immunsystem aktiviert, hat sich als nicht stimmig gezeigt.

Der Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte im 1900 Jahrhundert die "Kneipp Methoden" zur Selbstregulierung unseres Körpers. Seine Methoden umfassen fünf Anwendungen, doch die Wasseranwendungen sind weltweit bekannt geworden und aktivieren unter anderem unser Immunsystem. Sich damit zu beschäftigen ist auf jeden Fall nur gut. Wir brauchen aber nicht in eine Kur zu gehen, um die Aktivierung durch das Wasser anzuwenden; wir können täglich kalt duschen, das heisst kalt und warm duschen abwechseln. Wer sich daran gewöhnt hat, wird es geniessen ab und zu nur kalt zu duschen.

Wer regelmässig in die Sauna geht, kennt den Körperreiz der Wärme und Kälte; was ein starker Impuls auf unser Immunsystem ist. Aber bitte alles in Mass, denn zu viel Sauna wiederum schwächt den Körper. In der Chinesischen Medizin wird der Schweiß als Bruder des Blutes gesehen, wenn wir also zu viel schwitzen, kann das unser Blut und somit unser Abwehrsystem schwächen.

Wim Hof ist bekannt als der ICE man und er ist ein lebendes Beispiel eines sehr starken Immunsystems; was er durch seine Methoden erreicht hat. Diese Methoden sind sicher nicht jedermanns oder jederfraus Sache, doch den Körper täglich etwas zu reizen stärkt ungemein. Eine andere Art von Reiz kann zum Beispiel auch sein, dass wir keinen Lift mehr verwenden und zu Fuss gehen oder einfach mal aufs Auto verzichten und aufs Fahrrad steigen und das bei jedem Wetter.

Regelmässige Bewegung jeglicher Art aktiviert und stärkt nicht nur, sondern es macht auch glücklich; was Forschungen aufzeigen.

Leider wächst die heutige Generation mit "Rädern" unter den Füßen auf (Zum Beispiel Elektrisches Skatboard oder Elektro Trottinette) und wir werden sehen, wie sich das auf die Gesundheit dieser Generation auswirkt.

Als entspannende Aktivitäten mit dem Körper sind zum Beispiel Yoga oder Tai-Chi oder Qi Gong sehr gute Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Hier wird viel mit dem Atem und den Energien in unserem Körper gearbeitet, was sich positiv auf unsere Abwehrkraft auswirkt.

Generell stärkt es unser Immunsystem, wenn wir uns im Wald aufhalten und uns der Stille hingeben. Das Wort Stille kommt von stillen, was nährend bedeutet. Stille ist etwas, was als sehr wertvoll erlebt wird, wenn man sich der Stille hingeben kann. In letzter Zeit kann man immer mal wieder das Wort «Waldbaden» lesen und wie gut es für unser ganzes System ist. Mit Waldbaden ist gemeint, dass wir uns im Wald aufhalten und einfach das Sein geniessen.

Sexualität:

Was tut denn dieses Thema in einer Schrift über Immunsystem? Ich möchte hier nicht generell über Sexualität schreiben; dazu entsteht ein anderes Paper. Es geht mir nur um folgenden Punkt: In der Chinesischen Medizin ist ein krankmachender Faktor unter anderem auch die Sexualität und vor allem der Orgasmus bei Männern. Eine Frau schwächt bei einer Geburt die eigene Lebensenergie und der Mann eben bei seinem Orgasmus; dieser wird auch der kleine Tod

genannt. Wenn sich ein Mann mit Energiearbeit und zum Beispiel mit Injakulation anstatt Ejakulation beschäftigt, dann reduziert er stark den Lebensenergieverlust und hält die Energie hoch. Wenn wir als Mann zum Beispiel merken, dass wir vor einer Erkältung stehen, dann ist es ratsam beim Sex keinen Orgasmus zu haben, denn sonst besteht die grosse Wahrscheinlichkeit, in die Erkältung abzurutschen. Es ist allgemein bekannt, dass es vor körperlichen Wettkämpfen gut ist, im Vorfeld keinen Orgasmus zu haben, denn das schwächt die Körperkraft und die Leistung. Erfüllte Sexualität meint ja nicht unbedingt, dass wir jedes Mal einen Orgasmus erleben. Wir können lernen die sexuelle Energie hoch zu halten, erleben dadurch neue Erfahrungswelten und sind mit einer stärkeren Immunabwehr unterwegs.

Psyche / Körper-Geist-Verbindung:

Aus meiner Sicht kommen wir am Ende dieser Schrift zum wichtigsten Punkt, nämlich unserem Erleben. Wir alle kennen Stress, wir alle kennen Angst, wir alle kennen Sorgen, Trauer, Hoffnungen und all diese Gefühle, welche uns in den Keller ziehen und sofort unsere Energie wie unsere positive Lebenssicht nehmen. Die Psychoneuroimmunologie, PNI, ist eine relativ neue Wissenschaft; sie untersucht den Zusammenhang zwischen der Psyche und dem Immunsystem. Es gibt Emotionen, welche unser Immunsystem stärken und Emotionen, die es stark schwächen. Die oben genannten Gefühle schwächen unser Immunsystem, und zwar in erheblichem Masse.

Eine stärkende Emotion ist zum Beispiel Liebe; wer kennt es nicht frisch verliebt zu sein und plötzlich können wir stundenlang in der Kälte sitzen und bleiben dabei gesund. Eine andere stärkende Emotion ist die Freude, welche wie ein Feuer alles Negative verbrennt. Inspiration ist auch eine sehr stärkende Gefühlsregung, welche Dinge ermöglicht, die wir sonst als Magie abtun. Dankbarkeit als Grundhaltung und eine positive Sicht auf die Welt unterstützen ebenfalls unser Abwehrsystem.

In diesem Zusammenhang ist es sehr nützlich, sich mit dem Sympathikus und dem Gegen spieler Parasympathikus zu beschäftigen; dies sind gegensätzliche Nervensysteme. Der Sympathikus wird bei «Gefahr» aktiviert und es findet eine Anspannung statt und der Parasympathikus dient danach wieder als Entspannung; Anspannung und Entspannung sind in uns angelegt und sind in der Regel in Harmonie. Bei langanhaltender Anspannung, bei langem Stress oder Angst oder sonst einer Emotion dieser Art, findet kein Ausgleich durch die Entspannung mehr statt. Körper wie Psyche sind in ständiger Anspannung. Hier ist es hilfreich zu wissen, wie wir den Ausgleich wiederherstellen und viele gesundheitliche Themen lösen sich dabei wieder auf. Es ist selbstredend, dass eine andauernde Anspannung unser Immunsystem schwächt. Zur Aktivierung des Parasympathikus habe ich eine Schrift erstellt, welche auf meiner Website www.impulsraum.ch unter Literatur zu finden ist.

Nun zurück zu unseren Gefühlen; normalerweise sind wir wie ein Spielball den Emotionen ausgeliefert und doch gibt es die Möglichkeit, die Emotionen zu steuern. Dabei wählen wir, was wir erleben und ja, es ist möglich, doch nicht ganz so leicht. Wenn es aber einmal gelingt, dann entsteht wahre Freiheit.

Nebst den Emotionen haben wir ja noch viele viele viele Gedanken und Forschungen zeigen, dass jeder Gedanke von jeder Zelle erfahren wird. Als erwachsener Mensch bestehen wir aus ungefähr 60 Billionen Zellen; eine ganz schöne Menge. An einem gewöhnlichen Tag denken wir so um die 60 Tausend Gedanken und an einem stressigen Tag sind das sicher noch mehr. Jeder Gedanke hat seine Wirkung auf jede Zelle (jeder Gedanke!); somit geschieht in unserem System

sehr viel Austausch und Speicherung und Einwirkung, was wir alles in der Regel gar nicht mitbekommen. Die Zellen müssen also eine Menge aushalten. Sind wir uns bewusst, was wir denken und wie wir fühlen? Sind wir uns unserem Gedankenkreisen und unserer Grundgefühle wie zum Beispiel einer leichten Aggression, einem ständigen Groll, einer schwachen Trauer oder Unzufriedenheit oder Ähnlichem bewusst? Sind wir uns der Informationen bewusst, welche wir an unsere Zellen senden? Ich würde meinen nicht wirklich! Vielleicht sind wir uns der groben Gedanken und Gefühle bewusst, doch die subtilen, welche wir erst bewusst wahrnehmen, wenn die äusseren Sinneseindrücke abnehmen? Wohl kaum und doch haben auch diese ihre Wirkung auf unsere Gesundheit, nicht sofort aber mit der Zeit und dann ganz unerwartet.

Das Gute an diesen Wirkungen der Emotionen und Gedanken ist, dass wir beides für Heilkraft und Wachstum nutzen können, was in ganzheitlichen Systemen schon lange bekannt ist. Als Beispiel dient der Placebo Aspekt; ist jemand von einem Mittel überzeugt, wird es Wirkung zeigen, auch wenn dem Placebo Mittel an sich keine eigentliche Heilkraft innewohnt, spannend nicht?!

Forschungen zeigen, dass unsere Gedanken, Vorstellungen, Emotionen und Überzeugungen sogar oft mehr Heilkraft als die besten Medikamente besitzen. Es gibt genügend Beispiele von Menschen, die auch von starken Krankheiten vollständig geheilt wurden und dies durch die eigenen geistigen Massnahmen. Dies wird in der allgemeinen Schulmedizin leider viel zu wenig beachtet; vielleicht auch deshalb, weil damit niemand Geld verdient.

Um sich geistiger Prozesse und der eigenen Innenwelt bewusst zu werden, ist die Methode der Meditation nützlich. Hier gibt es erfreulicherweise viele Angebote, sei es MBSR (mindfulness based stress reduction), Buddhistische Meditationen, Yoga, Kurse über Achtsamkeit und so weiter.

Eine andere Methode ist die Hypnose oder die Imagination. Hier wird der elektromagnetische Zustand der Theta-Wellen aktiviert. Dieser Zustand ist auch kurz vor dem Einschlafen wie Aufwachen aktiv; er kann zum Beispiel für die Stärkung des Immunsystems genutzt werden und zwar durch Affirmationen, welche in unserem Hirn entsprechende neuronale Vernetzungen und somit Realitäten kreieren.

Was mir auch noch in den Sinn kommt sind Telomere. Was ist das? Soviel ich es verstanden habe, sind das die Enden der Chromosomen; sie finden erst seit kurzem grosse Beachtung. Telomere werden verwendet, wenn sich die DNA reproduziert und sie verkürzen sich bei jeder neuen Vervielfältigung. Befinden sich keine Telomere mehr an den Chromosomen, findet keine weitere Reproduktion mehr statt: Alterung und Erkrankung, körperlich wie psychisch, sind dann die Folge. Für ein gesundes langes Leben ist es also sehr sinnvoll, dass die Chromosomen lange über Telomere verfügen. Es gibt nun ein Enzym, welches die Telomere immer wieder verlängert; der Name ist Telomerase. Es macht Sinn, dieses Enzym zur Verlängerung der Telomere zu produzieren. Wie schaffen wir das? Hierzu dienen eine gesunde natürliche Ernährung, vor allem ist Omega 3 Fettsäure wichtig, körperliche Bewegung, Glücklichein und Dankbarkeit wie eine positive Lebenssicht, dann Liebe für sich und andere und das Wichtigste am Ende: Man hat Sinn im Leben, man hat eine für sich bedeutende Aufgabe und erlebt das Gefühl gebraucht zu werden. Unterbewusst bewirkt dies, dass wir lange Leben wollen und somit wird diese Information, diese Gedanken die Chromosomen dazu ermutigen, sich lange vervielfältigen zu wollen. Es ist wohl nicht nötig aufzuzählen, was die gegenteilige Wirkung auf die Telomere hat, oder? Als einziger Tipp in dieser Zeit von Corona: Angst!

Ich behaupte, dass wir mit all den oben genannten Punkten eine starke Eiche bleiben oder werden, die jedem Sturm widersteht oder ein Bambus, welcher einfach mit dem Wind mitschwingt.

Es ist ja schon klar, dass wir alle sterben werden, doch ein erfülltes gesundes und fittes Leben bringt mehr Freude und Sinn für sich wie andere. Wenn wir dazu noch die Einsicht verinnerlichen können, dass nur der Körper stirbt, doch unser Bewusstsein zeitlos ist, ist das eine sehr unterstützende und erleichternde Sicht.

Zu guter Letzt wünsche ich dir ein gesundes und erfülltes Leben

Zum Thema dieser Schrift gibt es sehr viel Lektüre und viel Sehenswertes. Folgendes teile ich gerne:

Einige Buchempfehlungen:

Schlafstörungen von Rene Gräber

Wake Up von Peter Spork

Entgiften statt Vergiften von Uwe Karstädt

Das fünf Elemente Kochbuch von Barbara Temelie

Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde von Karola Bettina Schneider

Die Bedeutung von Vitalstoffen von Robert Schneider

Homo Frites von Philippe Tremml

Warum nur die Natur uns heilen kann von Dr. Karl J. Probst

Öfter, länger, besser: Der multiorgastische Mann von Mantak Chia

Endloses Bewusstsein von Pim Van Lommel

Wie die Dinge sind von Lama Ole Nydahl

Youtube Kanal von:

Bruce H. Lipton, Ph.D.

drjoedispenza

Nahrungsergänzungstipps:

Produkte von AllVital oder Robert Franz sind aus meiner Sicht sehr gut

Adaptogene über www.zimmerli-adaptogene.ch oder über www.vom-achterhof.de