

Yoga und das Immunsystem

Text: Ulli Moschen

Der Winter ist noch lange nicht vorbei. Um Schnupfen, Erkältungen, Grippe und anderen Krankheiten vorzubeugen, ist unsere Immunkraft gefragt. Vitamin C allein reicht dafür nicht aus, denn unser Immunsystem ist komplex und setzt sich vielen verschiedenen Komponenten zusammen.

Es gibt viele Wege, unsere Immunkraft nebenwirkungsfrei zu stärken. Eine ausgewogene Mineralstoff- und Vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und Abhärtung durch Sauna oder Kneippsche Güsse gehören ebenso dazu, wie die Vermeidung von chronischem Stress.

Yoga wirkt sich auf vielen Ebenen positiv auf unser körperliches und gleichzeitig seelisches Empfinden aus. Es fördert unsere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, trainiert unsere Ausdauer und Kraft auf sanfte Art und Weise, es unterstützt beim Stressabbau durch die abwechselnde Aktivierung von Sympathikus und Parasympathikus und mobilisiert die Faszien, über deren Bedeutung wir in diesem Heft an anderer Stelle ebenfalls berichten. Regelmäßiges Yoga stärkt außerdem aber auch unsere Immunabwehr und beugt damit nicht nur Erkältungen und grippalen Infekten vor.

Wodurch wird im Yoga die Immunabwehr gestärkt?

„In den fernöstlichen Heilmethoden wie im Ayurveda oder in der Traditionellen Chinesische Medizin ist das Immunsystem kein eigenständiges System, und keiner bestimmten Leitbahnen beziehungsweise keinem Meridian- oder Organsystem zugeordnet“, erklärt Andreas Reiner, vom Freiraum-Institut Wien. „Vielmehr tragen alle Organe zu unserer Gesundheit bei.“ Das gilt also für alle Körperdisziplinen, bei denen jeweils gezielt die unterschiedlichen Organe stimuliert werden, wie etwa auch Tai Qi oder Qi Gong. Asanas, wie die verschiedenen Körperstellungen im Yoga bezeichnet werden, trainieren also nicht nur unsere Muskeln oder straffen unser Bindegewebe, sie stimulieren auch unsere Organe.

Organe, Lymphe und Hormone

Unser Körper hat viele Strategien, mit pathogenen Einflüssen zurecht zu kommen. Viele Ansteckungen erfolgen über unsere Atmungsorgane durch die so genannte Tröpfcheninfektion. Über unsere Bronchien gelangt Atemluft zu den Lungenbläschen, wo der Gasaustausch zwischen Kohlendioxid und Sauerstoff erfolgt. Krankheitserreger werden an den Schleimhäuten der Lunge abgewehrt. Es gibt zahlreiche Asanas, bei denen die Lunge stimuliert wird, etwa durch seitwärts Beugungen oder Drehungen des Oberkörpers im Schneidersitz oder Trikonasana. Bei letzterem sind die Beine im Stehen oder Sitzen gegrätscht.

Eine entscheidende Rolle im Yoga kommt dem Atem zu. Empfohlen werden regelmäßige tiefe Atemzüge aus dem Bauch heraus. Besonders die Lunge profitiert durch bewusstes

Atmen. Durch regelmäßiges Anhalten des Atems lässt sich außerdem das Lungenvolumen vergrößern und damit die Sauerstoffaufnahme verbessern.

Die Leber wird ebenfalls durch seitwärts Dehnungen und Drehungen des aufrechten Oberkörpers stimuliert. Diese reguliert den Hormonhaushalt und das Immunsystem und baut giftige Substanzen ab, die dann über Nieren und Darm ausgeschieden werden.

In der westlichen Welt wird die Wichtigkeit der Milz oft unterschätzt. Sie dient als Blutspeicher, spielt aber auch eine entscheidende Rolle bei der Immunabwehr, weil sie die weißen Blutkörperchen bildet. Durch die Stimulation der Milz wird diese dazu angeregt, mehr Immunzellen zu produzieren.

Die vordergründige Aufgabe des Darms ist die Verdauung. Darüber hinaus weiß man aber mittlerweile, dass er mit seinen über 100 Millionen Nervenzellen mit unserem Gehirn und unseren Organen kommuniziert. Unser so genanntes „Bauchgehirn“ spielt aber auch eine entscheidende Rolle in unsere Immunabwehr: 70% unserer Abwehrzellen leben in Darm.

Unsere Lymphknoten und -drüsen produzieren Lymphozyten und machen Krankheitserreger unschädlich. Unsere Lymphdrüsen lassen sich durch zahlreiche Yogaübungen aktivieren, etwa durch das Senken des Oberkörpers über die Beine im Langsitz.

Die Stimulierung der Organe führt zu einer Ausschüttung wichtiger Hormone. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol hemmen zum Beispiel das Immunsystem, und Yoga hilft, diese auszugleichen. Die Nebenschilddrüse gilt im Yoga als Wächter der Gesundheit. Sie liegt hinter der Schilddrüse im Halsbereich und reguliert den Kalzium- und Phosphathaushalt.

Ist eine bestimmte Art von Yoga zu bevorzugen?

„Mit den Yogatrends ist es wie mit Äpfeln und Birnen. Wenn man sie in einem Smoothie verarbeitet und in eine schicke Flasche abfüllt, sind immer noch Äpfel und Birnen drin“, sagt Andreas Rainer zum Thema Immun-Yoga.

Mit anderen Worten, „egal welche Art von Yoga wir praktizieren, das klassische indische Hatha-Yoga, das dynamischere Ashtanga-Yoga, das meditative Kundalini-Yoga, Tantra-Yoga oder Bikram-Yoga, bei dem der Trainingsraum auf über Körpertemperatur aufgeheizt wird, das Immunsystem wird immer mitgestärkt, ebenso wie die Faszien immer mittrainiert werden – egal, ob das so intendiert ist, oder nicht.“ Ausschlaggebend für die positive Wirkung von Yoga ist das regelmäßige Praktizieren. Yoga ist aber nicht nur Entspannungsfaktor, ganzheitliches Fitnesstraining oder Programm zur Immunabwehr. Yoga ist eine Lebenseinstellung. Es sorgt dafür, dass sich die Seele im Körper wohlfühlt – und da ist wohl die beste Immunabwehr überhaupt.