

Das Immunsystem schützt uns vor Viren und anderen Eindringlingen. Ausserdem ist es der Wächter unseres psychischen Wohlbefindens. Wie schafft es das? Und wie können wir ihm dabei helfen?

(Psycho-) Immunsystem gut – alles gut

Unser Immunsystem schützt uns nicht nur vor «stofflichen» Belastungen wie Viren, Bakterien, Pilzen und Ähnlichem., sondern auch vor psychosomatischen Belastungen wie Stress, depressiven Verstimmungen und Angst. Genau wie Erkrankungen durch Viren oder Bakterien können auch diese Beschwerden mit der Zeit chronisch werden und das Immunsystem über Gebühr fordern und schwächen. Ein solcher chronischer Stresszustand wirkt sich negativ auf unsere Lebensqualität aus. Um gesund und resistent zu bleiben, können wir uns Gutes tun: Dazu gehören ausreichend Bewegung, eine positive Grundhaltung zu sich selbst und zum Leben an sich sowie ausreichend Nährstoffe aus einer ausgewogenen Ernährung.

Die Psyche kann das Immunsystem schwächen

Wie schnell unser Immunsystem auf unerwartete Ereignisse reagiert, zeigt folgende Situation: Springt uns frühmorgens ein Reh vor's Auto, werden im Körper blitzschnell eine ganze Reihe von wichtigen Reaktionen hervorgerufen: Innert Millisekunden schätzt unser Zentralnervensystem die Situation ein. Und zwar so, dass wir bestmögliche Überlebenschancen haben. Es ist ein uraltes und automatisiertes Prinzip: Fight or Flight, zu Deutsch Kämpfen oder Flüchten oder ganz einfach der Adrenalinschub. Davon bekommen wir erst etwas mit, wenn uns drei Sekunden später die Ohren rauschen und die Achselhöhlen feucht werden.

Das Gute daran: Das Immunsystem fährt in solchen Situationen blitzschnell hoch und nach der überstandenen Notsituation wieder runter. Anders funktioniert das Immunsystem auf chronisch belastende Situationen; beispielsweise ein schwieriges Arbeitsverhältnis, Probleme in der Partnerschaft, Schrei-Babies, ein hektischer Alltag, Traumata, Depressionen, Angststörungen und schlechte soziale Kontakte. Bei andauernder Belastung fährt das System nicht mehr richtig runter und wir sind dauernd ein bisschen in Alarmbereitschaft. In der Folge schaltet unser Immunsystem auf Sparflamme. Dieser Zustand schwächt unsere Immunabwehr nachhaltig. Das geht so weit, dass es sich im Ernstfall nicht mehr richtig aktiviert: Wir werden anfälliger auf Infektionen oder entwickeln neue Krankheitssymptome wie Asthma, Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, muskuläre Probleme bis hin zu psychosomatischen Beschwerden wie Verdauungs- und Schlafstörungen oder Nervosität.

Die Schlüssel für einen gesunden Körper

Ein Leben ganz ohne Belastungen gibt es nicht. Denn Konflikte und Herausforderungen gehören zum Alltag dazu und bringen auch Vorteile: Nur so bleiben wir in unserem Leben gefordert und entwickeln uns weiter. Belastungen sollen aber stets bewältigbar bleiben. Sobald sie es nicht mehr sind, wird es Zeit, den Alltag zu vereinfachen und den Stress Schritt für Schritt abzubauen.

Die folgenden Aspekte verdienen unsere Aufmerksamkeit. Am besten verankern wir sie in unserem Alltag. Sie sind wichtig für einen stetigen Belastungsausgleich und eine intakte Immunabwehr.

Ausreichend Bewegung und die Kräftigung der Muskulatur

Beim Sport übt unser Körper, mit belastenden Situationen umzugehen. Biochemisch betrachtet geschieht bei körperlicher Belastung der Abbau von der zum Flüchten und Kämpfen bereitgestellten Energie im Blut – direkt da, wo sie gebraucht wird, nämlich in der Muskulatur. Sport entfernt also Stressabfallprodukte, die unser Immunsystem schädigen können, elegant und postwendend aus unserem Körper.

Eine optimistische Lebenseinstellung und ein gesundes Selbstwertgefühl

Siehst du stets ein halb leeres Glas, wälzt du negative Gedanken, plagen dich tagein-tageaus Ärgernisse und bist du ständig unzufrieden mit dir selber? Mal ehrlich, objektiv betrachtet kann das nichts Gutes bringen. Es lohnt sich, die Einstellung zum Leben sowie die kleinen und grossen Stolpersteine einmal genauer unter die Lupe zu nehmen: Könnte ich die Fünf auch mal gerade sein lassen? Verlange ich zu viel von mir (und anderen)? Was macht mich zufrieden im Leben und was bringt mich ständig auf die Palme? Wofür bin ich dankbar? Bereits kleine aber regelmässige Auseinandersetzungen mit genau solchen Fragen helfen, dass das Glas ruckzuck halb voll ist und nicht mehr halb leer. Und das Immunsystem dankt es mit einer Extraportion Power.

Positive soziale Kontakte

Bei allem, was wir für die Gesundheit von Körper und Psyche tun, geht manchmal ein wichtiger Faktor vergessen: das soziale Umfeld. Es kann uns eine Stütze sein, um Belastungen abzufedern – oder das Gegenteil. Nicht umsonst heisst es: Du bist der Durchschnitt jener fünf Menschen, mit denen du am meisten Zeit verbringst. Befinden sich darunter ein oder mehrere Miesepeter, bekommt man davon ebenfalls eine Scheibe ab. Darum umgeben wir uns am besten mit Menschen, die uns gut tun, die uns inspirieren und wachsen lassen und die uns in schwierigen Situationen auffangen. Übrigens: Füllt jemand im Feld seiner sozialen Kontakte mehrere Rollen aus – z.B. Mutter, Ehepartner, Schwester, Angestellter, Freundin, Vorstandsmitglied, Hobbysportlerin, etc. – führt dies in der Regel zu einem gesunden Selbstwert und zu einer höheren Resilienz in psychischen Belastungssituationen.

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung

Man ist, was man isst – so betrachtet ist die Ernährung ein psychosomatischer Gesundheitsfaktor. Ergo beeinflusst eine gesunde, ausgewogene Ernährung das Immunsystem: Ausreichend Früchte und Gemüse, Nüsse und Samen, langkettige Kohlenhydrate, gesunde Fette, Kräuter und Hülsenfrüchte wirken unterstützend. Dagegen weniger oft auf den Tisch gehören Zucker, industriell verarbeitete Lebensmittel, Zusatz- und Konservierungsstoffe, Alkohol zu viel Fett. Letztere verfehlen den Zweck der Ernährung – nämlich uns auf schonende und wohltuende Weise wichtige Nährstoffe zuzuführen. Sie verlangen dem Körper zu viel (Sortier-)Arbeit ab und liefern im Gegenzug relativ wenig Nährstoffe. All diese Nahrungsmittel bergen zudem das Potential, im Körper Entzündungen hervorzurufen. Um diese kümmert sich mühevoll tagtäglich das Immunsystem. So betrachtet schmecken Cola, Chips und Co. gar nicht mehr so lecker.

Im Sportzentrum Gstaad findest du ein Rundum-Verwöhnpaket für dein Immunsystem. Probiere aus, was dir gefällt:

-> **Sport für jeden Geschmack: ob in der Gruppe, an den Kraftgeräten, auf dem Sensopro, im Wasser oder draussen auf dem Tennisplatz.**

-> **Wohltuendes für den Geist: im Wellness, während der Yoga-Stunde oder in einem speziellen Kurs für mehr Power im Alltag.**

-> **Austausch mit Gleichgesinnten: gemeinsam schwitzen, entspannen und geniessen – von der Fitnessstunde über Wellness bis zum feinen Znacht im Time-Out.**