

Sich Gutes tun für Leib und Seele

Cocooning-Zeit: Immunsystem stärken

Immunsystem wird das biologische Abwehrsystem genannt, das Schädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Körper und Seele stehen in steter Wechselwirkung. Wenn es einem physisch und psychisch gut geht, dann freut sich auch das Immunsystem.

VON REGULA ZELLWEGER

Glaubt man gewissen «Fachleuten», dass man Immunität quasi essen kann, so ist das nicht falsch, umfasst aber bei weitem nicht die ganze Palette von Aktivitäten, mit denen man das Wohlbefinden steigern und die Resistenz gegen Krankheiten erhöhen kann. Gesunde Ernährung ist unabdingbar, wenn man gesund bleiben will. Keine Kuren, sondern beispielsweise «Regenbogen essen», viele bunte Früchte und farbenfrohes Gemüse.

Es braucht aber auch Licht, am besten Sonne auf der Haut, um das lebenswichtige Vitamin D und Stimmungshormone wie Serotonin auszuschütten. Und schon zeigt sich die Wechselwirkung zwischen Vorgängen im Körper und der psychischen Befindlichkeit.

Es braucht zudem Bewegung, um die Abwehrzellen und Botenstoffe des Immunsystems auf Trab zu bringen. Und ausreichend Ruhe, um das Stresshormon Cortisol abzubauen und Abwehrzellen sowie Botenstoffe des Immunsystems zu aktivieren.

Licht für Körper und Seele

Selbstverständlich ist es beglückend, einen Spaziergang an der Sonne zu machen oder im Garten zu werken. Ein Platz an der Sonne kann man aber auch einrichten, wenn man weder Balkon noch Garten hat. Man öffnet ein Fenster, stellt einen bequemen Stuhl genau da hin, wo die Sonne ins Zimmer scheint, wickelt sich nötigenfalls in eine Wolldecke und räkelst sich, bis es sich bequem anfühlt. Man richtet das Gesicht zu den Sonnenstrahlen - wie eine Sonnenblume - schliesst die Augen und beamt sich mit dem Kopfkino an einen Strand oder in die Alpenwelt.

Denn dann treffen Sonnenstrahlen auf die Haut und es bildet sich Vitamin D. Dieses aktiviert spezielle Zellen des Immunsystems, die kranke Zellen erkennen und abtöten. Besonders viel Vitamin D steckt übrigens in Fisch.

Und an Regentagen? Da kann der Schein von ein paar Kerzen zwar nicht dem Körper, aber der Seele Helligkeit schenken. Wer sich ins Bett verkriecht und den Regentropfen lauscht, tut sich auch was Gutes. Im Schlaf wirkt das Stresshormon Cortisol, das die Immunabwehr bremst, reduziert im Körper.



Sich nicht nur gesund, sondern auch lustvoll ernähren. Beispielsweise mit selbstgemachtem kernigem Knäckebrot und einer Kreation aus dem, was man noch im Schrank und im Kühlschrank findet. Zum Beispiel mit Thonmousse, liebevoll angerichtet. (Bild Regula Zellweger)

Gelassenheit

Andersherum: Wenn wir Stress produzieren, belasten wir unseren Körper und schwächen wir das Immunsystem. Überhöhte Angst stresst. Wer dauernd über eine Krankheit nachdenkt, sie fürchtet, nimmt manchmal sogar entsprechende Symptome wahr, wenn auch keine entsprechende Diagnose gestellt werden kann. Wenn man in eine Angst-Spirale gerät, gilt es einen Moment innezuhalten und sachlich zu analysieren: Worum geht es? Was könnte schlimmstenfalls geschehen? Wie würde ich damit umgehen? Was tue ich, dass es gar nicht so weit kommt?

Stress entsteht im Kopf, über-tüncht aber Seele und Körper mit Belastendem. Muss nicht sein! Gerät man unter Stress, kann man die Räume schnell gut durchlüften, dies ist sowie-so empfohlen. Mit etwas Glück weht es den Stress nach draussen. Oder man spült die Angst mit einem grossen Glas Wasser oder Salbeitee runter – auch das ist generell empfohlen. Andere schwören darauf, gelassen unter der warmen Dusche stehend zuzuschauen, wie der Stress-Mief im Abfluss verschwindet. Angst ist nicht per se schlecht. Angst verhält sich oft wie überfürsorgliche Eltern: Sie meint es gut, übertreibt es aber manchmal schrecklich.

Bewegung

Regelmässige Bewegung ist ein Mittel gegen Immunschwäche – es muss ja nicht gleich Triathlon sein. Die Fitnesszentren sind geschlossen, reagieren jetzt aber bereits mit online Angeboten. Das Internet bietet viele Trainingsmöglichkeiten zum Mitmachen. Wenn man schon zu zweit Zu Hause bleiben muss, kann man dies auch tanzend.

Noch darf man mit dem Fahrrad los oder in der Natur joggen. Vielleicht zeichnet man sich eine Folge von Übungen auf, die man täglich absolvieren wird. Ja, zeichnen, da hat man auch gleich ein Lächeln auf dem Gesicht, wenn man den Gymnastik-Spickzettel anschaut. Zudem hilft Sport auch beim Stressabbau – wenn er nicht selbst zum Stress wird. Also gemächlich!

Kontakte pflegen

Toll, wenn man sich mal kurz ins soziale Netz fallen lassen kann. Dieses muss aber gepflegt sein. Insbesondere Grosseltern mit Hausarrest fehlt der Kontakt mit den Enkelkindern. Es gibt aber Mittel und Wege, intensiv in Kontakt zu bleiben. Kinder wissen heute die elektronischen Mittel zu nutzen, Grosseltern müssen einfach allfällige Schwellenängste beispielsweise vor Facetime Telefonie abbauen.

Statt zusammen ins Kino zu gehen, kann man gleichzeitig denselben Film anschauen und ihn danach übers Telefon diskutieren. Das gilt auch für das Hören von Musik. Man kann sich gegenseitig YouTube-Links mailen und danach darüber reden. Wichtig ist, dass man nicht dauernd übers Virus redet, sondern sich mit Erhellendem fasst.

Lachen lockert

Und ganz wichtig: Auch übers Telefon oder WhatsApp kann man gemeinsam lachen. Lachen lockert nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Gelontologen, Lachen-Wissenschaftler, behaupten, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein kann wie 45 Minuten Entspannungstraining. Und Lachen macht kreativ. Der amerikanische Immunologe Lee S. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von Gamma-Interferon, Killer-Zellen und Antikörpern steigen. Gamma-Interferon aktiviert und koordiniert die Produktion von mehreren körpereigenen Abwehrstoffen und Killer T-Zellen sollen bereits infizierte Zellen vernichten. Selbst einige Tage nachdem man sich beispielsweise einen lustigen Film angesehen hat, sind höhere Werte messbar als bei solchen, die in den letzten Tagen keinen Grund zum Lachen hatten.

Diese Zeit ist eine Herausforderung. Man kann die Brandung nicht aufhalten, aber surfen lernen.

Die Serie Cocooning bietet wöchentlich Impulse, wie man das Leben in den eigenen vier Wänden, auf dem Balkon und im Garten im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten gestalten kann. 20. März: Bucketlist. Nächstes Thema: Wurzeln suchen.

10 Ideen

- Sich eine Folge von Turnübungen zusammenstellen
- Füsse verwöhnen: baden, massieren, pflegen
- Salbeitee trinken
- Regenbogen essen: farbige Früchte und Gemüse
- Wechsel duschen – heiss-kalt
- Kurkuma und Ingwer verwenden
- Freudentagebuch führen: Jeden Tag etwas aufschreiben, das Freude bereitet hat
- Liste erstellen: Menschen, die mir guttun
- Sich bewusst Zeit für positive Tagträume nehmen
- Sich selbst und andere zum Lachen bringen.