

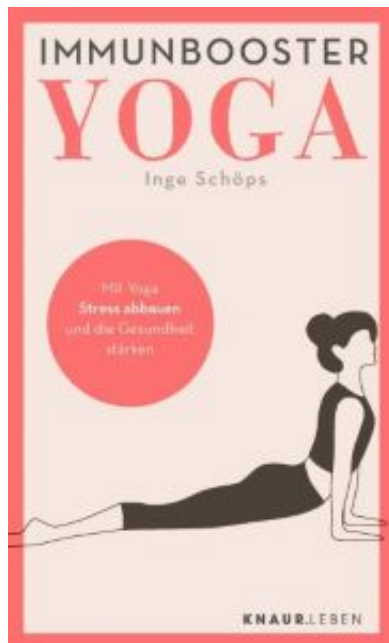
Warum Yoga nicht nur entspannend, sondern auch wichtig für das Immunsystem ist



In einer neuen Reihe zum Thema „Immunbooster“ aus dem Droemer Verlag werden auf kompakte und sehr anschauliche Weise wichtige Methoden vorgestellt, mit denen man sein Immunsystem „boosten“, auf gut Deutsch stärken und ausbauen kann. Diese Methoden gehen von „Veganer Ernährung“ über „Selbstliebe“ bis zur „Natur“, und alle Titel dieser Reihe sind von namhaften Experten geschrieben. Wir wollen uns diesmal das Buch zum Thema „Immunbooster Yoga“ näher ansehen.

Die Autorin Inge Schöps ist Yoga-Lehrerin und Mental Coach, als Autorin ist sie vor allem bekannt durch „Das große Yoga-Praxisbuch“, das eines der Standardwerke für die Yoga-Praxis geworden ist.

Das Buch „Immunbooster Yoga“



„Immunbooster Yoga“ ist eine Einführung mit einfachen Übungen, aber auch eine starke Motivation für alle Menschen, die etwas für ihr Immunsystem tun wollen. In kurzen Kapiteln erklärt Inge Schöps, wie Yoga auf den Körper wirkt: Unser autonomes Nervensystem, auch vegetatives Nervensystem genannt, ist etwas, worauf wir keinen direkten Einfluss haben, es steuert „automatisch“ ablaufende Prozesse im Körper wie beispielsweise die Herzfrequenz und die Atmung. Denn viele unserer Organe werden auch durch das autonome Nervensystem, genauer gesagt durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus reguliert.

Inge Schöps bezeichnet Sympathikus und Parasympathikus scherzhaft als „good cop and bad cop“ (deren Jobs sich bekanntlich ergänzen): Während der Sympathikus für den Flucht- und Kampfinstinkt zuständig ist und bei Stressreaktionen Immunsystem und Verdauung vorübergehend herunterfährt, um Atem-, Muskel- und Herzreserven freizusetzen, ist der Parasympathikus für Entspannung und Regeneration zuständig, die auf jede Stresssituation folgen sollten und Immunsystem und Verdauungsapparat wieder hochfahren.

Yoga: aktive Entspannung



Falls diese Entspannungsphase lange Zeit ausfällt und keine Regeneration eingeleitet wird, kann aus einer an sich gesunden Stresssituation eine chronische Belastung (Dauerstress) mit Symptomen wie Bluthochdruck, Diabetes und Verdauungsstörungen werden.

Und hier kommt Yoga ins Spiel: Yoga sorgt für eine durch den Parasympathikus vermittelte Regeneration, die auch als Relaxation Response (RR) bezeichnet wird, und bei der mit Übungen eine „aktive Entspannung“ herbeigeführt wird, die nichts mit Auf-der-Couch-Liegen zu tun hat. Diese Entspannung bewirkt direkte physiologische Reaktionen wie

- Senkung des Blutdrucks
- Reduzierung der Herz- und Atemfrequenz
- Senkung des Cortisolspiegels
- Beruhigung der Gehirnaktivitäten

Yoga verbessert die körpereigene Abwehr



Wie der Münchner Immunologe Dr. Peter Schleicher erläutert, können regelmäßige Yoga-Atem-Übungen nachweislich die körperliche Energie steigern und den Anteil der Immunzellen im Blut bis zu 15% vermehren.

Eine Studie der Ohio-University wies nach, dass Yoga die Entzündungsmarker reduziert, die für viele Krebserkrankungen verantwortlich sind.

Eine andere große Studie der Columbia-Universität aus New York bestätigte, dass Yoga aus verschiedenen Gründen eine gesundheitsfördernde und lebensverlängernde Wirkung hat. Die Berliner Ärztin, Wissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin fasst die positiven Auswirkungen von Yoga folgendermaßen zusammen:

Yoga wirkt

- entzündungshemmend
- anti-oxidativ
- stressreduzierend
- regenerativ
- erhöht die Reaktion auf Medikamente, so dass eine geringere Menge ausreicht

Yoga-Basics



In diesem Buch werden auch einige grundlegende Yoga-Übungen gezeigt und erklärt, von denen man die Basics (einfache Dehn- und Atemübungen) möglichst 5 Mal pro Woche machen sollte und die etwas anspruchsvolleren mindestens 2 Mal pro Woche.

Inge Schöps erklärt zu jeder Übung, welche positive Wirkung sie auf den Körper hat: so ist zum Beispiel die „Beingrätsche im Sitzen“ zugleich eine Massage der Lymphknoten, die die Produktion von weißen Blutkörperchen fördert, die wiederum für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind.

Das Kreisen des Oberkörpers hingegen ist gut für die Verdauung und bringt die Darmflora wieder ins Lot. Da die Darmschleimhaut über die Hälfte aller Antikörper produzierenden Zellen enthält, ist eine gesunde Darmflora eine wichtige Barriere gegen Keime.

Yoga fördert Körper und Geist



Diese positiven Auswirkungen auf das Immunsystem allein wären schon ein wichtiges Argument, sich möglichst bald einer Yoga-Gruppe anzuschließen oder vielleicht jetzt, zu Corona-Zeiten, zumindest im Internet Tutorials zu folgen, von denen es eine große Auswahl gibt.

Ein weiterer, ebenso wichtiger Grund ist der Spaß, den man beim Yoga hat, die Freude am eigenen Körper und an den Fortschritten, die man unweigerlich macht. Ein besserer Gleichgewichtssinn, mehr Beweglichkeit und Ausdauer bringen automatisch mehr Lust an der Bewegung mit sich. Yoga gehört nicht nur zu den ältesten Gesundheitspraktiken der Welt, sondern auch zu den beliebtesten und einfachsten, denn Yoga kann man überall machen, zu Hause auf dem Teppich wie in der Natur, und man braucht dazu fast nichts – nicht einmal eine Matte, meint Inge Schöps, auch wenn es mit Matte dann doch ein wenig bequemer ist.

Inge Schöps, Immunbooster Yoga, Originalausgabe Januar 2021, Knauer.Leben Taschenbuch, 8,- €