

Abwehren und Bekämpfen vs. Loslassen und zulassen

Das Immunsystem ist ein hochkomplexes System im menschlichen Körper, das für die Abwehr feindlicher Stoffe zuständig ist. Persönlich weiß ich wenig darüber und bin immer wieder erstaunt, wenn ich im Netz über die hochkomplexen Wechselwirkungen lese.

Es gibt sehr technisch-wissenschaftliche Bücher und Texte, die das ganze mit „Killerzellen“, mit Kampf und Abwehr beschreiben und in ihrer mechanisch-analytischen Sichtweise der klassischen Schulmedizin sehr nahe stehen. In diesem Stil ist z.B. der sehr lange und für Laien kaum verständliche Artikel auf Wikipedia und für die Masse verständlicher bei „Welt der Wunder“ .

Viele Menschen denken und nehmen an, dass also der Kampf und vor allem die innere Einstellung sich zu *wehren*, maßgebend für eine gute Immunabwehr ist. In einem Buch über Psychosomatik habe ich gelesen, dass sehr starke Gefühle der Wut und des Willens zur Gesundung Fieber auslösen und verstärken können – und das Fieber dient dem Körper mit seiner Hitze dann rückwirkend der Infektabwehr. Es ist also in diesem Falle nicht gut, das Fieber zu unterdrücken- nur dann, wenn es zu stark ist. ((ich gebe keine Garantie auf medizinische Richtigkeit und vor allem keine Haftung für medizinische Themen, dies ist mehr eine philosophische Annäherung an das Thema))

Überhaupt scheint das Immunsystem das System im Menschen zu sein, das am stärksten in Wechselwirkung mit unserer Seele, mit unseren Gedanken und Gefühlen steht. Das Gefühl bei schlechter Lebenslage schneller krank zu werden oder gerade bei Müdigkeit und Überarbeitung zu allergischen Anfällen zu neigen, mögen viele LeserInnen vielleicht kennen.

Auch der Krebs ist etwas, das mit einem guten Immunsystem abgewehrt werden kann und somit vielleicht nicht ganz so „schicksalhaft“, wie wir es in unserer Angst davor annehmen könnten. Diese Aussage ist allerdings mit Vorsicht zu genießen und umstritten, wie man hier lesen kann: <http://www.krebsinformationsdienst.de/themen/grundlagen/immunsystem.php>

Einen Versuch, biologische Zusammenhänge zwischen Krebs, Immunsystem und Körper zu erklären, macht diese Seite .

Und zum Schluss folgt ein sehr philosophisch- spiritueller Ansatz, um die Verbindung zwischen Leben, Einstellung und Immunsystem zu ergründen.

Hier befinden wir uns zwar weit in der Grauzone der unbewiesenen, alternativen Medizin, die vielleicht eher eine Glaubens- und Einstellungssache ist. Dennoch ist das der beste Artikel zum Immunsystem, den ich im kurzen Überblick finden konnte.

So kann die innere Stabilität und die Einstellung, die man z.B. mit Hilfe von Religiosität erreicht, helfen, die Angst „vorm Leben“ zu reduzieren (Seite 5). Das wiederum wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus.

Und was sagen die Volksmediziner und die Info-Broschüren der Krankenkassen? Das Übliche: Viel bewegen, gesund ernähren, Vitamine, Vitamine... kein Alkohol, weniger Stress, mehr Urlaub. Bildungsbürgerliche Schichten wissen das und leben daher meist gesünder als diejenigen, bei denen es an Bildung mangelt.

Wer z.B. von Hartz IV lebt, wird schneller krank als einer, der einen guten Job hat, bei dem er sich wohlfühlt. Netzwerke und gute Kontakte, viel Lachen, Anerkennung durch andere und ein guter Umgang mag sich sehr positiv auf das eigene Selbst und somit auch die Gesundheit auswirken. ((Zur Gesundheit bei Hausfrauen, die jeden Tag 7:30 Stunden arbeiten, ohne dafür Geld und Anerkennung zu bekommen, habe ich allerdings noch

keine Studie gefunden...))

Weiterführende Links (updated)

Der Einfluss der Familie auf Gesundheit und Bildung