

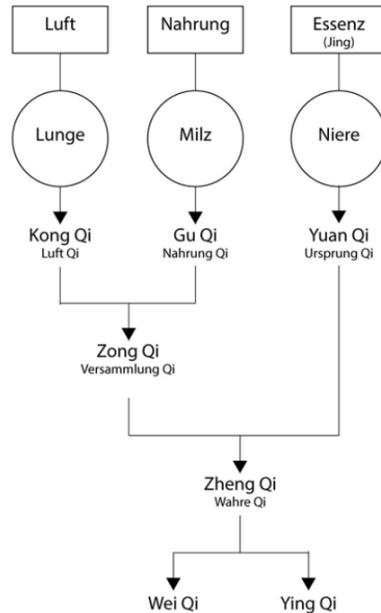
## Immunsystem-Stärkung aus TCM-Sicht |

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist ein ganzheitlicher Ansatz und sieht den menschlichen Körper als ein organisches Ganzes. Die Korrelationen zwischen den Organen und Geweben sowie dem Menschen und der Lebensumgebung sind nach bestimmten Ordnungen aufgestellt. Diese bestimmten Ordnungen führen zu einem gegenseitigen Gleichgewicht zwischen den einzelnen physiologischen Funktionen.

Jedes Körperteil, wie Organe, Qi (Lebensenergie), Blut, Körperflüssigkeiten und Meridiane, hat seine eigene Funktion. Zusammen bilden sie das körpereigene Abwehrsystem und bringen ihre Schutzkraft gegenseitig zur Geltung: Stabilität und Harmonie in diesem Zusammenspiel bedeuten Krankheitsabwehr und der Erhalt der Gesundheit. Störungen in diesem Gleichgewicht verursachen oder begünstigen Krankheiten.

Nach TCM-Konzepten werden die natürliche Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten und seine Reparaturfähigkeit als Energiefluss beschrieben, der im gesamten Körper zirkuliert und als gesunde Energie (Wahres Qi / "Zheng Qi") bezeichnet wird. (siehe Grafik)

Zheng Qi ist das letzte Stadium der Qi-Umwandlung (siehe Grafik). Es zirkuliert in den Meridianen und nährt die Organe. Es nimmt zwei Manifestationen an: das Nähr Qi (Ying-Qi) und das Abwehr Qi (Wei-Qi). All dies verkörpert die umfassende Immunfunktion des Körpers. Das Nähr Qi (Ying-Qi) versorgt das Gewebe und die Strukturen und nährt sie, fließt in den Leitbahnen (Meridiane). Das Abwehr Qi (Wei-Qi) wärmt die Oberfläche und schützt vor dem Eindringen äußerer pathogener Faktoren, fließt an der Körperoberfläche.



Aus Sicht der TCM spielen z.B. die fünf festen Organe ("Zang-Organen") für den gesamten Immunprozess ebenfalls eine bedeutende Rolle. Die Zang-Organen sind Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Sie verbinden sich mit den Geweben, Eingeweiden (Organen), Meridianen, Qi, Blut und Körperflüssigkeiten und bilden eine Einheit. Ein Zang-Organ ist Teil des gesamten dynamischen Energieprozesses des Körpers.

**LEBER** | Die Leber hilft, die normale Immunaktivität aufrechtzuerhalten. Die Leber fördert fließende und sich ausbreitende Bewegungen. Durch die Stimulierung des Flusses passt sich die Leber an, sorgt für eine reibungslose Bewegung von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten und verteilt diese Substanzen auf den gesamten Körper. Die emotionale Gesundheit ist von der Harmonie von Qi und Blutfluss abhängig, hier spielt die Leber eine wichtige Rolle. Wenn die Leber dafür sorgt, dass alles reibungslos fließt, entsteht eine regulierte innere Umgebung, die Krankheiten fernhält.

**HERZ** | Das Herz steuert und reguliert den Blutfluss durch die Gefäße des Körpers (Immunaktivität). Zusätzlich zum Pumpen von Blut besitzt das Herz die Rolle des Gehirns bei der Regulierung der emotionalen, kardiovaskulären und endokrinen Funktionen, da das Herz den Geist (Shen) beherbergt. Auch im westlichen Sprachgebrauch wird dies verdeutlicht, "ein gutes Herz haben". Da das Herz eine Rolle bei der Regulierung der nervösen und endokrinen Funktionen spielt, ist es natürlich auch für die Immunregulation relevant.

**MILZ** | In der westlichen Physiologie ist die Milz ein großes vaskuläres Lymphorgan. In der TCM wird die Milz jedoch als "erworbene Lebensgrundlage" angesehen, als Quelle der Blut- und Qi-Produktion (Lebensenergie). Tatsächlich ist die Milz eine multifunktionale Einheit, die Funktionen der westlichen anatomischen Milz und Bauchspeicheldrüse abdeckt und Aktivitäten des Verdauungs-, endokrinen, Nerven- und Blutsystems fördert. Obwohl die Kraft gesunder Energie bis zu einem gewissen Grad durch angeborene (vererbte) Faktoren bestimmt wird, hängt sie hauptsächlich von der Ernährung der Milz ab, um sie regelmäßig zu versorgen.

**LUNGE** | Die Lunge als Immunbarriere hat den Vorsitz über das Qi (Lebensenergie). Ihre Wirkungen ähneln den anatomischen Haut- und Schleimhautauskleidungen, wie sie im Mund zu finden sind, die wie eine natürliche Immunbarriere wirken.

**Niere** | Die TCM betrachtet die Nieren als "angeborene Lebensgrundlage", daher auch als die Basis der Immunfunktionen. Daher spielen die Nieren eine wichtige Rolle bei der Sicherung des inneren Gleichgewichts. Darüber hinaus fördert die Fülle an Nierenessenzen (Jing) die Vitalität und Funktion des Abwehr Qi und stärkt dadurch den Widerstand des Körpers.

Die Meridiane in der TCM sind die Wege des Qi und der Durchblutung sowie die Kanäle, in denen die Immunfunktionen wirksam werden. Der Dreifacherwärmer steuert die verschiedenen Arten von Qi und fungiert als Kanalstation für die Zirkulation der Körperflüssigkeiten. Sie haben ebenfalls einen wichtigen Einfluss auf die Immunaktivität.

### Tipps zur Stärkung des Immunsystems

**Bewusstsein bei der Umwelthygiene:** Vermeidung bzw. Reduktion von Gefahr- und Schadstoffen (physikalische, chemische und biologische Quellen) in unterschiedlichen Lebensbereichen. Z.B. Viren sind eine Gefahr aus biologischer Quelle.

**Ausgewogene und vernünftige Ernährung:** Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr hat Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Mit Vitaminen und Mineralstoffen kann das körpereigene Abwehrsystem profitieren. Z.B. Mineralien sind im Körper als Elektrolyte im Blut, Lymphe, Gewebsflüssigkeit und in den Zellen gelöst. In fester Form sind Mineralstoffe ein Bestandteil der Knochen und Zähne. Die Nieren sorgen für die richtige Konzentration der gelösten Mineralien. Das Nerven-, Verdauungs-, Immun- und das Stoffwechselsystem werden im Gleichgewicht gehalten. Laut TCM verarbeitet die Milz die Nahrung und Wasser zum Nahrung Qi ("Gu Qi").

**Ausreichende Bewegung und frische Luft:** Bewegung (an der frischen Luft) stärkt ebenfalls das Immunsystem. Moderates Training entspannt und kurbelt das Immunsystem sanft an. Bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Hormon bewegt Abwehrzellen dazu, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden. Potenziell schädliche Zellen werden effizienter beseitigt und auch die Lymphozyten sind aktiver. Aber Achtung: wer es mit dem Training übertreibt, bewirkt jedoch das Gegenteil. Durch "starke" körperliche Belastung (z.B. Marathonlauf oder überdurchschnittliche Körperbelastung für untrainierte Person) vermehren sich Abwehrzellen im Blut besonders schnell. In der Entspannungsphase danach sinkt die Zahl der Immunzellen wieder rasend. Am Ende sind die Abwehrzellen sogar weniger, als vor dem intensiven Training. Wenn Krankheitserreger gerade in diesem Zeitfenster unzureichend bekämpft werden können, kommt es hier häufiger beispielweise zu Erkältungen und anderen Infektionen.

Frische Luft spielt hier auch eine bedeutende Rolle. Laut TCM verarbeitet die Lunge Luft zum Luft Qi ("Kong Qi"), welche für gesunde Energie ("Zheng Qi") wichtig ist. Die Übungsmethode RWO-SHR Chi-Gong fördert das Zusammenspiel von Atmung, Körperhaltung und Bewegung. Durch Einatmen wird der Körper mit Energie gefüllt. Durch Ausatmen geben wir Energie an unsere Umgebung ab.

**RWO-SHR Gesundheitsmethode - Fußreflexzonologie und TCM:** Die Reflexzonen sind Reflexpunkte der menschlichen Organe, die sich wie ein Spiegelbild auf unseren Füßen darstellen (Konzept: Bio-holographic Theory; "pars pro toto"). Deshalb können die Reflexzonen eine Organveränderung punktgenau wiedergeben. An bestimmten Punkten und Reflexzonen an den Füßen werden Reize gesetzt. Diese Reize stellen Informationen dar, die über nervale und humorale Bahnen Funktionen des Gesamtkörpers beeinflussen können. Auf diese Weise kann die Blutzirkulation verbessert und die Organfunktion aktiviert bzw. reguliert werden. Dadurch wird die Selbstheilungskraft in unserem Körper erhöht. Durch

1. die verbesserte Blutzirkulation,
2. das Beseitigen von Stauungen und Blockaden im Energiefluss,
3. die Normalisierung der Organ- und Drüsentätigkeit,
4. die Verbesserung der Kooperation und Koordination zwischen den Organen,
5. die Verbesserung des Gleichgewichtes zwischen den Funktionen der Drüsen,
6. die Regulierung der Abwehrfunktion und
7. die externen positiven Effekte für die Psyche

wird unsere Gesundheit gefördert. Das ist einer der bedeutendsten Aspekte dieser Methode.

Neben der Blutzirkulationstheorie spielt die Balancetheorie nach der Yin Yang Lehre auch eine bedeutsame Rolle in der RWO-SHR Gesundheitsmethode. Nach den Grundsätzen der TCM teilen wir unsere Organe je nach ihrer Lokalisation in Ying und Yang Organpaare. D.h. neben obengenannte fünf festen Organe ("Zang-Organen") sollen ihre jeweiligen Partnerorganen zum unteren berücksichtigt werden: Leber/Galle, Herz/Dünndarm, Milz/Magen, Lunge/Dickdarm sowie Niere/Harnblase. Für die Verstärkung des Immunsystems sollen die Zonen für das lymphatische und endokrine System nicht vergessen werden.

**Stress reduzieren:** Es ist soweit klar, dass eine über längere Zeit andauernde Stresssituation sich nicht nur nachteilig auf die seelische Gesundheit auswirkt, sondern auch das Immunsystem enorm beeinträchtigt. Chronischer Stress durch unterschiedliche Ursachen und über längere Zeit andauernde psychische Belastungen haben ein Absinken von bestimmten Substanzen des Immunsystems zur Folge, die der Abwehr von Krankheitserregern dienen - Stresshormone werden ausgeschüttet. Dadurch kann neben einer erhöhten Infektionsanfälligkeit auch das Entstehen neuer Krankheiten und eine Verschlechterung bereits bestehender Erkrankungen begünstigt werden. Psychischer Stress verschlimmert beispielsweise häufig chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Asthma, Arthritis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hier sollte versucht werden, chronischem Stress vorzubeugen oder belastenden Stress schnell abzubauen, dann hat dies auch einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Eine optimistische Lebenseinstellung, ein höheres Selbstwertgefühl und gute soziale Bindungen sind beispielweise wichtige psychische Faktoren, die das Immunsystem wiedererholt auf das vegetative Nervensystem. Atemübungen aus RWO-SHR Chi Gong wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, senken daher den Blutdruck, stärken die Immunabwehr und regulieren die Stresshormone.

**Positives Denken:** Auch wer grundlos lacht oder lächelt, der kann sein Gehirn auf Optimismus programmieren.

Weitere unterstützende Maßnahmen für das Wohlbefinden sind z.B. Körper- oder Fußbad (Kneippgüsse). Diese Maßnahmen fördern ebenfalls die Durchblutung und erreichen eine Entspannung - aber vorsichtig bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Venenentzündung sowie akuter Verletzung (Knochenbruch) oder der Neigung zu einer Überreaktion der Haut.

Quelle:

神農氏資訊站; [shen-nong.com/chi/front/index.html](http://shen-nong.com/chi/front/index.html)

Netdoctor - Katrin Derler, BA: Sport stärkt das Immunsystem; Redaktionelle Bearbeitung: Elisabeth Mondl; 02.10.2015; [www.netdokter.at/gesundheit/sport-immunsystem-6857789](http://www.netdokter.at/gesundheit/sport-immunsystem-6857789)

Neurologen und Psychiater im Netz - Chronischer Stress schwächt das Immunsystem; 17.12.2012; [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/chronischer-stress-schwaecht-das-immunsystem/](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/chronischer-stress-schwaecht-das-immunsystem/)

RWO-SHR Health Europe - Wirkungsmechanismus; [https://rwo-shr.at/uns\\_methode2.php](https://rwo-shr.at/uns_methode2.php)

Grafik: Eigene Darstellung