

**Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit**

KNAUR.LEBEN

Inge Schöps

IMMUNBOOSTER

YOGA

Mit Yoga Stress abbauen und
die Gesundheit stärken

KNAUR.LEBEN

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt.

Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Januar 2021

Knaur.Leben Taschenbuch

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Christine Stecher

Covergestaltung: Isabella Materne, München

Coverabbildung: Marion Stelter

Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87911-5

*Danke sage ich allen, die an diesem Buch beteiligt waren,
und natürlich wie immer meinen Lehrern und Schülern –
einmal im Herzen, immer im Herzen!*

Für meine Tante Gerda

Inhalt

Es gibt nichts Gutes, außer du tust es!	8
---	---

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

<i>Fight or Flight</i> versus <i>Rest and Digest</i>	14
Positiver Stress und schädlicher Dauerstress	16
Immunstärkung durch Yoga funktioniert nachweislich	18
Schnelltest: Wie fit ist mein Immunsystem?	21

DEIN IMMUNBOOSTER-YOGA-PROGRAMM

Übungen für die tägliche Praxis: Die 5:2-Formel . . .	26
<i>Short Booster</i> 1: Oberkörper sanft kreisen	28
<i>Short Booster</i> 2: Beingrätsche im Sitzen	30
<i>Short Booster</i> 3: Vorwärtsbeuge	32
<i>Short Booster</i> 4: Herabschauender Hund	34

<i>Long Booster 1: Gorilla-Atmung</i>	36
<i>Long Booster 2: Schädelleuchten</i>	37
<i>Long Booster 3: Dynamischer Twist</i> mit Schädelleuchten	38
<i>Long Booster 4: Drehsitz</i>	40
<i>Long Booster 5: »Glückspunkt« abklopfen</i>	42
<i>Long Booster 6: Zehen- und Fußmobilisation</i>	44
<i>Long Booster 7: Atemverhalt</i> mit Khechari-Mudra	46
<i>Long Booster 8: Wechselatmung</i>	48
Entspannung: Nimm dir Zeit für dich	50
Shavasana mit oder ohne Bodyscan	51
Yoga Nidra	52
Meditation	54
 Tipps für stärkende FREItage	 56
 Literatur	 60
Bücher von Inge Schöps	61

Es gibt nichts Gutes, außer du tust es!

Yoga stärkt tatsächlich dein Immunsystem. Wer regelmäßig Yoga übt, fühlt sich fitter, gesünder, frischer, energiegeladener und ist auch nachweislich seltener erkältet. Warum ist das so?

- *Yoga stimuliert alle deine Organe, die direkt mit dem Immunsystem verbunden sind, zum Beispiel das Herz-Kreislauf- und Nervensystem.*
- *Yoga bringt dein Lymphsystem in Schwung, das Eindringlinge abwehrt, indem es sie herausfiltert und abtransportiert.*
- *Yoga unterstützt und stärkt dein Verdauungssystem, Sitz der meisten Immunkörper.*
- *Yoga wirkt sich positiv auf dein zentrales Nervensystem aus, das in enger Verbindung mit dem Immunsystem steht.*

Autonomie und Selbstbestimmung

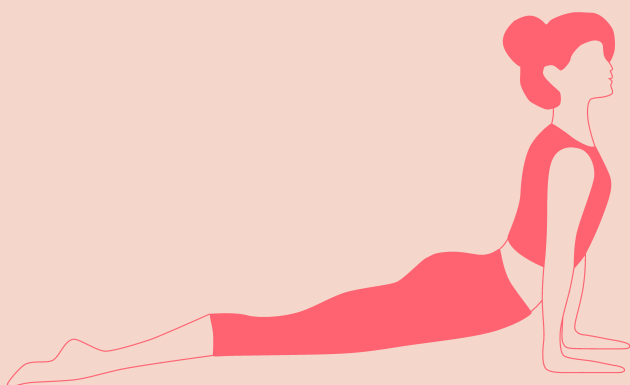
Aber nicht nur das, auch die Seele kommt nicht zu kurz. Yoga bedeutet, ein hohes Maß an Autonomie und Selbstbestimmung zu gewinnen. Dank deiner Yoga-Praxis stärkst du deine Gesundheit und das Vertrauen in deine eigenen Kräfte. Du nimmst das Steuer deines Lebens aktiv in die Hand und beeinflusst mit der Yoga-Praxis dein körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Du übernimmst die Verantwortung für deinen Körper,

deinen Geist und dein Herz, zumindest in dem Maße, wie es in deiner Macht steht. Nicht mehr, aber auch nicht weniger!

Sebstliebe und Selbstwertschätzung

Durch die Praxis lernst du auch, dich immer mehr selbst zu schätzen und zu lieben, so wie du bist. Es entsteht ein positiver Kreislauf der Selbstliebe und der Selbstwertschätzung, sodass du dir immer mehr Gutes tun möchtest. Du lebst mit und in deinem Körper, nicht gegen ihn und schon gar nicht getrennt von ihm. Du unterstützt und stärkst sowohl deinen physischen Körper als auch deinen mentalen und deinen emotionalen Körper, die im Yoga alle untrennbar zusammengehören und sich gegenseitig beeinflussen.

Das Beste an Yoga ist: Du kannst es immer und überall tun! Du brauchst nichts dafür anzuschaffen oder bereitzustellen, keine Geräte, keine teure Ausstattung, keine besondere Kleidung – einfach nichts, was du nicht sowieso schon hast. Theoretisch brauchst du noch nicht einmal eine Matte, auch wenn es zugegebenermaßen angenehmer ist, auf einer Matte zu üben. Also, worauf wartest du?



**WAS SAGT DIE
WISSENSCHAFT?**

Das Immunsystem (von lat. *immunis* = unberührt, frei, rein) ist ein kleines Wunderwerk – wie überhaupt der ganze menschliche Körper. Dank seiner Abwehrleistung verhindert es Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger.

Unser Körper kommt ständig über Haut, Mund, Nase, Augen und Verdauungstrakt mit Bakterien, Viren und Pilzen sowie einzelligen oder mehrzelligen Parasiten (zum Beispiel Bandwürmer) und anderen Kleinstlebewesen in Berührung. Einige davon sind gutartige Bakterien, die unser Körper unter anderem für die Verdauung braucht; andere sind gefährlich und attackieren ihn. Unser Immunsystem muss also blitzschnell entscheiden, welche dieser Eindringlinge hilfreich sind und welche es abwehren und entfernen muss. Es sollte ebenso in der Lage sein, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Die Bedeutung eines starken Immunsystems für unsere Gesundheit kann also gar nicht hoch genug angesetzt werden.

Der körpereigene Schutzwall auf einen Blick

- Haut und Schleimhäute bilden die ersten Barrieren gegen Krankheitserreger.
- Die Mandeln enthalten weiße Blutkörperchen, die über Mund oder Nase eindringende Krankheitserreger abwehren.
- Die Thymusdrüse prägt T-Lymphozyten (Untergruppe weißer Blutkörperchen), die lernen, körpereigene von körperfremden Zellen zu unterscheiden.
- Das Knochenmark im Innern der langen Knochen ist für die Blutbildung und Reifung von Immunzellen verantwortlich.
- Die Milz speichert Abwehrzellen und bildet Lymphozyten aus.
- Die Schleimhaut des Darms beherbergt mehr als die Hälfte aller Antikörper produzierenden Zellen.
- Eine gesunde Darmflora (harmlose Bakterien) stoppt Keime.
- Die Lymphknoten verteilen sich entlang der Lymphbahnen, wo Abwehrzellen Krankheitserreger abfangen.

So unterschiedlich und vielfältig die verschiedenen Bestandteile des Immunsystems in unserem Körper auch sind – eines haben sie alle gemeinsam: Die Firewall Immunsystem kann Stress nicht gebrauchen!

Fight or Flight versus Rest and Digest

Unser Körper aktiviert sofort unter Stress alle Systeme, die für den »Kampf-oder-Flucht«-Mechanismus (*Fight or Flight*) zuständig sind. Bei einer äußeren Bedrohung – ehemals das Mammut, dieser Tage eher die hyperventilierende Chefin oder der verärgerte Kollege – ist eine schnelle Reaktion angesagt. Das Gehirn muss in Millisekunden entscheiden, ob es besser ist zu kämpfen oder ganz schnell wegzulaufen. Um dafür die notwendigen Kräfte zu bündeln, fährt der Körper unter Stress das Verdauungssystem und das Immunsystem herunter, da diese Systeme nicht vorrangig für den Kampf oder das Wegrennen gebraucht werden.

Im Modus von »Ruhe und Verarbeitung« (*Rest and Digest*) hingegen kommen wir in die Entspannung, sodass Heilung und Regeneration stattfinden können. Der Körper fährt die Aktivitäten des Verdauungs- und Immunsystems wieder hoch und beginnt mit dem »Großreinemachen«, das heißt Verdauung, Entgiftung, Abtransport geschädigten Gewebes und geschädigter Zellen und anderes mehr.

Gesteuert werden diese körperinternen Vorgänge durch das autonome Nervensystem (ANS) und seine Hauptakteure Sympathikus und Parasympathikus, die man wie in der Literatur als Protagonist (der strahlende Held) und Antagonist (der böse Gegenspieler) bezeichnen könnte. Wobei hier nicht so eindeutig ist, wer der Gute und wer der Böse ist, da wir beide Akteure zum rechten Zeitpunkt brauchen.

Grob vereinfacht ist der Sympathikus für die schnelle Reaktion auf Umweltreize und die Mobilisierung der Körperkräfte verantwortlich, versetzt uns also in den *Fight or Flight*-Modus. Er bereitet den Organismus auf körperliche und geistige Leistungen vor und sorgt dafür, dass das Herz schneller und kräftiger schlägt, die Atemwege sich erweitern, Gehirn und Muskeln stärker durchblutet werden und die Verdauung gehemmt wird.

Der Parasympathikus ist für die Ruhe- und Regenerationsphasen, also für *Rest and Digest* zuständig. Er bewirkt die Dämpfung der nach außen gerichteten Aktivität und beeinflusst eine Vielzahl innerer Organe und Systeme, vornehmlich das Verdauungs- und Immunsystem, deren Funktionen er so aufeinander abstimmt, dass der gesamte Körper in einen Zustand der Erholung und Entspannung gleiten kann.

Eine besondere Bedeutung kommt dem Vagusnerv zu: Er steuert das parasympathische Nervensystem. Ein starker Vagusnerv kann zum Beispiel das Schlaganfallrisiko reduzieren, Herzinfarkt vermeiden oder den Blutdruck ausgleichen. Ebenso beeinflusst er unsere Psyche und kann dafür sorgen, dass wir uns ruhiger und zufriedener fühlen.

Positiver Stress und schädlicher Dauerstress

Ein Wechsel von *Fight or Flight* in *Rest and Digest* ist zwingend notwendig, damit der Körper sich immer wieder von seinen Anstrengungen erholen kann und Zeit zum Regenerieren und Heilen bekommt. Das entspricht aber leider oft nicht unserer Realität. In einem durch Stress geprägten Alltag aktiviert der Körper dann sogar dauerhaft seine Bereitschaft zu Kampf oder Flucht.

Kurzfristig ist der *Fight or Flight*-Modus gesund und auch hilfreich, je nachdem, was gerade ansteht. Befinden wir uns jedoch oft oder gar ständig in diesem Modus, kann dies zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen. Hier ein paar der wichtigsten Beispiele, die sich auch in vielen Krankheitsbildern unserer Gesellschaft widerspiegeln:

Kurzfristiger Stress

Die Verdauungsarbeit wird eingestellt, da für das Überleben im Moment zweitrangig

Dauerstress

Kann zu Magen- und Verdauungsproblemen führen, z. B. Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm

Blutdruckanstieg; das Gehirn wird kurzfristig mit mehr Blut versorgt

Bluthochdruck; kann zur Verkalkung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) führen

Erhöhte Insulinresistenz, um kurzfristig mehr Zucker im Blut und für das Gehirn verfügbar zu haben

Kann zur Entstehung von Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck führen

Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zur Konzentration auf die Bedrohung zulasten von Sexualhormonen

Kann zu starkem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt führen

Fazit: Dauerstress schädigt unsere Gesundheit immens.

Lösung: Mit Yoga können wir auf unsere (Dauer-)Stresssituation positiv einwirken.

Immunstärkung durch Yoga funktioniert nachweislich

Daran glauben, das hilft ja bekanntlich immer, aber wissenschaftliche Studien haben längst bewiesen, dass Yoga das Immunsystem stärkt. Darüber hinaus liefert eine relativ neue Ausrichtung in der Medizin, die Mind-Body-Medizin, dafür Belege.

Yoga und die Yoga-Philosophie betrachten den Menschen seit Jahrtausenden ganzheitlich. Die Mind-Body-Medizin (MBM) geht jetzt den gleichen Weg, und ihr gelingt es, eine Verbindung zwischen vermeintlich nebeneinanderstehender Schulmedizin und Naturheilkunde zu schaffen. Die MBM ist eine relativ neue Form der Stressmedizin und wurde von dem Kardiologen Herbert Benson begründet, ehemals Direktor des Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine des Massachusetts General Hospital der Harvard Medical School in Boston. Er wies mit seinen Forschungen die Relaxation Response (RR) nach, eine durch Entspannung geprägte physiologische Antwortreaktion des Körpers, zum Beispiel Blutdrucksenkung, reduzierte Herz- und Atemfrequenz, sinkender Cortisolspiegel, Beruhigung der Gehirnaktivitäten und Veränderung von Genaktivitäten. Die RR wird unter anderem durch Yoga herbeigeführt.

Selbstfürsorge, Sinnhaftigkeit, Spiritualität

Die MBM unterstützt uns, im persönlichen Alltag einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln und den Zusammenhang zwischen Körper (Body), Geist und Seele (Mind) und ihren wechselseitigen Einfluss aufeinander zu verstehen. Nicht nur unsere »Körperpflege« in allen Belangen (Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten), sondern auch unsere Gefühle, Gedanken, Einstellungen sowie soziale und spirituelle Aspekte haben direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge spielt dabei ebenso eine Rolle wie das Gefühl der Sinnhaftigkeit für das eigene Tun und die aktuelle Lebenssituation; außerdem ist von Bedeutung, eine persönlich stimmige Form der Spiritualität zu finden. Genau wie im Yoga!

Eine Reihe von (schul-)medizinischen Untersuchungen zeigt, wie abwehrstärkend die Yoga-Praxis ist.

»Yoga baut auf den elementaren Pfeilern des Immunsystems auf: Entspannung, Atmung, Meditation und Körperübungen«, erklärt Dr. Peter Schleicher, Immunologe aus München. »Das lässt sich vor und nach einzelnen Übungseinheiten messen.« Regelmäßige Yoga-Übungen vermehren den Anteil der im Blut fließenden Immunzellen um bis zu 15 %. Zudem steigern Atemübungen die körperliche Energie nachweislich. Und Meditation sorgt für emotionalen Ausgleich, der alle hormonellen und immunologischen Körpersysteme harmonisiert.

Ebenso bestätigte eine große Studie der Columbia Universität in New York die gesundheitsfördernde und lebensverlängernde Wirkung von Yoga. »Das Resultat: Yoga wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, redu-

ziert Stress und fördert Körpersubstanzen, die regenerativ wirken«, so Dr. Martina Bley, Ärztin, Wissenschaftlerin und Yogalehrerin aus Berlin. Eine ihrer Studien an den Berliner Universitäten erbrachte, dass durch Yoga die Gabe von Blutdrucksenkern, Schlaf- und Schmerzmitteln deutlich gesenkt werden konnte.

Die Ohio State University hat eine Studie vorgelegt, die nachwies, dass Yoga die Entzündungsmarker senkt. Da chronische Entzündungen die Basis sehr vieler Erkrankungen (unter anderem Krebserkrankungen) sind, ist das ein sehr erfreuliches Ergebnis.

Im Übrigen wird in den alten Schriften wie der *Hatha-Yoga Pradipika* dem Verdauungsfeuer *Agni* bereits eine besondere Bedeutung beigemessen, ohne dass man seinerzeit die physiologischen Zusammenhänge genau kannte. Schon damals (etwa im 14. Jahrhundert) kamen die Yogis zu der Erkenntnis, dass ein schwaches *Agni* dazu führt, dass die Umwandlungsprozesse im Körper nicht richtig funktionieren und dadurch die Infektanfälligkeit steigt.

Um optimal zu arbeiten und leistungsstark zu sein, brauchen sowohl dein Immunsystem als auch dein Verdauungssystem (Sitz der meisten Immunkörper) Ruhe – und bekommen sie dank Yoga! Mit deiner Yoga-Praxis steuerst du bewusst Entspannung an und schaffst optimale Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit von Immunsystem, Lymphsystem, immunstärkenden Drüsen und Verdauungssystem. Mit Yoga kannst du speziell dein Immunsystem also extrem positiv beeinflussen!

Schnelltest: Wie fit ist mein Immunsystem?

Eine schlagkräftige Abwehr ist entscheidend, um dich möglichst gesund und munter durch alle möglichen Virenlagen zu bringen. Wie gut sie funktioniert, hängt natürlich davon ab, was du dir alles Gutes tust – deinem Körper *und* deiner Seele. Dieser Schnelltest verschafft dir einen Überblick, wie es um dein Immunsystem bestellt ist.

1. Ich schlafe jede Nacht mindestens sieben Stunden
 - A. meistens
 - B. manchmal
 - C. nie
2. Mein Gewicht bewegt sich entsprechend Body-Mass-Index (BMI)*
 - A. im Normalbereich (BMI 20–25)
 - B. im übergewichtigen Bereich (BMI 25–30)
 - C. im stark übergewichtigen Bereich (BMI +30)
3. Ich esse täglich Obst und Gemüse
 - A. 4–5 Portionen
 - B. 2–3 Portionen
 - C. 0–1 Portionen
4. Ich trinke
 - A. weniger als 3 × pro Woche Alkohol
 - B. jede Woche 3–5 × Alkohol
 - C. jeden Tag Alkohol

* Berechnung: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat (z.B. $1,75\text{ m} \times 1,75\text{ m} = 3,06$; $70\text{ kg} : 3,06 = 22,87$ = BMI 23)

5. **Ich rauche**
 - A. gar nicht
 - B. maximal 5 Zigaretten pro Tag
 - C. mehr als 5 Zigaretten pro Tag
6. **Ich bin täglich an der frischen Luft**
 - A. mindestens 1 Stunde
 - B. mindestens 20 Minuten
 - C. weniger als 20 Minuten
7. **Ich treibe Sport, auch Yoga**
 - A. täglich
 - B. 2–3 × die Woche
 - C. selten bis nie
8. **Ich dusche mich kalt ab, wenn ich das Duschen oder Baden beende**
 - A. immer
 - B. manchmal
 - C. nie
9. **Ich gehe in die Sauna**
 - A. 1 × wöchentlich
 - B. 1 × monatlich
 - C. nie
10. **Ich wasche mir die Hände**
 - A. mindestens 3 × täglich
 - B. maximal 3 × täglich
 - C. seltener
11. **In Stresssituationen weiß ich mir mit meinen Strategien und Ritualen zu helfen**
 - A. immer oder so gut wie immer
 - B. manchmal
 - C. Strategien? Welche Strategien?

12. Nach stressigen Zeiten suche ich sofort einen entspannenden Ausgleich
- A. immer
 - B. manchmal
 - C. nie, geht nicht, keine Zeit
13. Ich bin mit meiner Gesamtsituation zufrieden und fühle mich mental und emotional stabil und ausgeglichen
- A. immer oder so gut wie immer
 - B. oft oder gelegentlich
 - C. selten oder nie

Du ahnst es sicher schon:

- Mit allen A-Antworten unterstützt du dein Immunsystem optimal.
- Mit allen B-Antworten bewegst du dich in die richtige Richtung, es ist aber noch deutlich Luft nach oben, um dein Immunsystem zu boosten.
- Nimm alle C-Antworten als »Kick-in-the-Popöchen«, um eben selbigen hochzubekommen und deinem Immunsystem die Arbeit massiv zu erleichtern.