

Einfache, aber auch wichtige Wege, sich präventiv vor dem Virus schützen zu können

Dr. med. Weizhong Sun

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Medizinischer Leiter der Deutscher TUINA Akademie/Berlin

Die weltweite Ausbreitung von COVID-19 ist eine sehr ernst zu nehmende Bedrohung für die Gesundheit, und jeder muss derzeit seinen Beitrag leisten, eine schnelle Ausbreitung zu vermeiden, seine eigene Gesundheit zu schützen und das Immunsystem zu stärken, um bei der hohen Ansteckungswahrscheinlichkeit einen eventuellen Ausbruch der Krankheit mit einem möglichst milden Verlauf zu erleben.

Das Immunsystem ist unser Schutzschild, welches uns vor möglichen Erkrankungen schützt. Dieses hängt stark von vielen Faktoren und unserer körperlichen Verfassung ab. Es fängt bei intakten mechanischen Barrieren an, bspw. der Haut, die wir brauchen, um vor äußeren Gefahren geschützt zu werden, geht weiter zu der Notwendigkeit, genügende Baustoffe zu haben, um die körpereigenen Abwehrzellen zu bauen, die uns schützen sollen. Dieser Prozess ist bis zu unserem Lymphsystem ausgeweitet.

Das Lymphsystem besteht aus primären und sekundären Lymphorganen. Zu den primären Lymphorganen zählen das Knochenmark und die Thymusdrüse, welche unter anderem für die Entstehung und Reifung der T- und B-Lymphozyten zuständig sind. Zu den sekundären Lymphorganen gehören Lymphknoten, Milz und das „Schleimhaut (Mukosa)-assoziierte lymphatische Gewebe“ (MALT). Lymphknoten sind dazu da, die gesamte Lymphe unseres Körpers zu filtern und bieten Raum für die Immunabwehr. Sie aktivieren das Immunsystem. MALT ist eine Ansammlung von lymphatischem Gewebe unter der Schleimhaut. Es lässt sich in verschiedene Gruppen differenzieren, je nachdem wo die Lymphfollikel vorkommen: NALT (nasenassoziiertes lymphatisches Gewebe), BALT (bronchusassoziiertes lymphatisches Gewebe), GALT (darmassoziiertes lymphatisches Gewebe) und VALT (vagina-assoziiertes lymphatisches Gewebe).

Besonders GALT im Magen-Darm-Trakt spielt eine sehr wichtige Rolle – es repräsentiert fast 70% des gesamten Immunsystems, und etwa 80% unserer Plasmazellen, vor allem IgA-absondernde Zellen, befinden sich im GALT. Die ausgeschiedenen IgA sind Antikörper, welche im Darmsekret die Mikroflora und die Immunität kontrollieren.

Unser Immunsystem kann durch vielerlei Einflüsse geschwächt werden, wie zum Beispiel durch negatives Stressempfinden, bspw. assoziiert mit der Arbeit oder/und zu Hause, wenig Schlaf oder Schlaf ohne Rücksicht auf den Biorhythmus, Mangel an Bewegung und unausgewogener Ernährung.

Besonders nachgewiesen ist, dass reduzierte körperliche Aktivität negative Auswirkungen auf unser Magen-Darm-System hat: die Zirkulation der Lymphe verlangsamt sich und so auch die körpereigene Abwehr und Möglichkeit des Immunsystems, sich gegen ‚Bedrohungen zu wehren. In diesen Fällen haben potentielle Pathogene, sowie Viren oder Bakterien, mehr Möglichkeit unserem Körper zu schaden.

Was wird derzeit getan?

In Bezug auf die derzeitige Pandemie wird weltweit von Experten nach einem Impfstoff und Medikament geforscht. Dennoch könnte es noch etwas dauern, bis dieser Impfstoff/ Medikament genehmigt und verfügbar sein wird. Außerdem ist noch unklar, inwieweit sich das Virus noch weiter mutieren wird und worauf wir in Zukunft vorbereitet sein müssen. Eine Impfung wird unter Umständen einen ganzen Krankheitsverlauf nicht verhindern können (Bsp.: gewährleistetester Schutz der Grippeimpfung: 70%).

Deshalb ist es wichtig, dass unser eigenes Immunsystem bereit und gestärkt ist!

Was kann man selber tun?

Wir haben nur einen Körper und eine Seele, die wir respektvoll und würdevoll pflegen können, um langfristige Unterstützung und Stärke zu erwarten. Die Pflege muss täglich passieren und als fester Bestandteil des Tages aufgenommen werden.

Um unser Immunsystem zu stärken, müssen wir auf verschiedene Punkte achten:

1. Dem Biorhythmus und der Natur folgen (TCM: Yin/Yang Prinzip): bei Dunkelheit schlafen (TCM: vor 23:00), tagsüber wach sein.
2. Bewusste Ernährung: der Darm spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Immunkompetenz. Eine leichte Kost verringert die Belastung des Körpers, und eine Nähr- und ballaststoffreiche Ernährung (z.B. Spinat, Karotten, Knoblauch, Zitrusfrüchte, Tomaten, Nüsse, Dunkle Beeren, Trauben...) unterstützt unsere Abwehrkräfte. Wichtig ist auch hier, dem Biorhythmus zu folgen.
3. Unsere psychologische Einstellung: wichtig ist, uns von Anspannungen und Ängsten zu befreien; die Psychosomatik hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit – bspw. Psychoneuroimmunologie, Psychoneuroendokrinologie. Versuchen Sie eine Form zu finden, ihre Anspannungen evtl. in Form von körperlicher Aktivität umzuwandeln.
4. Unsere körperliche Aktivität: steigern Sie Ihren Lymphfluss – Atemübungen kombiniert mit langsamen Bewegungen helfen, Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen. Damit stärken Sie sich. Zu empfehlen sind hier Qi Gong (DADI Qigong) und TaiChi.

Das Schüttel-Prinzip

Bei Sprungbewegungen, ausgelöst beispielsweise beim Seilspringen, Spaziergehen oder Joggen, werden die inneren Organe „durchgeschüttelt“. Dieses Schütteln ermöglicht auf der einen Seite eine Beschleunigung der Lymphzirkulation, was zu einer schnelleren Immunantwort führt, und zu einer besseren Durchblutung der Organe, was auf eine bessere Funktion dieser schließen lässt: mehr Sauerstoff und mehr Energie. Durch die Bewegung trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, welches wichtig ist, um alle Organe zu versorgen, die uns am Leben halten.

Trainingsmöglichkeiten, wie Sie Ihre Organe zum Schütteln bringen: täglich 500-1000 x Mal seilspringen (kann auch diskontinuierlich sein), mehr als eine Stunde spazieren gehen (um 5 km), tanzen, oder mindestens 30 Minuten lang joggen.

Atemübungen:

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität, zum Beispiel wenn man die meiste Zeit des Tages sitzend verbringt oder bis hin zu bettlägerigen Patienten, ist empfohlen, vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen (min. zweimal pro Tag) bewusste Brust- und Bauchatmung zu machen.

Die Anatomie der Lunge ist einer Baumstruktur ähnlich: Die "Äste" stellen die Bronchien dar, durch die die Luft zu den "Blättern", den sogenannten Alveolen gelangt, wo der Gasaustausch zwischen benutztem Kohlenstoffdioxid (CO₂) aus dem Blut und frischem Sauerstoff (O₂) aus der eingeatmeten Luft stattfindet. Da COVID-19 (Virus) häufig an dieser Stelle zu einer Lungenentzündung führt, ist der Austausch O₂-CO₂ verringert und die O₂ Aufnahme somit vermindert. Dies führt zu einem geringeren O₂ und erhöhten CO₂ Gehalt im Blut. O₂ wird für alle essenziellen Vorgänge in unserem Organismus benötigt. Zu wenig Versorgung der Organe kann zu verminderter Organfunktion führen.

Die Brustatmung:

Beim Einatmen wird der Thorax aktiv expandiert, dies ist wichtig für die Ventilation der gesamten Lunge.

Mit der bewussten Brustatmung als Präventionsübung ist es möglich, die Lungenfunktion zu stärken, und auch den lokalen Blutfluss besonders im Bereich der Alveolen zu erhöhen.

Die Bauchatmung:

Bei normaler Ruheatmung sind die unteren Lungenlappen deutlich weniger belüftet als die oberen Lungenlappen. Die Lungenventilation folgt dem Gravitationsgesetz. Mit bewusster Bauchatmung gelingt es, die gesamte Lunge (besonders untere Lungenlappen) zu belüften und gleichzeitig durch die Zwerchfellkontraktion Bauchdruck zu erzeugen, wodurch der gesamte Organismus in Bewegung gebracht wird. Es fördert die Verdauung, entspannt den Geist, führt zu verbesserter Organdurchblutung und zu schnellerer Immunantwort durch mehr Lymphfluss.

Tief mit der Nase einatmen und währenddessen darauf achten, den Bauch wie einen Ballon aufzublasen, besonders der Bereich unterhalb des Bauchnabels. Halten Sie dies 1-3 Sekunden lang und achten Sie bei der anschließenden langsamen Ausatmung durch den Mund darauf, den Bauch so tief wie möglich einzuziehen.

Eine gute Übung ist es, beide Übungen zu kombinieren:

3-5 Mal bewusste Brustatmung und dann 5-10 Mal Bauchatmung.

Wiederholen für min. 10 Minuten. min. zwei Mal am Tag durchführen.

Es ist besonders wichtig, sich in der derzeitigen Coronapandemie bewusst Zeit für eigene körperliche Energie zu nehmen und diese zu pflegen. Wenn Sie diese leicht umzusetzenden Vorschläge wahrnehmen, beweisen Sie Respekt gegenüber Ihrem eigenen Körper und Geist, und damit Ihrer Familie und Ihrer Umgebung. Sie werden merken, wie Sie sich jeden Tag energievoller fühlen werden.

Bleiben Sie gesund!

Alles Gute!



Dr. med. Weizhong Sun
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Medizinischer Leiter der Deutscher TUINA
Akademie/Berlin
www.tuina-akademie.de