

Dr. Arnd Stein

Ein gesundes Immunsystem – durch seelisches Gleichgewicht

An nasskalten Herbst- und Wintertagen können wir es jedes Jahr aufs Neue beobachten: Husten, Schnupfen oder grippale Infekte breiten sich ganz plötzlich aus. Doch obwohl die Krankheitserreger fast jeden befallen, gibt es zahlreiche Glückliche, die trotzdem keine Erkältungssymptome entwickeln. Ihr körpereigenes Immunsystem ist offenbar stark genug, um Viren oder Bakterien unschädlich zu machen, bevor die Krankheit ausbricht. Naheliegende und wichtige Frage: Wie lassen sich diese Abwehrkräfte stärken, damit man generell gegen Infekte und andere Krankheiten widerstandsfähig genug wird, um seinen zweifellos kostbarsten Besitz – die Gesundheit – zu schützen und zu bewahren?

Dass eine gesunde Ernährung für ein gut funktionierendes Immunsystem unerlässlich ist, gilt inzwischen als erwiesen. Der unmittelbare Einfluss seelischer Faktoren auf unsere körperliche Widerstandskraft indes rückte erst in den letzten Jahren zunehmend in den Blickpunkt des Interesses und wird in einem jungen Bereich der Wissenschaft, der sogenannten Psychoneuroimmunologie, systematisch untersucht. Die Ergebnisse dieses Forschungszweiges sind ebenso erstaunlich wie ermutigend: Mit Hilfe hypnotischer Trancezustände und bestimmter Suggestionen lassen sich die körperlichen Abwehrkräfte aktivieren oder – im Falle von Überreaktionen – dämpfen. Eigene Beobachtungen in der psychologischen Praxis haben ebenfalls gezeigt: Gezielt eingesetzte Suggestionen, kombiniert mit Vorstellungsbildern, die dem Patienten in tiefer Entspannung dargeboten werden, können beginnende Infekte beseitigen, bereits vorhandene Symptome lindern oder die Genesung beschleunigen.

Unser Immunsystem: ein riesiges Heer wachsamer Kämpfer

Der Zweck unserer inneren „Kampftruppen“ lässt sich ganz einfach beschreiben: Erkennen, Verfolgen und Zerstören all jener biologischen Schädlinge, die den Körper schwächen oder gar töten könnten. Die Bewältigung dieser Aufgaben ist jedoch ein äußerst schwieriges Unterfangen, wenn man bedenkt, wie viele unterschiedliche Krankheitserreger tagtäglich unsere Gesundheit gefährden – und in welcher raffinierten Weise manche Mikroorganismen (wie zum Beispiel AIDS-Viren) durch ständig neue „Verkleidungen“ ihre Identifizierung erschweren oder gar unmöglich machen.

Normalerweise sind unsere inneren biologischen „Soldaten“ aber auf der Hut: Milliarden von weißen Blutzellen (Leukozyten), die im Blut schwimmen und sich im Gewebe oder in bestimmten Depots aufhalten, und eine Vielzahl weiterer Substanzen stehen in ständiger Alarmbereitschaft, um sowohl Eindringlinge von außen als auch körpereigene, aber entartete Zellen (die sich ohne gesunde Abwehr zu Tumoren entwickeln können) zu bekämpfen.

Sobald nun beispielsweise Schnupfenviren oder andere Erkältungserreger in unseren Blutstrom gelangen, wo sie sich bald rasch vermehren, tritt ihnen sogleich eine Heerschar hoch spezialisierte „Kämpfer“ entgegen, vor allem die Lymphozyten – eine bestimmte Art weißer Blutzellen, die eine entscheidende Rolle in der „Abwehrschlacht“ spielen. Ein Teil von ihnen wird in einem kleinen Organ am Halsansatz, dem Thymus, durch die Einwirkung bestimmter Hormone zu aggressiven Kampfzellen (T-Zellen) verwandelt, die sich nun auf ihre Gegner stürzen. Eine andere wichtige „Unterabteilung“ der Lymphozyten, die sogenannten B-Zellen, bemüht sich überdies um die Produktion von Antikörpern, welche die eingedrungenen Feinde zu Tausenden umringen, um sie am Entkommen zu hindern und gleichzeitig einer weiteren Gruppe von Abwehrzellen, den „Fresszellen“ (Makrophagen), den richtigen Weg zu weisen. Denn gegen Ende des Kampfes vertilgt diese körpereigene „Reinigungsgruppe“ alles, was mit Antikörpern bedeckt ist. Die äußeren Anzeichen dieses „mikrobiologischen Krieges“ – wie Entzündungen, Schwellungen der Lymphknoten oder Fieber – klingen allmählich wieder ab. Die Schlacht ist gewonnen!

Bereits diese stark vereinfachte Darstellung lässt ahnen, mit welchem ebenso kompliziertem wie genialem Verteidigungsapparat unser Körper ausgerüstet ist. Und es leuchtet auch unmittelbar ein, dass ein derart kunstvoll verflochtener, komplexer Mechanismus einer sorgfältigen Pflege bedarf, damit er nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Dabei schadet zuviel Immunaktivität dem Körper ebenso wie zuwenig. Im ersten Fall können Allergien oder andere Überreaktionen entstehen, ja die Abwehrzellen greifen manchmal sogar gesunde Teile unseres Körpers an, was sogenannte Autoimmunkrankheiten zur Folge hat. Im Falle einer zu schwachen Immunabwehr sind allen möglichen Krankheiten Tür und Tor geöffnet – wie sicherlich jeder schon einmal am eigenen Leibe erfahren musste.

Starke Abwehrkräfte – die biologischen Voraussetzungen

Das körpereigene Immunsystem kann natürlich nur dann unsere Gesundheit schützen, wenn ihm die notwendigen Nährstoffe in ausreichendem Maße zugeführt werden. Jeder weiß, dass beispielsweise Vitamin C für die Vorbeugung von Erkältungskrankheiten oder anderen Infekten unerlässlich ist. Warum? Dieser Wirkstoff begünstigt die Arbeit der „Fresszellen“ sowie die Produktion der T-Zellen in entscheidender Weise. Auch das Vitamin A hat einen wichtigen Anteil daran, dass genügend T-Zellen zur Verfügung stehen. Und für die Produktion der Antikörper sind B-Vitamine (insbesondere B6 und B12) unentbehrlich.

Zudem ist eine ausgewogene Versorgung mit zahlreichen Mineralien für die reibungslose Abwicklung immunbiologischer Vorgänge unbedingt erforderlich. Beispielsweise ist das Mineral Zink ein wichtiger Baustein unseres gesamten Lymphsystems, also jenes Netzwerks von Leitungen und Depots, in dem die Lymphozyten aufbewahrt und transportiert werden. Außerdem steigert Zink die Vitalität des Thymus (wo die T-Zellen aktiviert werden) sowie die Wirksamkeit der Makrophagen. Und das Mineral Selen unterstützt die Vitamine beim Aufbau der Antikörper, während dagegen ein Zuviel an Blei oder Cadmium die Kampfbereitschaft der T-Zellen lähmt.

Diese wenigen Beispiele (inzwischen ist eine Vielzahl an Immunnährstoffen bekannt) verdeutlichen nicht nur die Komplexität unserer körpereigenen Abwehrkräfte, sondern zeigen auch, dass eine ausgewogene Ernährung für die Entwicklung eines stabilen Immunsystems eine notwendige Voraussetzung ist. Denn was nützen aller Optimismus und die feste Überzeugung, gesund zu bleiben, wenn unser inneres „Millionenheer“ mangels unverzichtbarer biologischer Nährstoffe einfach „verhungert“?

Seelische Spannungen machen krank

Wahrscheinlich haben auch Sie schon folgende Erfahrung gemacht: Wenn Sie ausgeglichen und zufrieden sind, verfügen Sie über starke Abwehrkräfte. Begegnen Ihnen dann zum Beispiel hustende und niesende Menschen, bleiben Sie dennoch gesund und munter. Zerrt aber der Alltagsstress an Ihrem Nervenkostüm, verspüren Sie schon bald ein unangenehmes Kratzen im Hals, Hustenreiz stellt sich ein, Ihre Nase beginnt zu laufen. Offenbar ist Ihr Immunsystem plötzlich nicht mehr stark genug, um den Ausbruch der Erkältung zu verhindern. Ein solcher Zusammenhang lässt sich aber nicht nur bei Infektionen beobachten. Mittlerweile ist es eine bewiesene Tatsache, dass seelische Spannungen unser körperliches Gleichgewicht in vielfältiger Weise beeinträchtigen können – wobei die zugrunde liegenden Zusammenhänge aber bislang noch nicht eindeutig geklärt sind. Doch die Resultate zahlreicher Untersuchungen, die im Bereich der Psychoneuroimmunologie durchgeführt wurden, verdichten die Vermutung, dass die sogenannten psychosomatischen Krankheiten teilweise auch durch seelische Einflüsse auf unser Immunsystem erklärbar sind. Diese Erkenntnis unterstützt die zunehmend vertretene Auffassung von der Ganzheitlichkeit des Menschen: Wir sind nicht nur Körper und Seele, die lediglich gewisse Berührungspunkte haben, sondern beide Bereiche sind durch zahllose Wechselwirkungen vielfältig und untrennbar miteinander verwoben.

Wirksames „Gesundheitsprogramm“: Suggestionen und Vorstellungsbilder

Die mögliche Beeinflussung unserer Immunabwehr durch seelische Faktoren ist für unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Denn somit können wir auch durch gezielte Suggestionen Krankheiten vorbeugen oder die Genesung beschleunigen. Zahlreiche Studien haben gezeigt: Gezielte Suggestionen können unsere Abwehrkräfte in erstaunlicher Weise positiv beeinflussen.

Besonders interessant ist ein Experiment des amerikanischen Krebsforschers *Carl Simonton*. Er ging von der Vermutung aus, dass für die Entstehung von Tumoren auch ein defektes Immunsystem verantwortlich sei. Denn unsere weißen Blutkörperchen zerstören ja nicht nur Eindringlinge von außen (wie Bakterien oder Viren), sondern auch körpereigene entartete Zellen. Sobald dieser Abwehrprozess aber nicht mehr richtig funktioniert, sind die Krebszellen schließlich in der Lage, einen Tumor zu bilden. Um das Immunsystem seiner Patienten zu stärken, wandte *Simonton* eine spezielle Entspannungs- und Visualisierungsmethode an, die er ergänzend zur medizinischen Tumor-Behandlung einsetzte:

Zunächst wurde der Patient in einen Entspannungszustand versetzt und anschließend dazu angeregt, sich folgende Szene möglichst bildhaft vor Augen zu führen: Weiße Blutzellen, die so stark und mächtig wie Haie sind, greifen die kraftlosen, angeschlagenen Krebszellen an und zerstören sie vollständig. Außerdem wurden die Patienten ermutigt, sich auch andere Kampf-szenen so intensiv wie möglich vorzustellen. Einige von ihnen sahen in ihrer Fantasie Ritter auf weißen Pferden, andere malten sich Angriffe von Panzern oder Kampfflugzeugen aus.

Die Ergebnisse der Studie sind erstaunlich: Von den 159 Patienten, die ausnahmslos an unheilbarem Krebs litten, zeigten nach zwei Jahren etwa 25% zum Teil frappierende Besserungen. Entgegen der Prognose hatten 14 von ihnen keine Anzeichen mehr von Krebs, bei 12 Patienten schrumpften die Tumore merklich und in 17 Fällen konnte der Gesundheitszustand stabilisiert werden. *Simonton* folgerte, dass die Kombination von Entspannung und gelenkter Vorstellung das Immunsystem der erfolgreich behandelten Patienten aktiviert hatte.

Um diesen biologischen Zusammenhang genauer zu erforschen, ergänzte der amerikanische Wissenschaftler *Howard Hall* das von *Carl Simonton* angewandte Verfahren durch Blutuntersuchungen vor und nach der Entspannungs- und Visualisierungsbehandlung. Wiederum wurde den Probanden suggeriert, dass ihre weißen Blutzellen starke Haie seien, die sich diesmal auf Erkältungserreger stürzen sollten. Vor allem bei den hochsuggestiblen Versuchsteilnehmern zeigte sich nach der Sitzung tatsächlich ein deutlicher Anstieg der Lymphozytenzahl, also eine auffällige Aktivierung des Immunsystems.

Daraus ergibt sich eine naheliegende Frage: Waren die in diesen Studien verwendeten aggressiven Vorstellungsbilder für die offensichtliche Stärkung der Abwehrkräfte verantwortlich? Oder hat allein schon der Entspannungszustand diese Wirkung ausgelöst?

Ein aufschlussreiches Experiment, das von dem Psychologen *Walter Bongartz* an der Universität Konstanz durchgeführt wurde, bringt uns in dieser Frage einen Schritt weiter. In der Studie wurden 19 Versuchsteilnehmer in hypnotische Trance versetzt. Dann suggerierte man ihnen über Kopfhörer entspannende Szenen, unter anderem einen Strandspaziergang. Vor und nach der Behandlung wurde ihnen eine Blutprobe entnommen und auf ihren Gehalt an weißen Zellen untersucht. Im Gegensatz zu den Untersuchungen von *Howard Hall* wurde jedoch kein Anstieg, sondern ein deutliches Absinken der Anzahl weißer Blutzellen festgestellt – auch hier vor allem bei den besonders suggestiblen Probanden.

Dieses Ergebnis ist ein wichtiges Indiz dafür, dass wahrscheinlich die Art der Vorstellungsbilder, also der spezielle Inhalt der Suggestionen, einen entscheidenden Einfluss auf die Aktivierung

bzw. Dämpfung des Immunsystems ausübt. *Bongartz* weist aber ausdrücklich darauf hin, dass die in hypnotischer Entspannung vermittelten Suggestionen nicht die Gesamtmenge, sondern lediglich die Anzahl der im Blutstrom schwimmenden Leukozyten beeinflusst.

Die Erklärung dafür ist einleuchtend: Anregende oder gar aggressive Vorstellungsbilder bringen den Versuchsteilnehmer innerlich in Bewegung, sein Adrenalinpiegel steigt. Beruhigende und entspannende Suggestionen hingegen verringern die AdrenalinKonzentration im Blut. Gleichzeitig verändern sich auch bestimmte Eigenschaften der weißen Blutzellen: Je entspannter der Organismus ist, desto mehr Leukozyten „kleben“ an den Wänden der Blutgefäße. Mit zunehmender Erregung steigt auch die Anzahl der Immunzellen, die im Gefäßsystem zirkulieren. Offenbar ist Adrenalin an einer generellen Aktivierung des Menschen im Großen wie im Kleinen beteiligt. Dieses Hormon bewirkt nicht nur eine allgemeine Mobilisierung aller wichtigen Körperfunktionen, die für eine erfolgreiche Rettungsaktion (wie Flucht oder Kampf) unerlässlich sind, sondern es setzt auch unsere mikroskopisch kleinen, aber hochwirksamen „Abwehrtruppen“ in erhöhte Alarmbereitschaft.

Stress schwächt das Immunsystem

Eine Aktivierung unseres Organismus führt aber keineswegs immer zu einer Stärkung unserer Abwehrkräfte. Im Gegenteil: Es gibt eine weit verbreitete Form körperlich-seelischer Erregung, die wohl eine der häufigsten Krankheitsursachen darstellt: Stress! Hektik, Ärger, Sorgen – das sind nicht nur Mitverursacher zahlloser organischer Funktionsstörungen (wie Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Magengeschwür), sondern eine solche Überbelastung von Körper und Seele beeinträchtigt auch das Immunsystem. Wer seine Abwehrkräfte steigern möchte, sollte sich daher unbedingt darum bemühen, die Stressfaktoren in seinem Leben genauer wahrzunehmen und – so gut wie möglich – zu verringern. Sicher: Es gibt Sachzwänge, die sich kaum ändern lassen. Doch ein großer Teil seelischer Spannungen wird vor allem dadurch verursacht, dass man sich selbst überfordert oder auf Umwelteinflüsse „ungesund“ reagiert.

Die CDs „Stress abbauen“ (Tiefensuggestion) und „Den Stress bewältigen“ (Aktiv-Suggestion) können Ihnen dabei helfen, Ihre Aufgaben und Probleme gelassener zu nehmen – und somit auch Ihr Immunsystem deutlich zu stärken.

Abwehrkräfte steigern – durch Tiefensuggestion

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen sowie Beobachtungen in psychologischer und ärztlicher Praxis haben gezeigt: Unsere körperlich-seelische Gesundheit kann durch mentale Techniken gefördert und stabilisiert werden. Dabei sind zwei zentrale Ansatzpunkte besonders wirksam: die Aktivierung unseres Immunsystems durch bildhafte Vorstellungen und anregende Suggestionen sowie eine Entlastung des Organismus durch einen ruhigeren Umgang mit alltäglichen Stress-Situationen.

Die CD „Abwehrkräfte steigern“ berücksichtigt diese wichtigen Bereiche in besonderer Weise: Die musikalische und sprachliche Gestaltung der Tiefensuggestion führt Sie in einen tiefen Entspannungszustand, der es Ihnen ermöglicht, eine Vielzahl unterschiedlicher Suggestionen in Ihr Unterbewusstsein aufzunehmen. So mobilisieren Sie auf äußerst angenehme, effektive Weise Ihre unbewussten Kraftquellen und regen zugleich Ihr Immunsystem an. Die CD kann Sie also wirksam dabei unterstützen, Krankheiten vorzubeugen und Ihre Gesundheit zu bewahren.