

## ***Kneipp Methode und Immunsystem***

Unser Immunsystem ist ein Teamplayer. Psyche, Gehirn und Immunabwehr arbeiten eng zusammen. Sie sprechen eine gemeinsame, biochemische Sprache und verfolgen ein übergeordnetes Ziel: uns vor Gefahren zu schützen und gesund zu erhalten.

Das Immunsystem entwickelt sich bereits im Mutterleib und schützt den Säugling vor der Vielzahl an Mikroorganismen, die ihn in der Welt erwarten.

***Unser Immunsystem setzt sich ebenso gegen eine körperliche, wie gegen eine seelische Verletzung zur Wehr.***

An dieser Stelle soll auf eine der wichtigsten Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie hingewiesen werden: Unser Immunsystem macht in seiner Abwehrreaktion keinen Unterschied zwischen einer Gefahr von aussen, wie einem Virus oder einem Bakterium, oder einem «Feind» von innen, wie einer entarteten Zelle oder einem psychischen Belastungsfaktor. Unser Immunsystem setzt sich ebenso gegen eine körperliche wie gegen eine seelische Verletzung zur Wehr. Der Mensch reagiert ganzheitlich- mit Leib und Seele.

### **Der immunologische 6. Sinn**

Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen und haben darüber hinaus Zugang zu Informationen die nicht so offensichtlich auf sich aufmerksam machen, für unser Leben aber von grösster Bedeutung sind. Wir können beim Immunsystem von einem 6. Sinn sprechen, der uns nicht nur laufend darüber informiert, was ausserhalb unseres Körpers vorgeht, sondern auch darüber, was in unserem Körper passiert. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir über eine achtsame Selbstwahrnehmung verfügen.

### **Übung dazu:**

Bleiben sie einen Moment genau so wie sie jetzt sind. Machen sie keine Bewegung. Wie fühlt sich das an? Überlegen sie was sie als erstes verändern, wenn sie die Möglichkeit dazu bekommen. Sie dürfen jetzt eine Veränderung vornehmen – jedoch nur eine!

Man muss sich die Frage stellen, wie es einem Menschen in seinem Leben geht. Ob er in «gesunden» sozialen und gesellschaftlichen Bezügen lebt. Alles was chronischen Stress verursacht macht anfälliger für virale und bakterielle Infektionen aber auch für allergische Reaktionen und Wundheilungsstörungen.

Anhaltende Ängste und Sorgen, schwerwiegende Konflikte in wichtigen Beziehungen, chronische Einsamkeit oder Traumatisierungen in der Kindheit können das Stress- und Immunsystem aus dem Lot bringen.

Eine Stärkung der individuellen psychischen Verfassung von Menschen (z.Bsp. durch soziale Integration statt Einsamkeit ) stärkt deren Immunabwehr.

***Das ist der grösste Fehler bei der Behandlung von Krankheiten,  
dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt,  
wo beides doch nicht getrennt werden kann. (Platon)***

### **Was können wir aus Sicht der Kneipp Methode tun?**

#### **Ernährung:**

Es macht einen Unterschied, ob wir alleine oder in Gemeinschaft essen. Ob wir das Essen geniessen und dankbar dafür sind. Ein schnell verschlungenes Essen während eines stressreichen Tages dürfte wohl genauso wenig nährend sein wie künstlich veränderte Nahrungsmittel die kaum mehr die Lebensmittel erahnen lassen, aus denen sie hergestellt wurden.

#### **Hydrotherapie:**

Ein gutes Training bietet hier das Tautreten.

**Schon Kneipp hat gesagt: Auch ein Kneippianer wird mal krank, aber eben nicht so lange und nicht so schwer.**

#### **Lebensordnung:**

Gesunde Gewohnheiten für die Seele pflegen. Sie puffern Stress ab und erhöhen die Lebensqualität. Deshalb sind sie gerade in Zeiten von belastenden Lebensereignissen oder Krankheiten besonders wichtig.

#### **Z Bsp. Der Mittwochtreff als Ritual 😊**

Liebevolle Beziehungen pflegen uns gegenseitig anvertrauen und in der Gemeinschaft einbringen ist sehr stärkend für unser Immunsystem.

(Literaturnachweis: Die Säule - Ausgabe September 2023)