

Bewegung, Psychologie und Traditionelle Chinesische Medizin

Das Power-Trio für ein gesundes Immunsystem

Jetzt ist die perfekte Zeit, das Immunsystem auf Herbst und Winter vorzubereiten. Theoretisch wissen viele, was gut fürs Immunsystem ist. Aber einen gesünderen Lebensstil in den Alltag zu integrieren fällt einigen trotzdem schwer. Wie es ganz einfach gelingt, das Immunsystem mit wenig Aufwand fit für die kalte Jahreszeit zu machen, verraten drei Expertinnen vom Trinicum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie: Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Nadine Dorner, Mag. Manuela Hos, Klinische Psychologin mit dem Schwerpunkt Neuropsychimmunologie sowie TCM- und Tuina-Therapeutin Dr. Jisun Kim MSc. Drei unterschiedliche Ansätze, die im Zusammenspiel zum wahren Immun-Booster werden.

1. Bewegung: das nachhaltigste Medikament

Bewegung hilft den Abwehrkräften gleich doppelt: Einerseits reduziert Bewegung Stress. „Chronischer Stress wirkt wie eine ständige Entzündungsreaktion. Das Immunsystem wird zu schwach, um den Körper gesund zu halten und wird überlastet, der Körper wird anfälliger für Krankheiten“, erklärt Nadine Dorner, Trainingstherapeutin und Sportwissenschaftlerin im Trinicum. Andererseits aktiviert Sport schon nach **wenigen Sekunden die Vermehrung natürlicher Killerzellen**, die virusinfizierte Zellen sowie Krebszellen abtöten können. „Und das sind nur die akuten Effekte, langfristig hilft Bewegung dabei, dass sich entzündungshemmende Substanzen im Blut vermehren, was viele Volkskrankheiten verhindern kann und den Körper resistenter macht“, so Dorner.

Viele positive Effekte von Bewegung, wie das Einschleusen der Glückshormone, spürt man sofort. Andere Effekte, wie die Stärkung des Immunsystems, zeigen sich erst mit einer gewissen Regelmäßigkeit. „Das ist ähnlich wie bei vielen Medikamenten, die man regelmäßig einnehmen muss, damit sie wirken. Und wie bei Medikamenten ist die richtige Dosierung individuell – was für den einen perfekt passt, das könnte für den anderen über- oder unterfordernd wirken. Damit man den besten Trainingseffekt erzielt, sollte man seine Leistungsgrenzen kennen und seinen Trainingsplan personalisiert gestalten.“

Im Alltag viel zu gehen, Stufen zu steigen und Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren einzubauen sind ein wahrer Immunbooster. Aber auch folgende Übungen, die weder viel Zeit noch besondere Geräte oder einen Ortswechsel erfordern, sind sehr wirksam und zum Beispiel perfekt für eine Bildschirmpause. Beispielübungen mit Fotos finden Sie unter: www.trinicum.com/immunsystem/bewegung

2. Psychologie: Kaffeepause – ein Angriff aufs Immunsystem?

Das Immunsystem bildet gemeinsam mit Psyche und Nervensystem ein dynamisches Trio, das auf den gesamten Organismus aufpasst. Mit diesem Zusammenspiel beschäftigt sich die Klinische Psychologin Manuela Hos mit ihrem Schwerpunkt Psychoneuroimmunologie im Trinicum. „Dem Immunsystem ist es **egal, ob psychische Stressoren oder ein Grippevirus** der Auslöser für die Aktivierung ist – in beiden Fällen werden zahlreiche Reaktionen in Gang gesetzt, die dem Organismus sagen: Halt, Stopp!“, erklärt Hos. Chronischer Stress ist also auch aus psychologischer Sicht echtes Gift für das Immunsystem – und wird von vielen Menschen durch ungesunde Verhaltensweisen noch verstärkt. „Dabei signalisiert der Körper dem Menschen oft zuverlässig, was er braucht.“

Bei Hunger knurrt der Magen, bei Müdigkeit fallen die Augen zu. Und wenn man sich nicht mehr konzentrieren kann? „Wer sich dabei erwischt, einen Satz oder eine E-Mail immer und immer wieder zu lesen, sollte das Signal erkennen – da schreit der Körper nämlich nach einer Pause“, erklärt die Klinische Psychologin Manuela Hos. „Pause heißt: Sich und den Körper kurz entspannen. Viele Menschen

denken, sie brauchen einen Kaffee oder eine Zigarette, wenn sie sich nicht mehr konzentrieren können. Die bewirken jedoch genau das Gegenteil. Das sind **Aufputschmittel, die den Körper noch mehr unter Stress setzen**“, warnt Hos. Besser sei es, Bildschirmpausen für Bewegung oder Atemübungen zu nutzen – gerade unter akutem Stress ist die Atmung ein verlässlicher Anker, um körperliche Stressreaktionen zu minimieren. Und das hilft in weiterer Folge auch dem Immunsystem.

Einfache, schnelle Atemübungen zum Stressabbau und weitere Tipps und Fakten zum Thema finden Sie unter: www.trinicum.com/immunsystem/psychologie

3. TCM: Stärkung von innen und außen

Die seit über 2.000 Jahren bewährten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen dem Immunsystem besonders vielseitig. Ein Teil der TCM ist die Therapieform „Tuina“ (frei übersetzt: „mit dem Druck der Hand streichen“). Jisun Kim, TCM- und Tuina-Therapeutin im Trinicum, erklärt: „**In der Tuina-Therapie stimulieren wir bestimmte Akupunkturpunkte** – aber statt Nadeln wird Druck, Massage oder Akupressur genutzt.“ Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte und blockierte Funktionen des Körpers zu aktivieren. Dabei zielen einige Punkte auf spezifische Probleme wie Kopfschmerzen oder eine verstopfte Nase ab. „Zwei große Vorteile: Tuina kann auch vorbeugend angewendet werden und man kann sie – besonders bei akuten Problemen – auch **bei sich selbst durchführen** und braucht keine Hilfsmittel dafür.“

Auch die Therapie mit Heilkräutern ist ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, gerade Tees sind beliebt. Viele Kräuter, die in der TCM verwendet werden, haben sich auch in Europa schon lange bewährt. Für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, hat Jisun Kim einen wahren **Immunbooster-Tee** zusammengestellt. Der unterstützt das Immunsystem nicht nur zur kalten Jahreszeit, sondern kann ganzjährig getrunken werden.

Auf unserer Website finden Sie sowohl **fünf Akupunkturpunkte mit Bildern und Anleitungen zur Selbstmassage** sowie das **Rezept für die Immunbooster-Teemischung**: www.trinicum.com/immunsystem/tcm

Fotos, Abdruck honorarfrei:

Foto 1 v.l.n.r.: Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Nadine Dorner, Klinische Psychologin Mag. Manuela Hos & TCM- und Tuina-Therapeutin Dr. Jisun Kim MSc, von Trinicum © TRINICUM

Foto 2: TCM- und Tuina-Therapeutin Dr. Jisun Kim MSc. von Trinicum © TRINICUM/Stöcher

Foto 3: Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Nadine Dorner von Trinicum © TRINICUM/Stöcher

Foto 4: Klinische Psychologin Mag. Manuela Hos von Trinicum © TRINICUM/Stöcher

Über Trinicum:

Knapp 30 ÄrztInnen, Physio- und KörpertherapeutInnen sowie TrainingstherapeutInnen arbeiten im TRINICUM, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, fächerübergreifend zusammen. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation der PatientInnen eingegangen und ein ganzheitlicher Therapieansatz in der Behandlung verfolgt, statt reiner Symptombekämpfung. Auch Vorsorgeuntersuchungen für Privatpersonen und Firmen bietet TRINICUM an, dabei reicht das medizinische Spektrum von acht Facharztordinationen über wissenschaftlich anerkannte komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur und Lasertherapie sowie Ernährungsmedizin, Psychologische Beratung, Physiotherapie und medizinisches Training. Weitere Informationen unter: <https://www.trinicum.com/>

Rückfragen:

TRINICUM Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie
Mag. Katharina Eckerstorfer
presse@trinicum.com

Himmelhoch GmbH – Text, PR und Event
Benedict Schoettke
Mobil: +43 699 150 568 25
benedict.schoettke@himmelhoch.at