



WAS MACHEN ÄNGSTE MIT IHREM IMMUNSYSTEM

2020-05-12 / Artikel 02

Das Immunsystem hat viele Facetten und ist heute wichtiger denn je. Aber es ist heute auch vermehrt schwächenden Einflüssen ausgesetzt. Vieles wie z.B. Bewegung oder Ernährung kommt Ihnen jetzt in den Sinn, oder? Aber denken Sie auch daran, dass Ängste Ihr Abwehrsystem in den Keller schicken?

Unser Immunsystem wird mit jeder Erkenntnis der modernen Medizin in komplexere Zusammenhänge gebracht und das ist sehr gut!

Am Bedeutsamsten scheint aber die Einrichtung der **Psychoneuroimmunologie** als eigenes interdisziplinäres Forschungsgebiet. Dort werden die Wechselwirkungen von Psyche, Nervensystem und Immunsystem untersucht.

Ängste stehen ganz oben auf der Liste der **negativen psychischen Faktoren für das Immunsystem** – zusammen mit chronischem Stress, ungünstigem sozialem und beruflichem Umfeld und den bekannten und unbekanntem verschütteten Gefühlen, die in so manchem schlummern.

Doch was tun?

Altbewährte Methoden wie die **Traditionell Chinesische Medizin** und die **Homöopathie** sind bekannt dafür, dass sie schon immer den Menschen als **Gesamtheit von Körper, Seele und Geist** betrachtet haben. Dadurch ist es möglich, sowohl ihre Ängste als auch die körperlichen Auswirkungen gleichzeitig und tiefgründig zu behandeln.

Ängste sind so **individuell**, wie die körperlichen Symptome und emotionalen Auswirkungen, die sie bei jedem einzelnen Menschen verursachen können. Entsprechend individuell ist, welcher Weg der Unterstützung für den Betroffenen der Zielführende ist.

Sich in einer Situation, wie wir sie im Jahr 2020 bisher erleben, gut um das Immunsystem und dem eigenen Umgang mit den Ängsten zu kümmern, braucht es manchmal mehr als die allgemeinen Punkte zu einem gesunden Lebensstil:

- Ausgewogene Ernährung mit biologischen Lebensmitteln – regional und saisonal
- Vitalstoffe und Immunsystembooster
- Gesunde Darmflora
- Ausreichend Schlaf
- Mässige Bewegung an der frischen Luft in der Natur
- Stressvermeidung und beruhigende Methoden wie TaiQi, Meditation, Yoga, etc

... und seien Sie sich sicher: Es gibt immer einen Weg!

Ihre Astrid Natzler