

## 1. Artikel

### **Die Stärkung des Immunsystems durch die bewusste gedankliche Auseinandersetzung mit Corona**

Wie so viele Menschen frage ich mich, was passiert gerade in unserer Welt, was sind die Hintergründe dazu und ob das alles nötig ist, was uns mittlerweile auferlegt wird.

Als ersten Beruf habe ich Kinderkrankenschwester gelernt und medizinische Erneuerungen finde ich immer interessant. Als dieses neue Virus aufgetaucht ist, habe ich mich nach den Symptomen erkundet, die es auslöst. Aufgrund der Maßnahmen, die zuerst in China umgesetzt wurden, dachte ich, das wäre so etwas wie eine neue gefährliche Seuche. Und die Bilder in den Medien bereiteten mir Angst. Doch ich war erstaunt, als ich die Symptome erfuhr (siehe Robert-Koch- Institut). Sie sind offensichtlich ähnlich einer Grippeerkrankung, jedoch mit möglichen weitreichenden Folgen für immungeschwächte Menschen, denn es kann eine Lungenentzündung ausgelöst werden. Dazu kommt, dass das Virus neu sein soll und deshalb eventuell noch andere Gefahren in sich haben kann. Mittlerweile ist es jedoch etwas bekannter und es zeichnet sich ab, dass hauptsächlich die Gefahr besteht, dass Menschen, die eine Vorerkrankung haben und schon älter sind, besonders betroffen sind.

Zwischenzeitlich werden vom Staat Maßnahmen den Menschen auferlegt, die sehr gravierend sind, und auch das Immunsystem schwächen. Durch die Berichterstattung wird mit immer neueren steigenden Zahlen und permanenter Ausführung des Themas und mit Schreckensbildern von kranken Menschen, eine unglaubliche Angst erzeugt. Angst sterben zu müssen an diesem Virus, Angst andere Menschen anzustecken, Angst sich mit älteren Angehörigen zu treffen, oder diese bald verlieren zu müssen. Dazu kommen finanzielle und wirtschaftliche Engpässe, die weiterhin Angst und Sorgen verursachen. Ältere Menschen sind einsam im Altenheim und Kranke allein in den Krankenhäusern. Sie haben wenig Möglichkeit zur Ansprache mit ihren Verwandten und Bekannten. Doch wie wichtig ist es gerade in einer Zeit, in der es einem selbst nicht gut geht, wenn vertraute Menschen einen begleiten. Da frage ich mich, durch was werden die Menschen mehr geschwächt oder verängstigt und dadurch in ihrem Immunsystem reduziert. Ist es die Einsamkeit, die vielen unbeantworteten Fragen und undurchsichtigen Regelungen zu der ganzen Situation, oder ist es tatsächlich ein Virus? Vermutlich werden auch Kinder diese Angst in sich aufnehmen und diese wird sie weiterhin begleiten, wenn sie sie nicht ausreichend reflektieren können.

Wenn der Blick nun auf das Immunsystem gelenkt wird, dann ist es sicherlich wichtig und richtig geschwächte Menschen zu schützen und für alle Personen ist es sinnvoll das Immunsystem zu stärken. Personen, die eine ansteckende Krankheit haben, werden sonst ja auch in Kliniken isoliert oder sollen zu hause bleiben. Doch wie kann nun das Immunsystem geschützt und gestärkt werden?

Dazu möchte ich zuerst einen kurzen Blick darauf richten, was das Immunsystem ist. In der folgenden Grafik sind die wichtigsten Organe, die an der Immunabwehr beteiligt sind abgebildet. Das Blut und die Lymphe zirkulieren im ganzen Körper.



(Grafik siehe <https://biologie2dw.wordpress.com/>)

Das Immunsystem im menschlichen Körper wird auch als Wächter gegenüber Eindringlingen wie Bakterien oder Viren bezeichnet. Es ist ein Abwehrsystem und zieht sich durch den ganzen Körper. Alle Organe sind daran direkt oder indirekt beteiligt innerhalb eines weitreichenden Zusammenspiels. Dieses System ist jedoch anfällig gegenüber den Einflüssen, die von außen kommen. Jegliche fremde Substanz, die dem Körper zugeführt wird, und die fremdartige Stoffe enthält, wirkt schwächend. Das kann unnatürliche Ernährung sein, Medikamente, Impfstoffe und Bakterien und Viren. In einem gewissen Rahmen und in jüngerem Alter kann der Körper dies meist gut kompensieren. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch so, dass das Zusammenspiel mit Erregern eine Auseinandersetzung für das Immunsystem ist und dieses sogar dadurch gestärkt werden kann. So ist einerseits ein gewisser Schutz notwendig, auf der anderen Seite aber auch der Kontakt zu ihnen.

Doch nicht nur der Körper spielt hier eine Rolle, sondern auch die Psyche des Menschen. Durch chronischen Stress, länger anhaltende Ängste, Sorgen, Belastungen oder Bedrohungen, kann dieses System gehörig durcheinander gebracht und geschwächt werden. Aufgrund der vielseitigen Lebensanforderungen, die viele Menschen spüren, ist oft eine Grundbelastung für das Immunsystem gegeben. Aber auch hier ist es unterschiedlich, wie der einzelne Mensch darauf reagiert. Stress in gesundem Maße kann auch anregend sein und beflügeln.

Wie kann das Immunsystem gestärkt werden?

Die Stärkung dieses Systems kann für den Körper durch verschiedene Faktoren erfolgen. Dazu gehört eine ausgeglichene, harmonische Ernährung; Bewegung, die nicht immer nach demselben Muster oder einer Gewohnheit erfolgt; eine Atemtätigkeit, die in alle Bereiche der Lunge die Luft zirkulieren lässt und vieles mehr.

Die Psyche zu stärken ist jedoch genauso wichtig. Das Wort Psyche stammt aus dem Griechischen und bedeutet Seele. Seelische Vorgänge oder seelischen Kräfte, die jeder Mensch hat, sind die Möglichkeiten des Denkens, der Gefühle und der Handlungsinitiative.



(Photo Autorin)

Diese Kräfte können stabil und integer sein, oder sie können schwach und labil werden. Gestärkt werden können diese durch bewusste, bewegte Gedanken, die freier sind von den üblichen Gewohnheiten, Erinnerungen oder auch Suggestionen. Ausgehend davon werden die Gefühle ruhiger und geordneter und die Handlung ist geführter und nicht getrieben. Alle drei Bereiche werden bewusster angeregt. Diese Ordnung wirkt insgesamt harmonisierend auf den Körper, den ganzen Stoffwechsel, die Nerventätigkeit und damit auf das Immunsystem positiv.

In diesem Beitrag möchte ich gerne darauf eingehen, dass die bewusste, gedankliche Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Aussagen zum Thema Corona-Virus, das Immunsystem anregt. Denn jeder Einzelne bildet sich dadurch eine eigenständige Meinung, die nicht nur durch eine passive Übernahme von Informationen entsteht. Als Vergleich zum Immunsystem kann man bemerken, dass dies wie ein Kontakt mit dem Erreger ist, ein Beobachten und ein Abwägen mit ihm. Und dadurch wird der Erreger sogar vertrauter und kann besser abgewehrt werden. Dabei geht man nicht in eine Resignation oder in einen angstvollen Rückzug, sondern richtet sein Rückgrat auf. Wenn man den Gegner gut kennt, dann kann man sich besser mit ihm auseinandersetzen. Wenn man ihn nicht anschaut oder sich ängstlich wegduckt vor ihm, dann behält er die Oberhand.

Aus meiner Sicht wird das Denken in diesem Kontext mittlerweile durch Angst geschwächt und teilweise beherrscht. Ich möchte hier ein Beispiel aufzeigen. Es wurde ja vielfach immer wieder gesagt, dass es bei diesem Virus ausreichend ist als Schutz vor Übertragung, eine bestimmte Zeit lang die Hände mit Seife zu waschen. Doch in den Medien werden immer wieder Bilder gezeigt, in denen Menschen in Schutzanzügen alles desinfizieren. So entsteht wohl der Eindruck jeder bräuchte Desinfektionsmittel im privaten Bereich. Dies geht nun sogar soweit, dass in meinem Umfeld ein Pflegeauto aufgebrochen wurde und das Desinfektionsmittel geklaut wurde. Die Menschen reagieren teilweise richtig panisch. Dies zeigt sich auch beim Einkaufen und dem Umgang damit. Das rationale Denken wird beherrscht von der Angst. Und dies wirkt sich auf das Immunsystem sehr negativ aus. Das Denken kann gestärkt werden durch eine objektive, angstfreie Auseinandersetzung mit dem Thema. Dies ist leichter, wenn der Blick erweitert wird und auch geöffnet wird für neue Inhalte.

Im Yoga würde dies bedeuten, dass ein Loslassen von bekannten Inhalten, von der Gewohnheit einer Ausführung der Yogaübung entsteht. Dann begleitet eine Offenheit im Bewusstsein, das durch neue Inhalte und Interessen angeregt wird die Übungsreihe. Das Bewusstsein ist in der Realität und Wachheit. (Hier gehe ich im nächsten Artikel darauf ein)

Für verschiedene Bereiche in Bezug zum Thema möchte ich einige Beispiele aufzeigen.

## 1. Die Medien

Hier kann man aufmerksam werden und beobachten, wie Informationen weitergegeben werden. Wie geht es einem nach einer Information. Ist man sachlich angeregt oder ängstlich berührt. Es gibt ständig neue Updates zu Zahlen, zu Kurven, zu sterbenden Menschen. Es gibt kaum noch andere Meldungen. Wie dies geschieht, erzeugt meines Erachtens Angst. Was mir auffällt, ist, dass die Nachrichtensprecher eher unberührt davon sind.

Wenn man nun Berichterstattungen hört, die nicht nur in den Hauptmedien verbreitet werden oder verbreitet werden dürfen, kann man bemerken, dass es hier plötzlich auch noch andere Stimmen gibt, als die, die tagtäglich und permanent über die Medien, ich möchte fast sagen, den Menschen suggeriert werden.

Es gibt z.B. Aussagen von Medizinern, wie Dr. Claus, Köhnlein; Dr. Wolfgang Wodarg, Prof. Dr. Stefan Hockertz, Prof. Sucharit Bhakdi und anderen, die das ganze Geschehen um das Virus viel entschärfter darstellen. Zu finden sind diese in Interviews unter anderem auf YouTube Kanälen. Auch in Frontal 21 vom 13.03.2020 wurde ein Beitrag gesendet, der eher sachlich abgehalten wurde (siehe Mediathek).

## 2. Die Zahlen

Es wäre auch interessant zu hinterfragen, wie die Zahlen ausgerechnet und ausgewertet werden, die die gezählten Fälle oder tote Menschen mitteilen. Wird denn gesagt, dass in Italien die Menschen an dem Virus gestorben sind, oder an ihrer Vorerkrankung? Wann wurden sie getestet, noch auf dem Sterbebett? Wie Herr Bhakdi berichtet ist der erste Corona-Tote in Deutschland ein Mensch gewesen, der auf der Palliativstation war und schon im Sterben lag. Ich habe bei der Mitteilung in den Nachrichten jedoch nur gehört: Es gibt nun einen ersten Corona-Toten in Deutschland. Diese alleinige Aussage wirkt erschreckend und beängstigend. Es entstand das Gefühl, so nun geht es auch hier richtig los. Hintergründe dazu habe ich erst in dem oben genannten Video erfahren.

Dann ist es auch interessant zu fragen, wie viele Menschen sterben täglich in der BRD und wie viele sind zwischenzeitlich tatsächlich an Corona oder an der Grippe, an Krankenhauskeimen oder an Verkehrsunfällen gestorben.

## 3. Die Gefährlichkeit eines Corona-Virus

Hier könnte man nachfragen, was ist eigentlich ein Virus, wie lebt er, was braucht er zum Leben und wie verbreitet er sich. Was hat es mit diesem neuartigen Virus auf sich. Hier sind auch Aussagen von Heinz Grill interessant unter [www.heinz-grill.de](http://www.heinz-grill.de) Er beschreibt aus seiner geistigen Forschung das Virus und die Wirkungen, die von ihm ausgehen in den Artikeln [Die Steigerung der Immunkompetenz durch bewusstseinsbildende Übungen](#) und [Der Coronavirus: Die Auseinandersetzung mit den Ängsten und Suggestionen stärkt die Abwehrkraft](#)

## 4. Gedanken zur Gehirntätigkeit

Gabriel Palacios, der Hypnoseausbildungen anbietet, stellt in einem Video vom 29.02.2020, (siehe YouTube) unter dem Titel „Konzept einer Massenhypnose“ dar, wie die momentane Situation auf das menschliche Gehirn und seine Funktionen wirkt und welche Auswirkungen auf den Menschen dadurch entstehen.

Das Denken wird durch solche unterschiedliche Auseinandersetzungen rationaler angeregt und damit gestärkt. Die Angst kann leichter aus dem ganzen Denkprozess zurückweichen. Denn was passiert durch die Angst. Die Rationalität kann weniger eingreifen und die Angst regiert den Menschen. Sobald das Denken wieder freier wird davon, kann der Mensch auch wieder besser entspannen. Diese Entspannung wirkt sich dann positiv auf die weiteren Lebensverrichtungen und die Handlungen aus. Vermutlich wird es dadurch auch weniger zu diesen Hamsterkäufen kommen. Und ein Aufbruch eines Autos wegen eines Desinfektionsmittels wird nicht stattfinden.

Mit zwei Zitaten möchte ich diesen Artikel beschließen und allen Menschen wirklich ans Herz legen, selber zu forschen, selber zu recherchieren und sich nicht leiten zu lassen von einseitigen Medien.

„Die einzige Art, gegen die Pest zu kämpfen, ist die Ehrlichkeit.“ (Albert Camus, 1947)

„Die wirkliche Art gegen Corona anzutreten ist, den Suggestionen mit klaren, logischem Verstand ins Auge zu blicken.“ Heinz Grill, 2020

---

Sandra Hees

Hildesheim, den 25.03.2020

Ein weiterer Artikel folgt mit dem Thema:

Die Stärkung des Immunsystems am Beispiel einer Yogaübung