

Unterschiedliche Denkansätze zum Thema "Immunität aufbauen"

Dr. Blanning



Lassen Sie uns für einen Moment unsere gewohnte Denkweise umkehren: Vielleicht geht es in dieser ganzen Zeit des Coronavirus darum, stärker zu werden, nicht kräcker. Was, wenn diese Zeit wahrhaftig ein zutiefst notwendiger Anstoß ist, der uns zu Veränderungen drängt, die sonst unbequem wären oder ignoriert würden? Die meisten Nachrichten, die wir hören, drehen sich um Masken, Quarantäne, soziale Distanzierung und die Entwicklung von Impfstoffen. Das alles sind äußere Faktoren, die unsere Gesundheit nur von außen beeinflussen werden. Was ist mit inneren Faktoren - können sie einen Unterschied machen? Wie beeinflusst unser Seelenzustand unsere Gesundheit und unsere Immunität?

Ein großes Thema der letzten sechs Monate war die Begegnung mit wiederholten Veränderungen und Herausforderungen auf mehreren Ebenen, so dass jeder von uns gezwungen ist zu fragen: "Wo ist das Gute? Was sind die wesentlichen Dinge, die uns menschlich machen? Was nährt unser Innerstes, wenn es um uns herum so viele Unvorhersehbaren gibt, dass wir verloren sind, wenn wir uns nur auf diese verlassen?

Ein Helfer ist eine Dankbarkeitsintervention. Dankbarkeit wurde bereits im Newsletter des letzten Monats erwähnt. Dazu hier Forschungsergebnisse mit funktionellen Magnetresonanztomographie-Scans, die aufzeigen, dass sie hilft!

[Auswirkungen der Dankbarkeitsmeditation auf die funktionelle Konnektivität neuronaler Netzwerke und die Gehirn-Herz-Kopplung.](#)

(klicken Sie auf den Titel, um zu einer Zusammenfassung der Studie zu gelangen)

Wussten Sie, dass es so etwas wie eine Gehirn-Herz-Kopplung gibt? Dies ist ein etwas technischer Artikel, aber er zeigt, dass eine "Dankbarkeitsintervention" gesunde Einflüsse sowohl auf unsere geistige (Gehirn-)Aktivität hat, wie man auf einem funktionellen MRT sehen kann, als auch unsere Herzfrequenz in einen entspannteren Zustand senkt. Diese Veränderungen sind bei einer "Ressentiment-Intervention" nicht eingetreten.

Was ist zu tun? Lassen Sie sich nicht von einer Diät des Grolls und der Abneigung ernähren. Das ist schlecht für Gehirn und Herz!

Ein zweiter Helfer: Erfahren Sie mehr über unsere inneren Zustände. Manchmal sind wir so gestresst, dass unsere innere Physiologie aus dem Gleichgewicht gerät. In der anthroposophischen Medizin gibt es die Lehre, dass verschiedene Arten von Ängsten mit verschiedenen Organsystemen zusammenhängen können. Das mag seltsam klingen, dass Herz oder Niere unser Denken beeinflussen könnten. Wenn Sie aber feststellen, dass sich die Sorge an den Ort verlagert hat, an dem Ihr Tagesablauf nicht so sehr darauf ausgerichtet ist, dass ein äußerer Zustand Angst erzeugt, sondern dass Ihre Angst (die ziemlich konstant geworden ist) nach einer äußeren Unsicherheit sucht, an der Sie sich festhalten können, dann haben Sie wahrscheinlich ein inneres Ungleichgewicht

Dieses Verständnis wurde von dem anthroposophischen Psychiater Rudolf Treichler entwickelt und ausgearbeitet:

Die Körperangst kann mit den Nieren in Verbindung gebracht werden.

Umweltangst kann mit den Lungen in Verbindung gebracht werden.

Lebensangst kann mit der Leber in Verbindung gebracht werden.

Die Todesangst kann mit dem Herzen verbunden sein.

Diese Arten von Verbindungen finden sich auch in der chinesischen Medizin und vielen anderen traditionellen Heilweisen. Ziemlich oft höre ich von jemandem: "Donnerwetter, das ist dasselbe, was mir mein Akupunkteur gesagt hat..."

Was ist zu tun? Wenn Sie nicht weiterkommen, suchen Sie Hilfe. Lassen Sie sich akupunktieren, gehen Sie zu einer anthroposophischen Krankenschwester, machen Sie Eurythmie, sprechen Sie mit einem Arzt, um ein ausgleichendes Mittel zu finden. Dies ist ein Prozess, bei dem wir eine andere Person brauchen, wir können das nicht allein schaffen.

Finden Sie die nächsten Schritte auf Ihrem Weg, um in diesem Prozess spirituell stärker, ausgeglichener und weiser zu werden.

Dr. Adam Blanning praktiziert integrative und anthroposophische Familienmedizin. Er hält national und international Vorträge und lehrt zu Themen der ganzheitlichen Medizin und der Dynamik der menschlichen Entwicklung, mit besonderem Interesse an der Förderung von Kindern. Er ist Präsident der Anthroposophic Health Association AHA. Dr. Blanning leitet die postgradualen Ärzteausbildungsprogramme für Anthroposophische Medizin in den USA (siehe - Anthroposophic Medicine.org). Er ist der Autor von "Understanding Deeper Developmental Needs: Holistic Approaches for Challenging Behaviors in Children".