

# Starkes Immunsystem

**MIT SHIATSU UND TCM**  
gewappnet gegen Schnupfen, Husten und Co.

**W**enn uns Licht und Wärme fehlen, unser Umfeld kränkelt, dazu noch der Vorweihnachtsstress bevorsteht, ist unser Immunsystem anfälliger für Krankheiten. Die kalte und dunkle Jahreszeit hat uns im Griff, an jeder Ecke wird gehustet und geniest. Ein starkes Immunsystem ist jetzt wichtig, um nicht selbst krank im Bett zu landen. Um die eigenen Abwehrkräfte aufrecht zu erhalten und gesund und ohne Stress durch Herbst und Winter zu kommen, kann man einiges tun: Shiatsu-Praktikerin Alexandra Gelny und TCM-Ernährungsexpertin Anna Reschreiter haben die besten Tipps zusammengestellt.

**Händewaschen.** Sempel aber effektiv: Wer sich regelmäßig die Hände wäscht, verringert das Ansteckungsrisiko deutlich. Wichtig ist nicht nur, Seife zu verwenden, sondern auch die Hände gründlich zu waschen. Desinfektionsmittel hingegen sind nicht notwendig.

**Bewegung an der frischen Luft.** Eine Binsenweisheit, trotzdem nicht weniger wahr: Auch im Winter sollte man sich im Freien bewegen, denn frische Luft stärkt das Immunsystem. Der

Körper passt sich den niedrigeren Temperaturen an und wird damit widerstandsfähiger.

**Kalt-Warm.** Wechselduschen bringen das Immunsystem in Fahrt. Wichtig: Nur die Regelmäßigkeit führt zum Erfolg. Wenn man sich langsam steigert und anfangs statt kaltes nur kühles Wasser verwendet, gewöhnt sich der Körper rasch an die Temperaturreize.

**Schlaf.** Wer sein Immunsystem schützen möchte, sollte auf ausreichend guten Schlaf achten. Im Schlaf schützt unser Körper besonders viele immunaktive Stoffe aus. Wer also zu wenig schläft, wird öfter krank. Eine gute Schlafhygiene hilft, sich nachts wirklich erholen zu können. „Oft sind es ganz einfache Dinge, die den Schlaf schnell verbessern können – vor dem Schlafengehen Finger weg von Computer, Tablet und Co, Entspannungsübungen statt aktivierendem Sport, nicht zu spät zu viel essen, und ein gut verdunkeltes Schlafzimmer zum Beispiel“, so Gelny, „um aus dem Karussell schlechten Schlafs auszubrechen, sind aber auch Shiatsubehandlungen eine große Unterstützung, da sie wieder

Gleichgewicht ins System bringen.“

**Stress reduzieren.** Zuviel Stress schwächt unsere Abwehrkräfte. Den Stress komplett auszuschalten ist jedoch in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Welt illusorisch. Deswegen sollte man Phasen der Anstrengung ganz bewusst mit Zeiten der Erholung ausgleichen. „Immer wieder aus dem Hamsterrad auszusteigen, ist unerlässlich für unsere Gesundheit. Pausen – am besten ohne Handy oder Arbeitsgespräche – sollten auch Arbeitgebern etwas wert sein“, erklärt Gelny. Ob es sich dabei um einen kurzen Spaziergang handelt oder eine Tasse Tee mit dem Arbeitskollegen, ist dabei weniger relevant als die Regelmäßigkeit. Wesentlich ist, auch gedanklich wirklich abzuschalten. Am besten sind Bewegungspausen, in denen man sich bewusst seinem Körper zuwendet. Denn Stress schwächt die Sensibilität für die eigene Körperwahrnehmung. Dauert der Stress über einen längeren Zeitraum an, reagiert der Körper dann umso heftiger – vor allem, wenn er nachlässt. Das kennt man mit den klassischen Erkältungen, die am Wochenende oder im Urlaub entstehen. Wer Unterstützung bei



der Stressbewältigung braucht, kann Shiatsubehandlungen in Anspruch nehmen. Shiatsu aktiviert den Parasympathikus – jenen Teil des Nervensystems, der für das Abschalten und Regenerieren verantwortlich ist.

**Gutes Essen für eine starke Abwehrkraft.** Wer gut und „das Richtige“ isst, hilft seinem Körper, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Die TCM – die Traditionelle Chinesische Medizin – weiß, welche Nahrungsmittel dabei helfen. „Aus Sicht der TCM ist ein warmes Frühstück der ideale Start in den Tag und sorgt für starke Abwehrkräfte. Ob das bekannte Porridge, ein Omelett mit Gemüse oder eine Suppe, ist Geschmackssache“, erklärt Anna Reschreiter, TCM-Ernährungsexpertin. Die TCM empfiehlt, Milchprodukte, Brot und Zucker zu reduzieren und zudem regelmäßig und frisch zu kochen.

Für das Immunsystem besonders günstig sind unter anderem folgende Lebensmittel: Suppen und Eintöpfe, Hafer und Hirse, Karotten, Kohl- und Krautgemüse, saisonales Obst wie Äpfel und Birnen, Nüsse und Samen sowie Rosmarin, Fenchel- und Kümmelsamen. Wenn sich bereits eine Erkältung ankündigt, empfiehlt Anna Reschreiter Ingwertee: Einfach ein paar Scheiben Ingwer 10 Minuten in heißem Wasser kochen und mit Honig süßen. „Wer allerdings eine richtige Grippe – also den Grippevirus – hat, sollte auf Ingwertee verzichten und stattdessen eher zu Pfefferminztee oder Holunderblütentee greifen und zum Arzt gehen“, rät Reschreiter.

## Factsbox

### Shiatsu.

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-PraktikerInnen ganz in der Nähe: [www.oeds.at](http://www.oeds.at)

**Alexandra Gelny,**  
Verbandssprecherin  
Österreichischer  
Dachverband  
für Shiatsu



### TCM – Traditionelle

**Chinesische Medizin.** Die Traditionelle Chinesische Medizin, auch unter der Abkürzung TCM bekannt, bezeichnet alternative Heilverfahren, die auf der alten chinesischen Heilkunst bestehen. In China findet die Traditionelle Chinesische Medizin bereits seit mehreren tausend Jahren Anwendung. TCM ist in Österreich gesetzlich anerkannt.

**Anna Reschreiter,**  
TCM Ernährungs-  
beraterin

