



**NATUR
HEIL
PRAXIS**

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

74. Jahrgang
Februar 2021



ALLERGIE & INTOLERANZ

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Stärkung des Immunsystems durch den freien Atem

Ein Beitrag von Brigitte Kachel und Dr. med. Günter Weis

Der Atem kann nicht nur direkt über die Lunge und die Atemschleimhäute, die eine wichtige Grenzfläche des unspezifischen Immunsystems sind, die Abwehrkräfte beeinflussen. Er kann das Immunsystem auch indirekt stärken – auf physischer sowie psychisch-seelischer Ebene.

Der Begriff Immunsystem kommt vom Lateinischen *immunis* und bedeutet frei, rein und unberührt. Allgemein wird das Immunsystem als Abwehrsystem verstanden, welches den Organismus integer und rein hält. Es schützt den Körper vor dem Eindringen von Keimen und Schäden durch diese. Auch bei dem Schutz vor körpereigenen schädigenden Faktoren, wie Krebszellen, spielt das Immunsystem eine wichtige Rolle. Versagt diese körpereigene Abwehr, kann Krankheit ausbrechen.

Die erste Abwehrinstanz, das unspezifische Immunsystem, befindet sich hauptsächlich an den intakten Grenzflächen des Körpers (Haut, Schleimhaut) und hat z. B. die Fähigkeit, entzündlich zu reagieren. An dieser Grenzfläche zur Außenwelt sollte das Immunsystem gut und wach aufgestellt sein, damit es auf schädigende Eindringlinge schnell reagieren kann. Kann dieses unspezifische Immunsystem den schädigenden Keim nicht abhalten, kommt das spezifische bzw. erworbene Immunsystem mit den Lymphozyten zum Einsatz. Ein für den Therapeuten bekannter Sammelort der Lymphozyten sind die Lymphknoten, die bei Entzündung anschwellen. Da sich die Lymphozyten hauptsächlich in der Lymphe und der Gewebsflüssigkeit aufhalten, ist eine sich frei und leicht bewegende Lymphe wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Bei den heute häufigen Lymphstauungen verhilft der freie Atem der Lymphe wieder zu mehr Bewegung und Leichtigkeit.

Aus unserer Erfahrung ist für die Funktion des Immunsystems zusätzlich wichtig, wie sich der Mensch mit psychischen (seelischen) Fremdeinflüssen und Attacken von außen auseinandersetzt. Dieser psychisch-seelische Faktor beeinflusst sein physisches Immunsystem. Daher braucht der Mensch heute bildhaft gesprochen auch ein gutes seelisches Immunsystem. Zur Bewahrung der Integrität

der Seele sind eine wache Auseinandersetzung mit Außeneinflüssen und ein lebenslanges Lernen und Weiterentwickeln nötig. Dadurch reift das Bewusstsein des Menschen im Denken, Fühlen und Wollen und gleichzeitig sein seelisches Immunsystem. Hierzu geben die Übungen des freien Atems konkrete und praktische Anregungen. Neben der körperlichen und energetischen Stärkung schult er auch das Bewusstsein und stärkt darüber das seelische Immunsystem.

Diese Schulung des Bewusstseins und des freien Atems unter Berücksichtigung auch der seelisch-geistigen Dimension des Menschen ist ein wesentliches Merkmal der freien Atemschule nach Heinz Grill, die wir in vorangegangenen Artikeln bereits vorgestellt haben.

Die Atemwege und das Immunsystem

Die Schleimhaut der Atemwege ist für das Immunsystem eine wichtige Grenzfläche. Denn bei rund 15 000 bis 20 000 Atemzügen am Tag geraten zahlreiche Krankheitserreger oder Verunreinigungen über Mund und Nase auf die Schleimhaut, darunter z. B. Viren, Pilze und Bakterien. Die Atemschleimhaut ist wie alle Schleimhäute ein wichtiger Teil des Immunsystems (MALT-System). Auch weitere wichtige Organe des Immunsystems befinden sich im Bereich der Atemschleimhaut, etwa die Mandeln als Teil des Waldeyer-Rachenrings. Die Austrocknung der Atemschleimhäute durch trockene Heizungsluft führt häufig zur Schwächung ihrer Abwehrfunktion und dadurch zu Erkältungen.

Über diese Atemschleimhäute kann die Atmung selbst einen großen Einfluss auf das Immunsystem nehmen. Ein freier Atem bewegt sich idealerweise wie das Luftelement selbst weit und leicht in die Außenwelt hinaus und wieder erfrischend zurück bis ins Körperinnere. Er ist in einem ständigen sensiblen Austausch mit der Umwelt.

Für Eilige

Ein frei fließender Atem wirkt über die rhythmische Belebung der Lymphe, des Bindegewebes und des Stoffwechsels positiv auf das Immunsystem. Damit der Atem wieder frei fließen kann, ist neben Atem- und Körperübungen meist auch eine Befreiung und Entwicklung des oft beladenen Bewusstseins nötig.

Häufig zu beobachtende Fehlatmungen

Verhärteter Atem

Bei Patienten, die sehr unter Druckbelastungen, Stress oder einem übertriebenen Leistungszwang stehen, sieht man oft einen qualitativ härteren Atem. Dieser wirkt auch auf eine härtere Weise auf die Lunge und führt unserer Erfahrung nach häufig zu Reizreaktionen bis hin zu einer Bronchitis. Meist ist bei diesen Patienten eine wache und aufmerksame Beziehungsaufnahme zur Umwelt mit dem Bewusstsein erschwert. Gerade diese benötigt jedoch das seelische Immunsystem.

Häufig tritt eine Verhärtung des Atems auch dann ein, wenn dieser nur als mechanischer Vorgang gesehen wird (Atemapparat, Blasebalg). Betrachtet der Mensch den Atem hingegen als nahe verwandt mit der Seele, dann nimmt er ihn nicht mehr nur materiell wahr. Dadurch wird der Atem aus seiner Verhärtung enthoben und bekommt wieder die ihm eigene Leichtigkeit und Weite.

Wird die enge Verknüpfung des Atems mit dem Seelischen nicht gesehen, bleibt der Atem zu mechanisch. Den großen Wert einer nicht-mechanischen Atmung kann man gut bei der Flügelübung erleben (s. Abb. 1).

Zur Ausführung der Flügelübung: Stellen Sie sich hin und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Bewegen Sie beide Arme seitlich nach oben und wieder zurück durch den Raum. Ihre Arme und Ihre Atmung bewegen sich dabei leicht und fast wie von selbst mit – beim Anheben die Einatmung, beim Senken die Ausatmung. Nehmen Sie bei den Armbewegungen die Luft wahr, welche den Körper umgibt und berührt. Je mehr Sie durch diese Vorstellung das leichte Luftelement einbeziehen, desto befreiender wirkt die Übung auf die Flankenregion und auf die Atmung. Die Weite des äußeren Raumes überträgt sich mit einer klaren Empfindung auf die Ausdehnung des gesamten Brustraumes und der Flanken.

Flacher Atem

Weiterhin finden wir öfter auch einen sehr zurückgehaltenen, flachen Atem. Dann wirkt meist die Schultergürtelregion wie eingezogen. Der Atem wird in der Lunge fast wie in einem Gefängnis zurückgehalten und schwingt nicht mehr weit nach außen. Die Lunge mit ihrer Schleimhaut wird daher nicht mehr ausreichend belüftet. Vom Bewusstsein her bleibt der Patient bei sich selbst, wie abgeschlossen in seiner subjektiven Gedanken- und Gefühlswelt. Dadurch tritt er kaum mehr in Austausch mit seiner Umwelt und nimmt diese kaum noch wahr.

Eine Übung, die den Atem aus dem Gefängnis einer zu fest und eng gewordenen Lunge befreien kann, ist die Lungenspitzenatmung. Das Bewusstsein wird hier ebenfalls aus zu engen Verhältnissen befreit. Die Lungenspitzenatmung ist eine der vier Atemformen des freien Atems, die Heinz Grill entwickelt hat.

Zur Ausführung der Schlüsselbeinatmung: Beginnen Sie die folgende einfache Übung im Stehen mit nach oben ausgestreckten Armen in einer geschlossenen Form. Führen Sie dann die Arme in eine weite geöffnete horizontale Form (s. Abb. 2). Erleben Sie den Übergang von der geschlossenen zu der weit geöffneten Form. Halten Sie dafür Ihren Blick wach nach außen. Führen Sie dann Ihre Fingerspitzen zu den Schlüsselbeinen, ohne dass sich die Ellbogen nach vorne bewegen. Dadurch werden die obere Brustwirbelsäule und die oberen Lungenbezirke sanft angehoben. Den Atem können Sie frei und ungezwungen fließen lassen. Wiederholen Sie die Übung einige Male und auch mehrmals am Tag. Als nächsten Schritt können Sie bei der Übung die Luft wahrnehmen, die bei der Bewegung Ihre Haut leicht berührt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit fein und sachte nach außen an die Peripherie geführt. Eine wache, wahrnehmende Aufmerksamkeit nach außen hin zu schulen, ist für das seelische Immunsystem immer gut. Dadurch können neue, belebende Eindrücke in die zu abgeschlossene Gedanken- und Gefühlswelt hineinkommen. Dies befreit auch den Atem aus seinem Gefängnis und er kann wieder belebend und erfrischend über die Atemschleimhaut strömen. >>

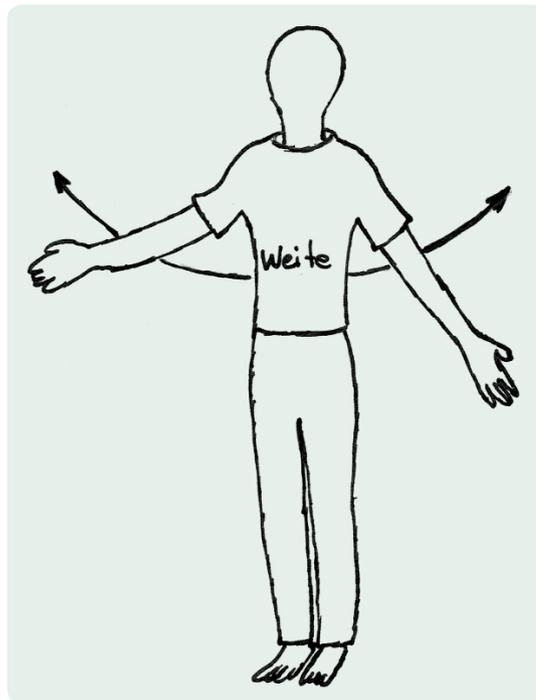


Abb. 1: Bei der Flügelübung lässt die Vorstellung, dass sich die Arme durch ein leichtes und fast schwereloses Luftelement bewegen, die Bewegung und Atmung freier und leichter werden

Stress, übertriebener Leistungszwang und Druckbelastungen führen oft zu einem qualitativ härteren Atem.

Beim flachen Atem wird der Atem in der Lunge zurückgehalten und schwingt nicht mehr weit nach außen.

Darmschleimhaut und Bauchatmung

Die Darmschleimhaut hat neben ihrer wichtigen Funktion der Nährstoffaufnahme auch die Funktion einer Außengrenze des Körpers. Oft wird der Bauchraum sogar als Zentrum oder Sitz des Immunsystems bezeichnet. Für das Immunsystem sind hier besonders der terminale Dünndarm und der Blinddarm wichtig. Die Peyer-Plaques im Dünndarm beinhalten beispielsweise viele Lymphozyten, da sie eine Außengrenze des Körpers sind, die ständig mit Fremdstoffen zu tun hat. Hier werden durch die B-Lymphozyten enorme Mengen an spezifisch geformten Antikörpern gebildet. Ist diese Darmschleimhaut gut durchblutet sowie durchfeuchtet und mit einer gesunden Darmflora versehen, kann das Immunsystem effektiv arbeiten.

Leider ist der für das Immunsystem so wichtige Darmbereich heutzutage oft träge, verkrampft, gestaut oder entzündet. Einflüsse und Manipulationen aus dem Umfeld der Patienten, die Unruhe, Stress und Angst erzeugen, wirken über das Vegetativum negativ auf den Darmbereich ein.

Durch das Fördern einer guten Bauchatmung können wir hier sehr viel erreichen. Wenn sich der Atem wieder ruhig, rhythmisch weich und leicht in der Tiefe des Leibes sammeln kann, kommt eine heilsame Beruhigung in diese Region. Die entspannte Ruhe in dieser Region ist für das Immunsystem wie auch für die Verdauung wichtig. Durch

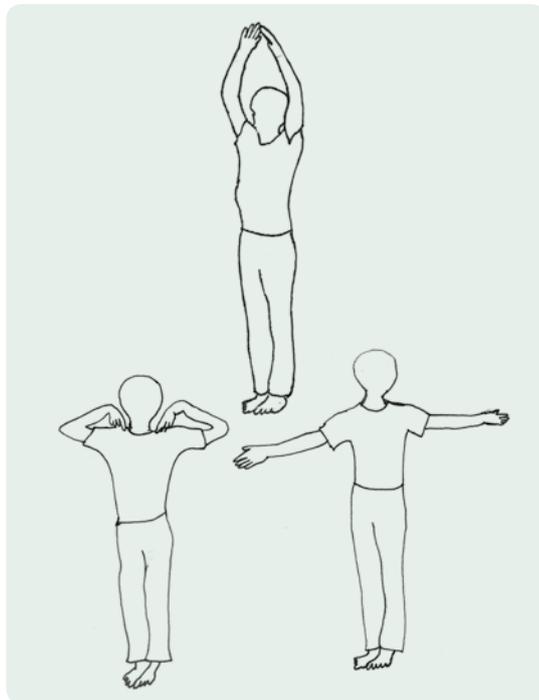


Abb. 2: Die einfachen Armbewegungen fördern die gelöste Offenheit im Schulterbereich bei der Schlüsselbeinübung

reine Atemgymnastikübungen gelingt dies meist nicht nachhaltig. Aus unserer Erfahrung heraus benötigt eine nachhaltig frei fließende Atmung fast immer eine Beruhigung und Sammlung des oft zerstreuten oder unruhigen Bewusstseins.

Der freie Atem arbeitet zwar auf konzentrierte Weise mit Körperübungen – und dies nach Möglichkeit sogar sehr intensiv –, aber er arbeitet auch entschieden mit dem Bewusstsein.

Auf praktische Weise lässt sich das in einer ersten einfachen **Übung zur Bauchatmung** kennenlernen: Eine günstige Förderung des Bewusstseins entsteht z. B., wenn der Patient seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit länger und ruhig bei einer Sache halten zu können (= Konzentration), sammelt und beruhigt das vegetative Nervensystem und dadurch oft den unruhigen Bauch. Indem die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich gelenkt wird, fördert man auch den Atem in diesem Bereich.

Eine weitere sehr wesentliche Wirkung auf das Bewusstsein entsteht, wenn man eine etwas weiter gefasste Vorstellung zum Atem dazunimmt. Der Patient könnte mit dem Bild arbeiten, dass sich die Atemwelle weich und gelöst bis in die Tiefe des Bauchraumes hinunterbewegt und sich dort ruhig sammelt. Bei der Ausatmung löst sich der Atem wieder. Dieses Bild, das eine gesunde und ideale Bauchatmung beschreibt, wird auch den Atem in diese Richtung fördern.

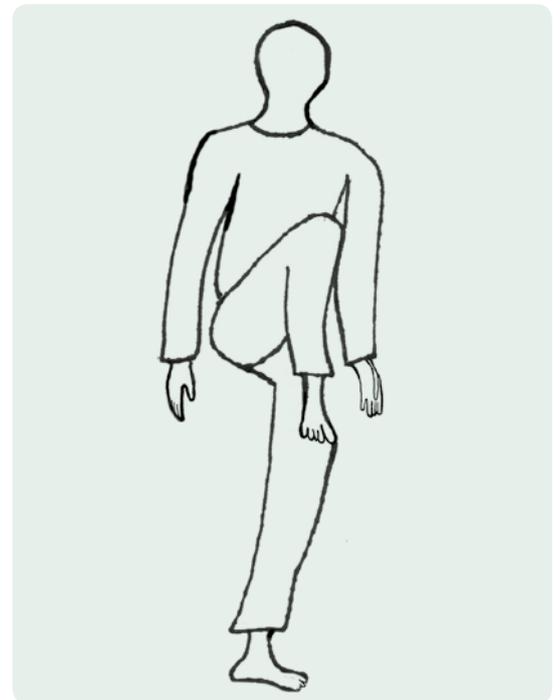


Abb. 3: Die intensive Beindynamik der Beinstellung bei gleichzeitig gelöstem Schultergürtel fördert die Tiefenatmung in ihrer kräftigenden und sammelnden Wirkung

Der Darmbereich ist heutzutage oft träge, verkrampft, gestaut oder entzündet.

Durch das Fördern einer guten Bauchatmung kommt eine heilsame Beruhigung in den Darmbereich.

Ein drittes, schon mehr die Seele betreffendes Bild berücksichtigt den Zusammenhang zwischen der Bauchregion und dem Willen, welchen die freie Atemschule und die anthroposophische Medizin beschreiben. Auch in der östlichen Medizin wird der Wille oft der Bauchregion, dem sogenannten Hara, zugeordnet. Daher könnte man mit folgendem Bild arbeiten: Je mehr der Atem in die Tiefe strömt und der Übende ihn dort als Sammlung erlebt, desto mehr wird er auch seine Willenskraft ruhig gesammelt in der Tiefe seines Körpers wahrnehmen. Arbeitet der Patient wiederholt mit diesem Bild, kann er einen ruhigen und besonnenen Willen in seiner Bauchregion erleben. Dies schenkt ihm Vertrauen in seine eigene Willenskraft. Weiterhin lässt sich diese wertvolle Sammlung der Atmung in der Tiefe durch einfache Körperübungen mit Betonung auf die Beinaktivität fördern (s. Abb. 3).

Zur Ausführung Beinstellung: Begleiten Sie die Beinbewegung mit der Vorstellung, dass sich das Bein zum Becken heranzieht und dort eine Sammlung eintritt. Heben Sie im Stehen ein Bein abgewinkelt nach oben. Achten Sie dabei auf einen möglichst aufgerichteten Rücken und auf einen entspannten Schultergürtel. Ziehen Sie das Bein so weit an Ihren Körper heran, wie es Ihnen möglich ist (s. Abb. 3). Anfangs können Sie das Bein auch mithilfe Ihrer Hände an den Bauch heranziehen. In der nächsten Stufe wird das Bein ohne Hinzunahme der Hände herangezogen und diese Position bis zu 30 Sekunden gehalten. Lassen Sie den Atem trotz der aktiven Körperbewegung frei fließen, er wird sich idealerweise in die Tiefe bewegen. Die Übung sollte auf beiden Seiten wiederholt praktiziert werden.

Dieses Üben mit Vorstellungen gesünderer, idealerer Möglichkeiten und Schritte ist ein wichtiges Hauptelement des freien Atems. Die Vorstellung neuer Möglichkeiten organisiert den Willen auf eine neue, ruhigere und zentrierte Weise. Die unruhigen, nervösen Willensimpulse treten zurück, dies lässt das Immunsystem in Ruhe arbeiten.

Die Lymphe als wesentlicher Bestandteil des Immunsystems

Die Lymphe ist ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Zusammen mit der Gewebsflüssigkeit im Bindegewebe durchzieht sie den ganzen Körper, damit das Immunsystem in jedem Körperbereich wirken kann. Die Lymphe in Zusammenhang mit den Lymphknoten kann bei Bedarf auch Abwehrzellen bilden, aktivieren und im gesamten Körper verteilen. Diese Prozesse funktionieren am besten, wenn sich die Lymphe frei bewegen kann und nicht staut.

Heutzutage kommt es jedoch oft vor, dass die Lymphe schwer geworden und wie abgessackt ist in die unteren Körperbereiche (Beine, Bauchraum). Sie wird nicht mehr richtig bewegt bzw. sie ist gestaut und es bilden sich Schlacken. Wir beobachten in unserer Praxis häufig, dass sich insbesondere bei Patienten, die vielen psychischen Attacken ausgesetzt sind, Stauungen bilden. Die psychischen Attacken kann man fast als Toxine sehen, die auch das Bindegewebe belasten. Hier hat sich die oben beschriebene Bauchatmung in unserer Praxis sehr bewährt. Denn gerade der Bauch stellt ja einen wichtigen Sammel- und Zentrierungsbereich für die Lymphe dar (z. B. Cisterna chyli auf Höhe des zweiten Lendenwirbels). Die Bauchatmung bringt einerseits den trägen Stoffwechsel wieder in Schwung und fördert die Ausscheidungsfunktion der Leber, was sich sofort positiv auf die Lymphstauungen auswirkt. Andererseits kommt durch die Atmungsbewegung die Lymphe direkt in Bewegung. Gerade das rhythmische Element des freien Atems ist für die Lymphbewegung von großem Wert. Die Lymphe wird durch die Atmung sanft bewegt und dann auch wieder losgelassen, wie bei einer guten Lymphdrainage. Zusätzlich wird sie durch den freien und leichten Atem aus der Schwere wieder in die Leichte gehoben. Bei psychischen Attacken, die den Lymphfluss aus dem Bindegewebe sehr stören, ist es zusätzlich wichtig, diese zu erkennen und durch Auseinandersetzung zu ordnen. Dazu braucht es ein waches, aktives und regsames Bewusstsein, welches im freien Atem gefördert wird. Man kann durchaus sagen, dass ein aktiviertes Bewusstsein eine tiefe, reinigende Wirkung auf das Bindegewebe hat und darüber das Immunsystem fördert.

Die große Bedeutung der Psyche für das Immunsystem

Nach unserer Erfahrung ist es für das Immunsystem zusätzlich wichtig, wie sich der Mensch seelisch mit äußeren Einflüssen auseinandersetzt und daran reift. Denn die Seele reagiert genau wie der Atem oft sehr sensibel auf Einflüsse von außen und benötigt daher ein eigenes, sozusagen seelisches Immunsystem. Die Seele ist eng mit der Luft und der Atmung verbunden. Jede Gefühlsregung spiegelt sich sofort in einer Veränderung der Atembewegung wider. Zwischenmenschliches spiegelt sich in der Atmosphäre wider. Die Atmosphäre in einem Raum wird durch Gedanken, Gefühle und die Willensimpulse der Menschen stark beeinflusst. Die Atmosphäre kann einen leichteren und freieren Atem fördern oder einen beengten und schweren Atem. Dies hat positiven oder eben negativen Einfluss auf das Immunsystem, z. B. über den Lymphfluss. Im Zwischenmenschlichen erleben wir z. B. oft Willensübergrieffe mit dem Versuch, den anderen Menschen zu manipulieren. Ein weiterer belastender Faktor für die Atmosphäre ist die mediale >>

Treten die unruhigen, nervösen Willensimpulse zurück, kann das Immunsystem wieder in Ruhe arbeiten.

Bei Lymphstauungen hat sich ebenfalls die Bauchatmung bewährt.

Gerade das rhythmische Element des freien Atems ist für die Lymphbewegung von großem Wert.

Überflutung des Menschen mit den verschiedensten Informationen und Absichten, die fast wie ein fremder Keim in ihn eindringen wollen. Diese Einflüsse beeinträchtigen unmittelbar den Atem und das Bewusstsein und hier besonders auch den gesunden Willen. Dies beeinträchtigt auch das physische Immunsystem.

Damit diese Willensübergriffe den Menschen mit seinen individuellen Motiven nicht so schwächen, ist auch hier eine wache Auseinandersetzung mit den Außeneinflüssen sehr wichtig. Für eine wache Auseinandersetzung ist es hilfreich, zu den automatisch aufsteigenden Emotionen eine freiere Beobachterposition einzunehmen und sich auch die Situation von einer freieren Beobachtungsperspektive aus anzuschauen, d. h. wie als außenstehende, unbeteiligte Person. Hilfreich sind hierbei Fragen, wie: Welche Worte wurden genau gesprochen? Welche Körperhaltung hatten die Beteiligten? Was wäre ein idealer nächster Schritt in dieser Situation?

Durch diese Fragen tritt man auf eine neue und freiere Weise in Beziehung zu der Situation und eröffnet andere Perspektiven. Die automatischen Reaktionen treten oft zurück und der Atem wird freier. Diese heilsame, konkrete Beziehungsaufnahme mit Perspektiven wird in den Übungen des freien Atems entwickelt und zu einer Alltagsfähigkeit geschult.

Diese wache und konkrete Auseinandersetzung hat noch einen weiteren wichtigen Aspekt: Der Mensch braucht diese Auseinandersetzung auch, um sich selbst besser kennen zu lernen. Sein individueller Stand in den Beziehungen zu den anderen verbessert sich dadurch ebenfalls. Daher ist es in der Therapie wichtig, den Willen den Patienten nicht in eine bestimmte Richtung zu drängen, sondern seine

Selbstbestimmung zu fördern. Deswegen eruieren wir im Gespräch, welche Vorstellungen der Patient zur Therapie hat, was will er und welche Gefühle ihn leiten. Zudem streben wir an, durch die anschauliche Beschreibung der Therapie und der damit verbundenen Perspektiven den Willen des Patienten zu befeuern und eine günstige Entwicklung anzuregen.

Ein gesunder Wille, bei dem der Mensch an sinnvolle Ziele und Ideale für sich in der Zukunft glaubt und diese aktiv verfolgt, ist für das Immunsystem sehr stärkend. Denn der gesunde Wille fördert unmittelbar die Stoffwechselfunktion, wodurch das Bindegewebe entschlackt wird. Auch die Quantität und Qualität des Proteinaufbaus, der für die Zellen des Immunsystems wichtig ist, verbessern sich.

So wirkt eine Stärkung des seelischen Immunsystems immer positiv auf das physische Immunsystem. Die Übungen des freien Atems wirken in diese Richtung, indem sie unter anderem die Kraft fördern, wachsender und klarer den vielen Einflüssen zu begegnen, denen der Mensch heute ausgesetzt ist. ■

(Grafiken: Brigitte Kachel)



Quellen

1. Forschungskreis Heilkunde: Das Immunsystem als Integrations-system. n.rpv.media/29k (Stand: 15.12.20)
2. Grill H: Kosmos und Mensch. Stephan Wunderlich Verlag 2015
3. Der Freie Atem: Der freie Atem – die Durchgestaltung des Körpers – die Durchgestaltung des Lebens. n.rpv.media/29l
4. Grill H: Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit. Lammers-Koll-Verlag 2002

Brigitte Kachel



Sie ist seit 1995 Heilpraktikerin, seit 2000 Yogalehrerin und seit 2007 Atemtherapeutin. Sie begründete im Jahre 2000 einen medizinischen Arbeitskreis und bietet mit Heinz Grill regelmäßig Fachfortbildungen für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten zu verschiedenen medizinisch-therapeutischen Themen an. Sie ist Gründungsmitglied der International Society of Anthroposophic Naturopathy (ISAN) und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Anthroposophischer Heilpraktiker e. V. (AGAHP). www.forschungskreis-heilkunde.de
Kontakt: brigitte@kachel-info.de

Dr. med. Günter Weis



Er ist Arzt mit dem Schwerpunkt Gesundheitsbildung und Prävention seit 1993, seit 1994 Yogalehrer und bietet seit 2007 Begleitung von Regenerationstagen für kranke und erschöpfte Menschen an. Seit 2011 ist er als Mitbegründer im Zentrum für Yoga und Heilkunde in Beuren tätig. Sein Anliegen ist, den freien Atem mit seinen wertvollen Möglichkeiten sowohl für die körperliche wie auch für die seelische Gesundheit bekannt zu machen. www.der-freie-atem.com