

# Pressemitteilung

## Meditation stärkt das Immunsystem – auch bei grippalen Infekten

Mit Achtsamkeitstraining können Sie lernen, was der Körper jetzt

braucht/Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT: Manchmal hilft schon bewusstes Atmen

**Berlin, den 01.03.2018** – In diesem Winter scheint es schlimmer zu sein als in den Vorjahren: Die Wartezimmer sind derzeit voll mit schniefenden, hustenden Menschen, die einen grippalen Infekt haben – so viele wie seit vielen Jahren nicht mehr haben sogar eine echte Grippe. Zur Vorbeugung einer Infektion kann Meditation helfen. „Achtsamkeit stärkt die Selbstheilungskräfte“, sagt Dr. med. Martina Aßmann, Vorstandsmitglied des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT.

Sind sie erstmal erkrankt, fällt es vielen Menschen schwer, dies anzuerkennen. Sie arbeiten zunächst einfach weiter, gehen ins Büro und stecken ihr Umfeld an. Wenn ein hartnäckiger Schnupfen oder Husten sie dann doch zwingt, das Bett zu hüten, fühlen sich viele besonders gestresst. Sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, kann aber auch eine Chance sein. Mit Achtsamkeitspraxis gelingt es, einen neuen Weg zu finden: Einerseits können so dramatisierende Gedanken wie „Jetzt bin ich krank und kann nicht arbeiten“ identifiziert und losgelassen werden. Andererseits kann man durch Meditation besser erspüren, was der Körper jetzt braucht, wie zum Beispiel, Ruhe, frische Luft, vitaminreiches Essen.

Schon kleine Übungen können dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte zu stärken, auch wenn man erkrankt ist:

- Ein kurzer Bodyscan, also das innere Spüren jedes Körperteils, kann ein bessere Verbindung zwischen Körper und Geist hervorbringen
- Achtsamkeitsübungen bei Alltagsaktivitäten, z.B. beim Händewaschen (was aus hygienischen Gründen in Erkältungszeiten besonders wichtig ist): Die Hände ganz bewusst waschen, die Temperatur des Wassers auf der Haut bewusst spüren, die Hände gründlich und langsam einseifen, abspülen und abtrocknen

- Wenn die Kraft nicht für eine drei- oder gar dreißigminütige Meditationsübung reicht, sind manchmal auch schon drei ganz bewusste Atemzüge hilfreich

„Freundlich zu sich selbst sein“ ist keine esoterische Floskel, fällt aber vielen schwer. Genauso wie „wohlwollende Fürsorge“ für sich selbst zu üben, denn eigentlich wollen die meisten eine Erkältung möglichst verdrängen und gegen sie ankämpfen. „Es geht darum, Geduld zu üben und zu akzeptieren, dass die Erkältung so lange dauert, wie sie eben dauert“, sagt Aßmann, die Ärztin und MBSR-Lehrerin ist.

Dass Achtsamkeitspraxis die Selbstheilungskräfte stärkt, hat schon vor 15 Jahren der US-Hirnforscher Richard Davidson herausgefunden. Er impfte den Absolventen eines achtwöchigen Achtsamkeitstrainings einen Grippeimpfstoff und verglich deren Antikörperspiegel nach 4 Monaten mit denen von Grippegeimpften, die nicht meditiert hatten. Die Antikörper-Titer waren signifikant höher als in der nicht meditierenden Kontrollgruppe. Diese Reaktion spricht für ein stärkeres Immunsystem als bei den Menschen, die nicht meditiert hatten.

(<http://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DavidsonAlterationsPsychosomaticMedicine.pdf> )

## Über den Verband:

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss von aktuell 800 Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland. Er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

## Pressekontakt:

MBSR-MBCT Verband e.V., Kathrin Jäckel

Tel. 030-91603526, E-Mail: [presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)