

Immunabwehr stärken

Seit langem ist aus Forschungen (z.B. der Salutogenese, Psychoneuroimmunologie u.a.) bekannt, dass **hoher und/ oder anhaltender Stress die Gesundheit und Immunabwehr beeinträchtigt**. Dies hängt mit der physiologischen Wechselwirkung zusammen, bei der körperliche, emotionale, psychische und mentale Vorgänge ineinander greifen. Umso wichtiger ist es, Stress immer wieder auszugleichen – je früher desto besser!

Im online-Impuls „Immunabwehr stärken“ wird grob erläutert, warum das Stressgeschehen zwar **nicht unserer willentlichen Kontrolle unterliegt**, aber dennoch auf spezifische Weise positiv beeinflusst werden kann*.

Der Fokus richtet sich jedoch auf praktische **Übungen, mit denen man auch im Arbeitsalltag die Immunabwehr stärken** und die Gesundheit insgesamt fördern kann. Sie umfassen leichte Bewegung, nutzen den Atemfluss, die Sinne und die Vorstellungskraft. Wer diese Übungen erlernt und dann für sich selbst wiederholt im Alltag anwendet, **stärkt das Immunsystem und auch die ‘psychische Abwehrkraft’**. Denn sie wirken sich ebenso unterstützend auf die innere Ausgeglichenheit und emotionale Stabilität aus.

Die Übungen sind einfach und setzen keine besonderen Fähigkeiten voraus. Es reicht etwas Platz für kleine Bewegungsübungen, Zeit zum Ausprobieren und ein Raum in ungestörter Atmosphäre.

* Wenn Sie Stress **zielgerichtet bewältigen und reduzieren** möchten, können Sie ergänzend den online-Impuls „Stress verstehen – Stress reduzieren“ buchen. Für eine nachhaltige Stress-Prävention und Veränderung im Stressverhalten steht Ihnen z.B. auch das **mehrwöchentliche Trainings-Programm** zur Verfügung.

