Massnahmen zur Stärkung des individuellen Immunsystems

Autor(en): **Vetsch, Florian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin**

Band (Jahr): **27 (2020)**

Heft 306

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-954330

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

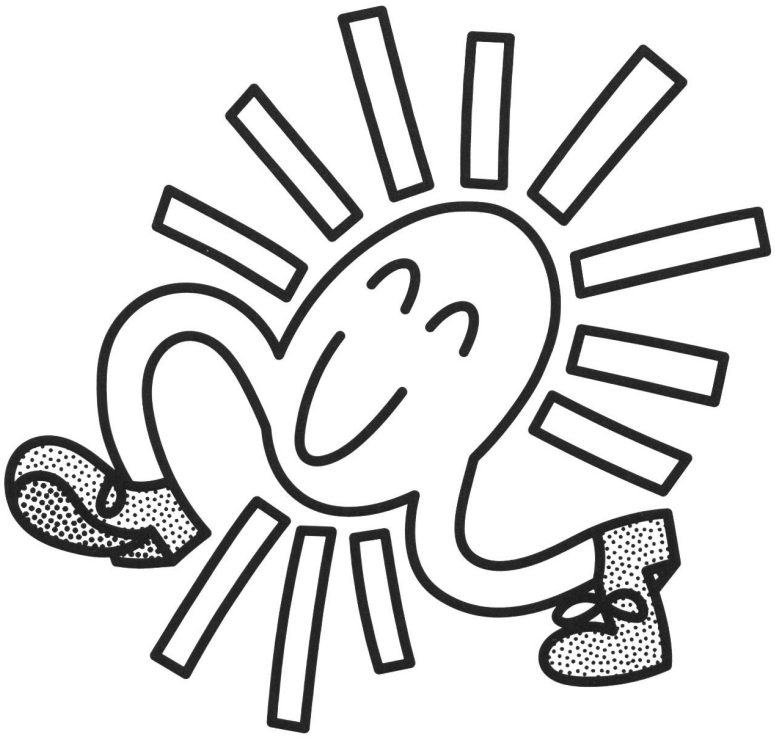
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MASSNAHMEN ZUR STÄRKUNG DES INDIVIDUELLEN IMMUNSYSTEMS

von Florian Vetsch



Freilich, Vitamin-D-Tropfen einwerfen, täglich. Mein Arzt sagt, dass im Winter der Vitamin-D-Mangel in St.Gallen eine volksweite Erscheinung sei; daran schuld sei das sich rarmachende Licht. Das leuchtet ein: Zappenduster ist es, wenn du frühmorgens aus dem Haus gehst, zappenduster ist es, wenn du abends heimkommst. Also den Kopf an die Sonne strecken, sobald sich die Gelegenheit dazu bietet. Spaziergänge machen, kleine Wanderungen unternehmen.

Wälder immunisieren, sie bringen auch medizinische und seelische Regenerationsprozesse voran. Und bieten zuhauf Anschauungsmaterial für die Reflexion. «Nur totes Holz lebt», erwähnte mir gegenüber einmal ein Forstarbeiter, darauf anspielend, was mit Strünken, umgestürzten Bäumen und herabgefallenen Ästen passiert, wenn man der Natur freien Lauf lässt oder sie zu spontanen Haufen aufschichtet. Selbst für das gegenwärtige Überwintern halten Bäume eine gute Lektion bereit; sie lässt sich mit Goethes Worten so zusammenfassen:

Und solang du das nicht hast,
Dieses: Stirb und Werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

Dastehen können wie ein Baum: Stamm neben Stamm, sicher und tief in der Erde gegründet, die Wipfel hoch in den Himmel ragend – sollten sich unsere Gedanken nicht so entwickeln können?

Auch der Chinesische Raupenpilz (Cordyceps sinensis) unterstützt das Immunsystem. Unter anderem hilft er gegen Erschöpfung, Ausgelaugtheit, Müdigkeit, er steigert Libido und Lebensfreude, hält Lunge, Leber, Nieren und die Zirkulation in Schuss. Einst nannte man ihn «Himalaya-Gold», weil er, nur der Herrscherklasse vorbehalten, gegen Gold aufgewogen wurde, doch noch heute wird er in China und Tibet als valable Währung akkurat eingesetzt. Ein Muntermacher der Natur, ein Stimmungsaufheller, mother's and father's little helper …

Zur Stärkung des individuellen Immunsystems empfiehlt es sich (neben der Beachtung der landesweiten und kantonalen Vorgaben) generell, gut zu trinken und zu essen: Wasser, viel, Jus, Tee, Kaffee, Alkohol mit Mass, Nüsse, Körner, Kerne, Flocken, Anis und Kümmel, allerlei Früchte und Gemüse, zellregenerierenden Knoblauch, reinigende Zwiebeln, Tag für Tag ein, zwei Löffel Honig aus der Gegend – nicht umsonst zählte Nektar schon bei den alten Griechen zur unsterblich machenden Götterspeise –, und wenn schon, dann Eier von einer Happy-Chicken-Farm und wenig Fleisch oder Fisch vornehmlich aus der Region … Dazu riet Thomas Jefferson, der dritte Präsident der Vereinigten Staaten: «Bedaure nie, zu wenig gegessen zu haben.»

Ebenso gilt es, regelmässig Sport zu treiben, sich wenigstens zweimal in der Woche so richtig zu verausgaben, sich aber ab und zu auch eine Sauna oder aufbauende Yogaübungen zu gönnen. Falls einem das liegt …

Schliesslich: Music can heal, poetry can heal. Das Hören einer Sonate für Laute von Silvius Leopold Weiss, einem Zeitgenossen Bachs, bringt Ruhe, Gelassenheit, Furchtlosigkeit. Mozarts harmonische Musik kommt in Kliniken erfolgreich zur Anwendung. Roy Orbisons Stimme weckte eine schwer verunfallte junge Frau aus dem Koma. Die traumatisierte afroamerikanische Dichterin Maya Angelou fand in ihrer Kindheit durch Lyrik zur Sprache zurück. Und Joe Biden gewöhnte sich das Stottern durch das Aufsagen von Gedichten ab. Lesen räumt einen innerlich auf, bringt ins Lot, nährt die Fantasie, strukturiert das Bewusstsein, rhythmisiert Sprache und Psyche. Ein altchinesisches Sprichwort sagt zu Recht: «Hast du drei Tage nichts gelesen, werden deine Worte seicht.» Eine Übersetzungsvariante lautet: «Drei Tage nicht gelesen – und das Gespräch wird schal.» Auch seichte Worte und schale Gespräche sind ansteckende üble Viren. Vor ihnen wollen wir uns nicht minder hüten!

Florian Vetsch, 1960, unterrichtet an der Kantonsschule am Burggraben St.Gallen Deutsch und Philosophie. Er ist Autor, Übersetzer und Herausgeber.