

SYMPHATIKUS & PARASYMPATHIKUS

DR. GERNOT TRÄGER

Wir können in der Natur zwei unterschiedliche grundlegende Kräfte unterscheiden. Diese sind Aktivität und Ruhe. In der westlichen Physiologie werden sie als Sympathikus und Parasympathikus bezeichnet, im Osten finden sie in der Yin-und-Yang-Philosophie des Daoismus ihre Entsprechung.

Dabei steht der Sympathikus für die Aktivität (Flucht oder Kampf) und der Parasympathikus für die Entspannung (Rast und Verdauung). Ist der Sympathikus aktiv dann wird unser Blut in Richtung Muskulatur verteilt, der Puls und der Blutdruck steigen, der Blutzucker steigt. Immunologisch kommt es zu Beginn zu einer Aktivierung von Entzündungsfaktoren, langfristig wird unser Immunsystem gebremst. Diese Funktionen waren in der menschlichen Evolution maßgeblich am Überleben beteiligt. Ohne sie würden Sie diesen Artikel nicht lesen können.

Ist hingegen der Parasympathikus aktiv, dann wird das Blut in Richtung Verdauungsorgane verteilt, der Blutdruck und der Puls sinken, der Blutzucker wird verstoffwechselt und unser Immunsystem wird entsprechend der aktuellen Anforderungen optimal ausbalanciert und aktiviert.

Aus diesen grundlegenden Tatsachen ist es nicht schwer verständlich wie wichtig eine gute Balance zwischen diesen grundlegenden Naturkräften ist. Je besser der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe ist, desto besser, leistungsfähiger und glücklicher können wir uns fühlen.

Der Status Quo ist jedoch oft nicht die Harmonie-Balance. In einer schnelllebigen Leistungsgesellschaft ist oft der Sympathikus, das heißt die Aktivität und hier im Speziellen die geistige Rastlosigkeit die dominierende Komponente. Die Folgen sind primär einmal das Missempfinden wie das Gefühl für nichts mehr Zeit zu haben, Schlafstörungen, Ängste, erhöhte Infektanfälligkeit und Verspannungen im Wirbelsäulenbereich. Wird der Stress aber chronisch, dann steigt der Blutdruck und Depression und Burn Out sind die natürlichen Folgen. Eine gute wissenschaftliche Messmethode ist hier die Messung der Herzratenvariabilität. Je besser diese ist, desto geringer ist unser Herzkreislaufisiko (biologisches Herzalter), das ja die Todesursache Nummer eins ist.

Einer der Haupttrigger für die Aktivierung des Sympathikus ist die Angst (speziell Lebensangst). In der heutigen Welt ist aber meist nicht die reale Lebensbedrohung, sondern eher eine virtuelle Angst, die aus chronischer Anspannung oder dem Überkonsum von Medien kommt, verantwortlich für das Disaster.

Was sind jetzt aber gute, wissenschaftlich verifizierbare und vor allem positiv spürbare Lösungsansätze. Wir kennen sehr viele östliche Traditionen, in denen die Balance zwischen Aktivität und Ruhe schon seit Jahrtausenden ein Kernthema ist. Ob dies nun Yoga, Qi Gong oder Tai Chi bzw. Meditation ist, spielt nicht die zentrale Rolle. Auch gibt es viele westliche Ansätze wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training. All diese Methoden zeigen Verbesserungen in der Lebensqualität und auch in der Blutdruck- und Immunregulation. Eine der einfachsten allgegenwärtigen Möglichkeiten sind bewusste Atemübungen. Hier konnte gezeigt werden, dass wir unser Immunsystem gezielt beeinflussen können und sehr widerstandsfähig gegen Kälte und auch Infekte werden. Hier sei auf die Studien und Rekorde des niederländischen „Iceman“ Wim Hof verwiesen. Dabei wurde anerkannt, dass das menschliche Immunsystem bewusst beeinflussbar ist, was bis dato als unmöglich galt. Eine weitere gute Möglichkeit der Entspannung ist das gezielt aerobe Grundlagen Ausdauertraining (immer genug Luft), bei dem es danach zu einer guten Parasympathikus Aktivierung kommt. Weiters kommt es dabei über die Verbesserung der Atmung mit erhöhter CO₂- Abatmung zu einer gezielten Entsäuerung des Körpers und einer Verbesserung nahezu aller Stoffwechselformparameter. In der gelebten Realität ist eine Synthese aus mehreren positiven Verhaltensgewohnheiten am sinnvollsten.

Es ist gut Yoga zu machen, Laufen zu gehen und abends zu meditieren und nicht die Nachrichten oder den Krimi zu schauen. Wir brauchen reale Ursachen für unser Wohlbefinden und das kann nur aus guten Lebensgewohnheiten kommen und nicht aus Spritzen und Tablettenschachteln, so sehr diese auch manchmal nützlich sind. Eine Medizin, die nicht auf unsere Lebensgewohnheiten eingeht und damit kausale Ursachenforschung außen vorlässt, ist die wahre Verschwörung.

GESUNDHEIT GIBT ES NICHT IM HANDEL, SONDERN NUR DURCH LEBENSWANDEL.

Zitat Sebastian Kneipp

Dr. med. univ. Gernot Träger