

Autoimmunerkrankungen

Bei Autoimmunerkrankungen richtet sich die Aktivität des Immunsystems gegen den eigenen Körper. Das menschliche Immunsystem ist für die Gesundheit zentral. Es ist das biologische Abwehrsystem, das Krankheitserreger im Körper erkennt und unschädlich macht.

Die Thymusdrüse ist ein Organ, das erst seit wenigen Jahren genauer erforscht ist.

Neuerdings wird vermutet, dass die Thymusdrüse beim Nachlassen des Immunsystems eine wichtige, wenn nicht die führende Rolle spielt.

Dieses langgestreckte Organ, das sich hinter dem Brustbein verbirgt, ist eine der geheimnisvollsten Drüsen des Organismus, deren Funktion noch voller Rätsel steckt.

Bei Neugeborenen wiegt die Thymusdrüse etwa 12 g. Bis zum 3. oder 4. Lebensjahr wächst und schwillt sie

und erreicht dann ein Gewicht von rund 40 g. Bis zur Pubertät entwickelt sie eine grosse Aktivität, indem sie die peripheren Immunorgane wie beispielsweise die Lymphknoten mit Lymphozyten versorgt: weissen Blutkörperchen, die eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielen.

Doch von der Pubertät an, also ungefähr ab dem 14. Lebensjahr, beginnt unter dem Einfluss der Geschlechtshormone die Drüse allmählich wieder zu schrumpfen. Vom 45. Lebensjahr an nimmt die Funktionsfähigkeit der Drüse rasant ab. Damit verringert sich die sogenannte thymusabhängige Immunität.

Das ist der Grund, warum sich Menschen in fortgeschrittenem Alter leichter Infektionen zuziehen. Sie werden empfindlicher gegen rheumatische Erscheinungen und Autoimmunerkrankungen. Plötzlich greift das Immunsystem nicht nur fremde, sondern auch eigene Körperzellen an.

Welche Bedeutung hat die Thymusdrüse für die Abwehrfunktion?

Die Thymusdrüse ist oberstes Immunorgan. Sie steuert und unterstützt Milz, Lymphknoten, Knochenmark und Mandeln in der Infektionsabwehr. Die T-Lymphozyten (weisse Blutkörperchen) gelangen vom Knochenmark, wo sie entstehen, über den Blutweg in den Thymus, dort lernen sie körpereigenes von körperfremdem zu unterscheiden und Krankmachendes wie Viren, Pilze, Infektionen, Fremdzellen usw. abzuwehren. Die Thymusdrüse ist verantwortlich für Funktion und Zusammenspiel aller Organe, für Solidarität und Identität, für das Eigene. Durch die Hormone der Thymusdrüse wird sich jede Zelle ihrer selbst bewusst, sie nimmt die

Nachbarzelle wahr, sie weiss um die Funktion der Organe von der sie Teil ist, und erkennt sich als Teil des ganzen Organismus. Dies verleiht ihr ein «Zusammengehörigkeitsgefühl», das ihr Immunsystem stärkt und sie resistent gegen Fremdkörper macht.

Dieses Zellbewusstsein überträgt sich auch auf unsere seelische-geistige Ebene. Auch wir erkennen uns als Teil vom Ganzen, als ein Rädchen eines Räderwerks.

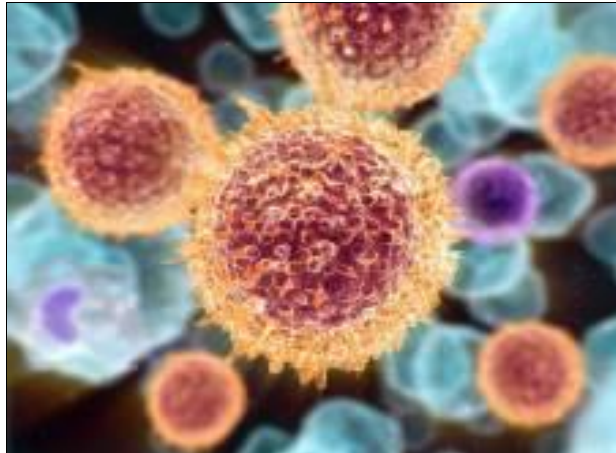
Immunität ist im Wesentlichen das Bemühen des Körpers, jeden Eindringling, von dem Unheil ausgehen könnte, zu erkennen und zu vernichten – und das betrifft so gut wie alles, zum Beispiel: Bakterien, Viren, Blut einer falschen Gruppe, den Splitter im Finger, Pilze, Krebszellen, Gifte und verpflanzte Haut. Unser Körper ist augenblicklich bereit, jeden Eindringling anzugreifen. Die Thymusdrüse unterstützt ihre zahlreichen Elemente: Milz, Lymphknoten, Knochenmark, Mandeln, Nasenpolypen, vielleicht auch den Blinddarm und möglicherweise Teile des Darms.

Einen Hinweis auf die Wichtigkeit der Thymusdrüse gibt die Tatsache, dass sie, als wir uns noch im Mutterleib befanden, grösser war als unser Herz, grösser sogar als ein Lungenflügel. Wir kamen weitgehend ungeschützt gegen Krankheiten auf die Welt –

abgesehen von Immunstoffen, die aus dem Blutstrom der Mutter in den unseren gewechselt waren. Und diese waren nur kurze Zeit aktiv. Wären wir ohne Thymusdrüse auf die Welt gekommen – wie es hin und wieder geschehen kann – so wäre die unbedeutendste Infektion lebensbedrohlich geworden.

Stattdessen ist der Neugeborene mit der Thymusdrüse sehr bald in der Lage, Infektionen aus eigener Kraft zu bekämpfen. In seinem Knochenmark hat er ein Heer von mikroskopisch kleinen weissen Zellen, unreifen «Keimlingen» von so genannten Lymphozyten. Diese gelangen über den Blutstrom zur Thymusdrüse, deren Aufgabe es ist, ihre Reifung voranzutreiben und sie dann in die Milz, das lymphatische System und andere Organe zu schicken, wo sie endgültig heranwachsen. Nach wenigen Tagen ist das Immunsystem des Neugeborenen im Werden.

Diese von der Thymusdrüse erzeugten Lymphozyten machen ihre Sache ausgezeichnet – teils als Detektive, teils als «Killer». Sie machen einen Viertel unserer weissen Blutkörperchen aus, und sie erkennen sofort jeden Feind – Grippeviren, Eiterkokken, einen Dorn, der in einem Finger stecken geblieben ist. Augenblicklich schlagen sie Alarm.



Wie reagiert die Thymusdrüse auf verschiedene Antikörper?

Nehmen wir einmal an, jemand schneidet sich in den Finger, was eine unbedeutende Infektion zur Folge hat. Für die Lymphozyten der Thymusdrüse ist nichts unbedeutend: Sie produzieren sofort Antikörper und veranlassen andere Blutkörperchen, dasselbe zu tun. Für jeden Angreifer gibt es spezifische Antikörper – für einen Mumps, für einen Keuchhusten und so weiter. Der Mensch kann bis zu einer Million verschiedene Arten davon haben. Die Antikörper greifen die in die Schnittwunde eingedrungenen Mikroben an und vernichten sie. Inzwischen haben sich die Lymphozyten mit Phagozyten, anderen weissen Blutkörperchen, zusammengetan, die den bakteriellen Kehrriecht einfach auffressen. Der Finger verheilt ohne Aufsehen, obwohl sich eine regelrechte «Schlacht» ereignet hat.

Das Hormonsystem steuert zusammen mit dem Nervensystem alle Körpervorgänge.

Präzis und rasch können wir reagieren, wenn die Nervenleitung schnell ist und unser Nervensystem gut funktioniert. Das Hormonsystem sendet die Botschaften langsam, zudem ist es abhängig vom gut funktionierenden Kreislaufsystem; denn die Sekrete werden über die Blutbahn transportiert. Die beiden Systeme bilden zusammen eine Funktionseinheit, die uns Menschen ermöglicht, uns den äusseren und inneren Einflüssen anzupassen.

Die Anpassungsvorgänge sind äusserst energieverzehrend. Sie verursachen ununterbrochene substanzuelle und funktionelle Umstellung im Körper, die vom Zellstoffwechsel geleistet werden müssen.

Aber wie gelangen die Hormone zu ihren Zielzellen?

Hormone werden in den Drüsen aufgebaut. Sie gelangen auf dem Blutweg zu ihren Zielzellen, wo sie Reaktionen auslösen. Hormonähnliche Stoffe werden auch

in den Nervenzellen produziert. Sie sind notwendig für die Übertragung der Nervenimpulse auf die Erfolgsorgane.

Was bewirken Hormondrüsen und Nervenzellen?

Ob wir ein Kind auf dem Arm wiegen, einen Berg erklettern, ein Gespräch führen, Steine abladen, Musik anhören oder ausüben, eine knifflige Denkaufgabe lösen oder auf einer Sommerwiese faulenzten, immer verändert sich unser Seinszustand, und wir schlüpfen je nachdem in eine andere Haut und sind dann ein Vater, eine Mutter, ein Bergsteiger, ein Partner, ein Arbeiter, Zuhörer, Musiker, Denker oder Faulenzer. Bei jeder Aktivität wandeln wir uns bis in die Substanz hinein: Stoffwechsellage, nervale Spannung und innere Haltung ändern sich. Es wechseln unsere Empfindungen, Gefühle, die Art der Wahrnehmung und die gedankliche Ausrichtung. Wir sind vorübergehend andere Menschen, durch Verhaltensweise und Ausstrahlung, und bleiben dennoch die, die wir sind.

Diese erstaunliche Fähigkeit zur Wandlung bewirken die Hormondrüsen und das Nervensystem. Sie arbeiten zusammen und steuern alle Lebensvorgänge im Interesse der Selbsterhaltung, der Entwicklung, Entfaltung und Reifung und, auf höherer Ebene, der Ausgestaltung des Unverwechselbaren, Einmaligen, das jeder in sich trägt.

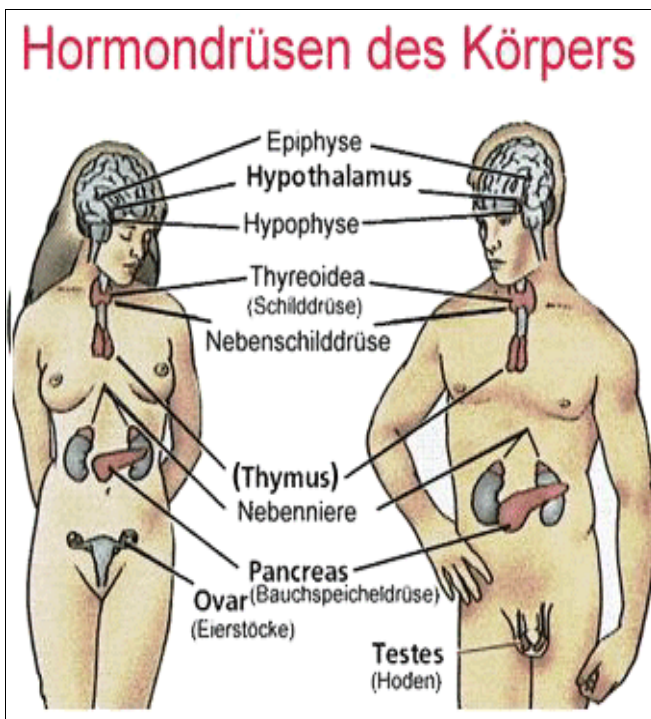
Was kann die Klara-Wolf-Methode durch Drüsenübungen beitragen?

Damit die Drüsentätigkeit gut funktioniert, muss auch deren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen rasch und ungehindert geschehen.

Die subtilen Funktionen der Hormondrüsen können mit feinen Übungstechniken gefördert und harmonisiert werden. Erschüttern, Vibrieren und Tonschwingungen regen ihre Durchblutung und Innervierung an und aktivieren ihren Schwingungs- und Funktionszustand.

Beim Singen wird automatisch die Phase des Ausatmens verlängert. Damit trägt die Atmung zur Regulierung des Säuren-Basen-Gleichgewichts bei, welches entscheidet, ob die Hormone überhaupt zur Wirkung kommen. Denn Drüsen reagieren mit Lähmung und empfindlich auf Säuren.

Bei gut funktionierendem Stoffwechsel und verlängerter Ausatmung werden Schlackenstoffe abtransportiert. Das schafft günstige Bedingungen für eine optimale Drüsentätigkeit.



Rosa Maria Jakober
Dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin nach
Methode Klara Wolf (IAB)
Zürcherstr. 39, 8102 Oberengstringen
rm.jakober@bluewin.ch