

GU Shop 

- Bücher**
 Neue Bücher
 Bestseller
 Bücher A-Z
 Autoren A-Z
 Gesamtverzeichnisse

- GU-Wissen**
 Tipps & Tricks
[Online Magazin](#)

- Service**
 Newsletter
 eCards
 Häufige Fragen
 Sitemap
 Kontakt

Der Verlag



▶ **Die neue Gesundheitsformel für ein starkes Immunsystem**

Interview mit unserer Autorin Beate Junginger

Immer mehr Menschen leiden an chronischen oder unspezifischen Beschwerden, Sie sind ständig müde und erschöpft, fühlen sich gestresst, nicht fit und spüren, dass Sie aus der Balance gekommen sind. Beeinflussen Gedanken und Gefühle unser Immunsystem? Die Autorin des GU-Ratgebers " Die Körper-Geist-Seele-Formel **Beate Junginger** erklärt wie Körper Geist und Seele unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen.

GU: Ihr neues Buch, das Sie mit Dr. med. Lutz Bannasch verfasst haben, ist der erste Ratgeber zum Thema Psychoneuroimmunologie. Was verbirgt sich hinter diesem sperrigen Begriff?

Beate Junginger: Wir haben immer mehr Stress im Job, in der Familie und in der Partnerschaft. Und das bereits, wenn es „gut“ läuft. Doch die meisten kämpfen zusätzlich noch mit einer oder mehreren der ganz alltäglichen Krisen: Der Job ist die Hölle, die Kollegen intrigieren, der Arbeitsplatz ist in Gefahr, die Schulden drücken, man fühlt sich einsam, die Haare fallen aus, der Vater ist schwerkrank, Zoff mit dem Partner oder die Tochter kommt in die Pubertät...

Die Folge: Man wird immer müder, kommt morgens kaum noch aus dem Bett, Freizeit findet nur noch auf dem Sofa und Gespräche gibt es nur noch am Telefon – wenn überhaupt. Und im Urlaub wird man erstmal krank. Für viele Menschen sind Schlaf- und Verdauungsstörungen, häufige Infekte, Allergien, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Migräne mittlerweile ganz normal. Oder es beginnt an dieser Stelle eine Ärzte-Odyssee – viele verschiedene Fachärzte behandeln die unterschiedlichen Symptome, doch die kommen dann bald wieder.

Die Psychoneuroimmunologie ist eine relativ junge Wissenschaft und betrachtet den Menschen im Ganzen, wie ein Mobile: Geht es an der einen Seite runter, so liegt die Ursache an ganz anderer Stelle. Wenn die Psyche leidet, hat das konkrete Auswirkungen auf die Nerven und das Gehirn (Neuro) sowie das Immunsystem (Immunologie). Wer Muskelverspannungen hat, kann sich mit Massagen Erleichterung verschaffen. Doch immer nur bis zum nächsten Mal. Denn die Frage ist: Ist es nicht eher der Druck im Job, der einem förmlich im Nacken sitzt?

GU: Sie haben für das Buch einen Test entwickelt, mit dem der Leser den eigenen Immuntyp bestimmen kann. Was erfährt der Leser mit diesem Test?

Beate Junginger: Es gibt aus medizinischer Sicht drei unterschiedliche Immuntypen: Menschen mit einem ausgeglichenen Immunsystem und solche mit einem überschießenden bzw. einem gebremsten Immunsystem. Wir haben im Laufe der Jahre herausgefunden, dass diese Immuntypen eine jeweils ganz spezielle Art haben, das Leben anzupacken und mit sich und anderen Menschen umzugehen. So kann der Leser zunächst schon einmal ohne medizinische Blutuntersuchung herausfinden, welcher Immuntyp sie höchstwahrscheinlich sind. Und dann findet er im Buch ganz konkrete, leicht umzusetzende Maßnahmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Für die „Überschießenden“ ist es z.B. Gift, einmal die Woche 20 km zu joggen – denn deren Körper läuft ohnehin schon mit zu hoher Drehzahl. Die „Gebremsten“ brauchen z.B. Aktivitäten, Meditation wäre hier nicht unbedingt das Richtige.

GU: Wie sieht es mit Ängsten aus? Die Finanzkrise schwebt wie ein Damoklesschwert über uns. Reagieren die drei Immuntypen unterschiedlich auf Krisen und Ängste?

Beate Junginger: Die „Überschießenden“ übernehmen Verantwortung für sich und im Übermaß auch für andere, gehen eher in die Aktivität und können sich in Zeiten der Krise somit leichter neue Perspektiven erschließen. Hier droht dann jedoch die Gefahr der Überlastung. Die „Gebremsten“ hingegen sind eher abhängig von den Umständen und fühlen sich daher eher hilflos. In Zeiten der Krise werden allerdings auch viele „Ausgeglichene“ stressbedingt z.B. zum „Überschießenden“ und somit krank. Bei mehr als Dreiviertel der Männer und Frauen wirkt sich die Finanzkrise negativ auf die Gesundheit aus. Das hat eine Studie der American Psychological Association (USA) ergeben. Die Befragten klagen seitdem besonders über Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

GU: Dr. med. Lutz Bannasch ist Arzt und Immunologe, Sie sind Trainerin und Coach. Wie ist die Zusammenarbeit entstanden und warum ist das Zusammenspiel dieser beiden Module so effektiv?

Beate Junginger: Dr. Bannasch habe ich vor 7 Jahren zunächst als Patientin kennengelernt. Er hat sich schon sehr früh mit der Psychoneuroimmunologie beschäftigt, wusste daher um den Einfluss der Psyche auf die Gesundheit und nimmt sich sehr viel Zeit für den Mensch hinter der Krankheit. So hat er einigen Patienten ein Coaching bei mir empfohlen, bei denen er vorher im Gespräch herausgefunden hatte, dass deren Schuh ganz woanders drückt. Diese Menschen haben z.B. zu hohen Erwartungen an sich selbst, sie leben in maroden Partnerschaften, die nur durch künstliche Beatmung am Leben erhalten werden. Ursachen sind auch falsche Jobs oder eine unnötige Unzufriedenheit, die sich durch einen neuen Blickwinkel im Coaching dann in Luft auflöst. Belastende Lebensumstände, Ängste und Kummer wirken sich direkt auf die Hormone, das Immunsystem und damit auf unsere Gesundheit aus. Und umgekehrt. Daher bringt nur eine ganzheitliche Therapie letztlich den Erfolg.

GU: Wie kann das Buch nun konkret den Menschen helfen, die chronische und unspezifische Beschwerden nicht mehr loswerden?

Beate Junginger: Unser Buch erklärt wie alles zusammenhängt, der Leser lernt seinen Körper und seine Seele sowie deren Warnsignale besser kennen, findet neue Einsichten und konkrete Tipps, wie man schnell, einfach und effektiv wieder ins Lot kommen kann: Durch gezielte Ernährung, Bewegung, Entspannung, eine andere Sicht auf sich und andere und ein anderes Verhalten. Es gibt einen großen Selbstcoaching-Teil und viele medizinische Tipps. Den Arztbesuch kann es natürlich nicht ersetzen und auch ein professionelles Coaching ist sicher effektiver, weil beim Selbstcoaching die Sicht von außen fehlt. Doch erste Schritte können die Leser selbst ausprobieren, sie erfahren, ob sie vielleicht längst professionelle Hilfe benötigen und wo sie diese dann am besten finden.

Beiträge anzeigen zum Thema:



- KOCHEN & VERWÖHNEN
- ▶ KÖRPER & SEELE
- PARTNERSCHAFT & FAMILIE
- LEBEN & LERNEN
- HAUS & GARTEN
- ALLE ANZEIGEN

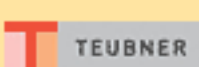
 **Unser Buchtipp**

Dr med. Lutz Bannasch, Beate Junginger
Die Körper-Geist-Seele-Formel



▶ mehr

Weitere Marken von GRÄFE UND UNZER



Gräfe und Unzer

