

## Die Hauptrolle spielt unser Immunsystem

In einer Zeit, in der sich fast alles nur noch um ein scheinbar unkontrollierbares Virus und dessen Auswirkungen auf unsere Lebensweise dreht, vergessen wir nur allzu leicht, dass wir unsere Gesundheit aktiv und selbstwirksam beeinflussen können.

**Univ. Prof. Dr. Dr. Christian Schubert** erforscht seit 25 Jahren die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem, die sogenannte **Psychoneuroimmunologie**.

Er geht Fragen nach wie: Was macht uns krank? Was stärkt und heilt uns? «Die Medizin konzentriert sich rein auf den Körper. Doch das ist nicht genug. Denn so wie Muskeln, Sehnen und Wirbel miteinander verbunden sind, so sind auch Körper und Seele als eine Einheit zu betrachten. Mich interessiert der Mensch als Ganzes. In all seinen Eigenheiten. Und ich weiß, dass genau hier der Schlüssel zu einer besseren, individuelleren und erfolgreicherer Medizin liegt.» schreibt Prof. Schubert auf seiner Homepage [www.christian-schubert.at](http://www.christian-schubert.at).

Dass sein Ansatz viele Menschen anspricht, zeigen die zahlreichen positiven Kommentare unter seinen zahlreichen Interviews, u.a. «Was uns krank macht, was uns heilt», anzuschauen unter <https://www.youtube.com/watch?v=ZrIYIZVX64>.

Prof. Schubert erklärt anschaulich, dass nicht Sars-Cov2 der Hauptdarsteller dieser Pandemie ist, sondern unser Immunsystem. Durch diese veränderte Perspektive begeben



wir uns in eine Position, die wesentlich hoffnungsvoller stimmt. Während wir laut Politikern und Medien dem Virus fast hilflos ausgeliefert sind und angeblich nur die Impfung Schutz verspricht, vermittelt Prof. Schubert eine ganz andere, sehr viel optimistischere Sicht: Unser Immunsystem entscheidet letztlich darüber, ob und wie stark wir erkranken – oder vielmehr, wie wir durch eine gesunde Lebensweise, durch unsere Gedanken, Gefühle und zwischenmenschlichen Beziehungen unser Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen können.

Was mich an diesem Gespräch am meisten beeindruckt hat, ist die mutige Klarheit, mit der Prof. Schubert sich zur **aktuellen Situation und insbesondere zu den Kindern** äussert (ab Min. 52). Wer ein Leben lang ungesund gelebt und schlecht zu sich selbst geschaut hat, für den ist Sars-Cov2 eine reale und möglicherweise tödliche Bedrohung. Diese Menschen haben – sel-

bstverschuldet oder nicht – Anrecht auf Schutz und medizinische Behandlung. Dafür sollen junge und gesunde Menschen jedoch nicht zu Verhaltensweisen oder Eingriffen genötigt werden, die ihre eigene Gesundheit gefährden können. Die Kinder und Jugendlichen ruft Prof. Schubert auf: «Ihr opfert Euch *nicht* für diejenigen, die alt und krank sind und die geschützt gehören, aber nicht mit Eurem Leben, das Ihr jetzt verwirkt aufgrund dieser Situation! **Ihr sollt frei leben und Euch entwickeln können und für eine**

Die Hauptrolle spielt unser Immunsystem, Sibylle Lüpold 2021

**gute neue Gesellschaft da sein und Euch jetzt nicht opfern und in einen falschen Generationenvertrag gehen, nämlich dass Ihr diejenigen seid, die für die Alten da sind.»**

Gefährdete Menschen zu schützen, ohne gleichzeitig unser «kostbarstes Gut» und unsere Zukunft, nämlich unsere Kinder zu gefährden, das soll und darf unser grösstes Ziel sein. Wenn das Immunsystem unserer Kinder durch eine gesunde Lebensweise, durch tragfähige und liebevolle Beziehungen gestärkt wird, sind sie jetzt und in Zukunft bestmöglich vor Krankheiten geschützt.

Siehe auch den Artikel der «Zeit»: <https://www.zeit.de/2021/33/corona-impfung-kinder-jugendliche-druck-zwang-solidaritaet-freiheitsbeeintraechtigungen-opfer>

©Sibylle Lüpold, 21. Oktober 2021