

Kerstin Leppert

Immun-Yoga



Mit Kundalini Yoga die Abwehrkräfte
steigern

Immun-Yoga

[Titelseite](#)

[Zum Geleit](#)

[Inhalt](#)

[Wie uns das Immunsystem vor Krankheiten schützt](#)

[Wie Sie mit Yoga Ihr Immunsystem stärken](#)

[Tägliches Übungsprogramm zur systematischen Steigerung der Abwehrkräfte](#)

[Atemübungen und Meditationen zur Vorbeugung von Krankheiten](#)

[Gesund bleiben – gezielte einzelne Körperübungen für Organe der Immunabwehr](#)

[Yogische Tipps zur Immunstärkung](#)

[Literatur und Quellen](#)

[Autorin](#)

[Impressum](#)

Kerstin Leppert

Immun-Yoga

**So steigern Sie mit Kundalini Yoga Ihre
Abwehrkräfte**

Zum Geleit

„Fühle dich gut, tue Gutes und sei gut. Dies sind die einzigen Güter, die dir gehören; der Rest gehört dem Planeten Erde.“ (Yogi Bhajan)

Kundalini Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Üben Sie langsam und bewusst und beachten Sie Ihre körperlichen Grenzen. Obwohl die Übungen in diesem Buch von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft sind, kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden bzw. den Nichteintritt des Erfolges ist ausgeschlossen. Bei akuten, fieberhaften Erkrankungen verzichten Sie auf das Training. Falls Sie unter chronischen körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden, suchen Sie zuvor einen Arzt auf. Yoga ersetzt keine Diagnose und ist keine medizinisch gesicherte Therapie.

Inhalt

Wie uns das Immunsystem vor Krankheiten schützt

Wie Sie mit Yoga Ihr Immunsystem stärken

**Tägliches Übungsprogramm zur systematischen Steigerung
der Abwehrkräfte**

Atemübungen und Meditation zur Krankheitsvorbeugung

**Gesund bleiben – gezielte Körperübungen für Organe der
Immunabwehr**

Yogische Tipps zur Immunstärkung

Literatur

Die Autorin

Wie uns das Immunsystem vor Krankheiten schützt

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – wenn der Herbst mit nasskaltem Wetter kommt und die Sonne sich mehr und mehr hinter einem grauen Himmel versteckt, rollt regelmäßig eine Erkältungswelle auf Deutschland zu. Die Wartezimmer der Arztpraxen füllen sich mit Patienten und der Medikamentenverbrauch steigt proportional zu den Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Die Symptome einer Erkältung hat bereits jeder am eigenen Leib erfahren: Halsschmerzen, Mattigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schüttelfrost und Fieber. Durchschnittlich dreimal pro Jahr „erwischt“ es uns Deutsche so richtig – den kleinen Schnupfen zwischendurch nicht mitgerechnet. Kinder erkranken sogar noch häufiger: bis zu zwölf Infekte mit hohem Fieber im Kleinkindalter gelten als normal.

Eine Erkältung heißt so, weil oft der Eindruck entsteht, sie sei die Folge von kalter Luft, Zugluft oder Verköhlung. Tatsächlich werden Erkältungen üblicherweise durch Viren ausgelöst, die über Hautkontakt oder über die Luft durch Tröpfcheninfektion übertragen werden. In den durch überheizte Räume und kalte Außentemperaturen gereizten Atemwegen können sich die Viren schnell vermehren und schon sind wir krank.

Wer unbeschadet durch die dunklen Monate von Oktober bis März kommt und nicht gar zum Winterende der gefürchteten echten Grippe zum Opfer fällt, darf sich glücklich schätzen. Doch hat es nur mit Glück zu tun, wenn man gesund bleibt? Nicht so sehr Fortuna, sondern vielmehr ein starkes Immunsystem entscheidet darüber, ob man krank wird oder nicht. Das Wort „Immunis“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „frei von, unberührt, unempfindlich“. Aufgabe des Immunsystems ist es nämlich, den Körper frei von Krankheiten zu halten, ihn resistent gegen Viren, Bakterien und Gifte zu machen und vor dem Eindringen und der Ausbreitung von Krankheitserregern zu schützen.