

Wie Gefühle und Gedanken unser Immunsystem beeinflussen

Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass positive (z.B. Fröhlichkeit, Begeisterung, Dankbarkeit) wie negative Gefühle (z.B. Angst, Ärger, Einsamkeit) unser Immunsystem beeinflussen und auf dieses begünstigend oder hemmend wirken können. Auf körperlicher Ebene können sich emotionale Belastungen in erhöhten Entzündungswerten widerspiegeln, was in der Folge z.B. zu wiederkehrenden Erkältungsbeschwerden, grippalen Infekten, Bluthochdruck, Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Magen-Darm-Erkrankungen führen kann. Ebenso erhöht Stress die Wahrscheinlichkeit für das (Neu-) Auftreten einer Erkrankung oder deren Verschlimmerung. Beispielhaft seien an dieser Stelle Asthma, Herz-Kreislauferkrankungen, Neurodermitis, entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Herpes genannt.

Ob unser Immunsystem gestärkt oder geschwächt ist, hängt natürlich auch von der Art der Krankheitserreger, genetischen Disposition, allgemeinen körperlichen Verfassung und hygienischen Verhältnissen ab - dauerhafter emotionaler oder physischer Stress stellt dabei *einen* Risikofaktor für die Entwicklung verschiedener körperlicher Erkrankungen dar (vgl. *Informationsportal der DGPPN*, www.psychiater-im-netz.de, Aufruf 8.9.2020).

Wieso kommt es zur Immunsuppression bei Stress?

Die Unterdrückung des Immunsystems in der akuten Stressphase ist evolutionär ausgesprochen sinnvoll. In Gefährdungssituationen, in denen unsere Vorfahren dem gefürchteten Säbelzahn tiger begegneten, stellte die unmittelbare Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin genügend Energie bereit, um den Kampf („fight“) oder die Flucht („flight“) anzutreten; erst verzögert kommt es zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Heute begegnen wir zwar nicht mehr dem Säbelzahn tiger, dennoch erleben wir ein Übermaß an Stress: Sei es in der Prüfungsvorbereitung, dem studentischen Nebenjob, im familiären Kreis, mit Freunden, usw.

Die biologischen Prozesse und Abläufe sind trotz andersartiger und zum Teil weniger bedrohlicher Stressoren (=Stressfaktoren) die gleichen geblieben: Nicht überlebenswichtige Körperreaktionen, wie die Balancierung unseres Immunsystems oder Verdauungsprozesse, werden bei Stress vorübergehend ausgesetzt. Dies erklärt, warum wir in dieser Phase anfälliger für Erkältungen, Entzündungen und Infekte sind. Sind wir Stress häufig ausgesetzt, dann bildet sich auf körperlicher Ebene an der „Stressachse“, der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, eine Übermenge an Cortisol, was wiederum die Immunabwehr schwächt. Bei chronischem Stress ist unser Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, unser sympathisches Nervensystem ständig aktiviert, d.h. der Blutdruck steigt, der Herzschlag nimmt zu. Hält der Stress also dauerhaft an, ist auch unser Immunsystem konstant unterdrückt und unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab (Selye, 1977). Hinzu kommt, dass wir Menschen in stressigen Phasen zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen tendieren: Wir rauchen, trinken und essen mehr, treiben weniger Sport, oder greifen zu sonstigen Substanzmitteln, mit denen wir Stress zu regulieren versuchen – all dies schwächt natürlich abermals unsere Immunabwehr.

Was können wir also präventiv gegen Stress tun?

Zunächst ist zu sagen: Stress ist nicht grundsätzlich immer schlecht und gesundheitsgefährdend. Ein gewisses Maß an Stress, sogenannter *Eustress*, der bei gemäßigten Anforderungen vorliegt, hat sogar eine das Immunsystem aktivierende Funktion. Entscheidend ist also eine gute Balance zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten.

Um einen besseren Umgang mit Stress zu erfahren, ist es unabdingbar, zum einen die eigenen typischen Stressauslöser, aber auch *individuelle Anzeichen* von Stress zu kennen. Häufig genannte Beschwerden sind: Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, innere Unruhe, emotionale Unausgeglichenheit, vermehrter oder reduzierter Appetit und vermehrte sonstige körperliche Beschwerden.

Im zweiten Schritt gilt es, wohltuende und entspannende Tätigkeiten in den Alltag zu integrieren und sie auch dann – bzw. gerade dann – weiter zu verfolgen, wenn wir den Eindruck haben, für Entspannung und Ausgleich „keine Zeit zu haben.“ Gelingt es uns auf diesem Wege, chronischen Stress abzubauen, so kann sich dies wieder positiv auf unser Immunsystem auswirken. Als besonders wirksam hat sich hierbei jede Form von Bewegung bzw. Stärkung der Muskulatur (bspw. durch Ausdauersport, Krafttraining, Yoga, Pilates, Spazieren gehen) erwiesen. Hierbei sorgen unsere Muskelzellen für einen schnellen Abbau von Stresshormonen und können deren hemmende Wirkung auf das Immunsystem ausschalten. Weitere, das Immunsystem begünstigende Faktoren sind eine positive Lebenseinstellung, ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, stabile und haltgebende soziale Beziehungen, angewandte Entspannungsübungen (Meditation, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Phantasie Reisen, o.ä.), ein Saunabesuch, Spazieren gehen, Lesen, Musik hören bzw. Musik machen, usw. Ebenso sollte ein funktionaler Umgang mit hinderlichen und negativen Gedanken angestrebt werden. Gedanken wie „das schaff ich nie“, „ich bin nicht gut genug“ usf. können unser Selbstbild maßgeblich negativ beeinflussen. Als hilfreiche Strategie aus der kognitiven Verhaltenstherapie hat sich an dieser Stelle erwiesen, für negative Gedanken „Gegenbeweise“ zu finden und alternative, positive Gedanken zu formulieren.

Letztlich geht es, wie so oft, um eine ausgewogene Balance verschiedener Säulen: Aktivierung und Bewegung, Ernährungsverhalten, Schlafen und Erholen, Mindset und Lebenseinstellung, zwischenmenschliche Beziehungen und im besten Fall eine sinnstiftende und fordernde, jedoch bewältigbare Arbeit bzw. Ausbildung/ Studium.

Selye, H. (1977). Stress without distress. In: *Psychopathology of Human Adaptation*, pp 137-146.