

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Starke Selbstheilungskräfte durch Psychotherapie...“

Informationen zur Sendung vom 7. Juli 2014

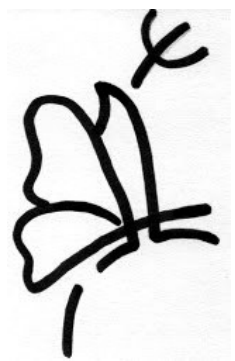
Psychoneuroimmunologie

Die „Psychoneuroimmunologie“ befasst sich mit dem feinen Wechselspiel zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Sind wir gestresst, gerät das sensible Gleichgewicht durcheinander. In der Folge werden wir anfällig für Infektionen, Entzündungen und Allergien. Emotionale Belastung und Stress drücken nicht nur auf die Seele, sondern auch auf das Immunsystem. Und chronisch entzündliche Erkrankungen, Allergien und Autoimmunerkrankungen nehmen dramatisch zu. Wie der Teufelskreis durchbrochen werden kann, darüber habe ich mit Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Arzt, Psychologe und Psychotherapeut an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

Herr Prof. Schubert, die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich damit, wie unsere Psyche, über das Immunsystem Einfluss auf den Körper nimmt. Wie kommt dieser Einfluss zustande?

Schubert:

Wir haben in unserem Organismus eine Reihe von Verarbeitungsmechanismen, mit denen psychische Belastungen, Stress, aber auch positive Erfahrungen, Erlebnisse im Leben zunächst einmal im Gehirn verarbeitet und dann über gewisse „Stressachsen“ in unsere Körperperipherie übersetzt werden. Wir sind verschaltet, mehr oder weniger, vom Gehirn in die Körperperipherie, bis ins Immunsystem und diese beiden Stressachsen, das sind die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse auf der einen Seite und auf der anderen Seite das sogenannte Sympatho-Adrenomedulläre-System, das SAM-System, das den Sympathikus mehr oder weniger repräsentiert, also das „Autonome Nervensystem“. Und über diese beiden Stressachsen, werden nun Belastungen, die wir erleben, in die Außenbereiche unseres Organismus übersetzt und damit eben auch ins Immunsystem und haben hier wesentlichen Einfluss auf die Immunaktivität und auf die Möglichkeit wie wir mit Erregern, zum Beispiel, umgehen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Kann ich mir das so vorstellen: Ich bin gestresst und bekomme deswegen auch einen Schnupfen?

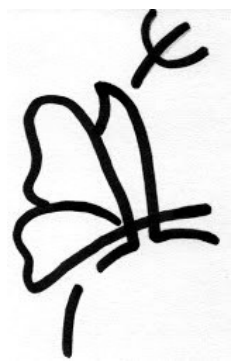
Schubert:

Genauso ist es. Also, das heißt man ist gestresst und bekommt einen Schnupfen, weil über diese beiden Stressachsen es zu einer Ausschüttung auf der einen Seite von Katecholaminen kommt, das wäre die "Sympathikusachse" und auf der anderen Seite zur Ausschüttung von Cortisol, also dem wesentlichen Stresshormon unseres Organismus und diese Hormone oder Neurotransmitter, die haben einen wesentlichen Effekt auf unsere Immunaktivität, in dem Sinne, dass hier die Immunaktivität verändert wird in Richtung vermehrter Empfindlich- und Empfänglichkeit einen Schnupfen zu bekommen, das heißt, an einer viralen Erkrankung zu erkranken.

Kann unser Immunsystem auch unseren Geist, unsere Psyche beeinflussen?

Schubert:

Ja, das kann es. Wir nennen das „sickness behavior“ oder auch Krankheitserleben und Krankheitsverhalten. Und das ist etwas, das noch gar nicht so lang klar ist. Dieses Gefühl, das wir haben, wenn wir eine Erkrankung durchmachen, also, dieses Schwächegefühl, Krankheitsgefühl - wir schlafen mehr, wir haben nicht recht Appetit, möchten uns auch nicht körperlich betätigen, sind schnell erschöpft, ziehen uns auch aus sozialen Beziehungen zurück, möchten mit Menschen eigentlich gar nicht so gern Kontakt haben, ja, wir fühlen uns krank - das hat man vor gar nicht langer Zeit als eine Reaktion des Organismus gesehen, die relativ unspezifisch ist. Die Schwäche, weil wir infiziert sind, weil wir krank sind und deswegen passt das gut dazu, dass wir auch entsprechend wenig Gesundheitserleben haben. Wir wissen aber heute, dass das Immunsystem der "Vermittler" dieser Gefühle ist, das heißt, wenn das Immunsystem entsprechend aktiviert wurde, durch eine zum Beispiel virale Erkrankung, eine Infektion, dann sind es kleine Botenmoleküle, die während der Immunaktivität freigesetzt werden und über den Blutweg vor allem in das Gehirn gelangen und dort die Blut-Hirn-Schranke überqueren, also die Grenze zwischen Blut und Gehirn, und im Gehirn an entsprechenden Strukturen dieses Verhalten hervorrufen, dieses Erleben und Verhalten im Krankheitsfall, hervorrufen. Das heißt, wenn wir uns nicht gut fühlen, wenn wir krank sind, dann ist das immunologisch vermittelt. Das ist nicht einfach eine unspezifische Schwäche, sondern, das ist eine „Strategie des Immunsystems“, damit wir uns um uns besser kümmern, damit wir wieder gesund werden können. Das heißt, wir schlafen mehr, weil das Immunsystem das mehr oder weniger möchte. Denn im Schlaf regenerieren wir, im Schlaf schützen wir uns, im Schlaf konservieren wir, bewahren wir unsere Energie, die wir benötigen, um mit dem Erreger besser umzugehen. Letzlich ist dieses Krankheitserleben und –verhalten darauf ausgerichtet Energie bereitzustellen, die wir normalerweise für unsere Alltagsaktivitäten verpuffen würden, jetzt bereitzustellen, um die Infektion zu besiegen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

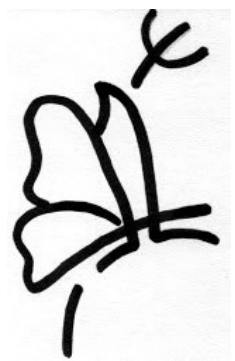
Schubert:

Dazu passt all das, was wir während einer Krankheit erleben. Es ist alles darauf ausgerichtet, mehr oder weniger, Energie zu konservieren. Es ist wie ein eigener Sinn, den wir einsetzen und der uns rettet, schützt, überleben lässt.

Stress kann direkt zu entzündlichen Prozessen im Körper führen. Was passiert da?

Schubert:

Es ist so, dass wir grundsätzlich zunächst einmal, wenn wir unter Stress stehen, eine Entzündungsreaktion im Organismus haben. Das ist, man kann fast sagen, „überlebensnotwendig“. Das ist so eine „Abwehr“ und wir haben nicht nur im Körperlichen eine Abwehr, nämlich die Immunreaktion, sondern wir haben die im Prinzip auch im Psychischen. Das heißt, wenn wir in eine Stresssituation gelangen, in eine Situation, die uns fordert, droht zu überfordern, dann machen wir zunächst mal eine Grenze auf und fast eine Abwehrhaltung: „Vorsicht jetzt hier“, „Ich muss mich zunächst mal wappnen“, „Ich muss mich jetzt auf den Punkt bringen“, dass ich mit diesem Stressor, der mir im Psychischen widerfährt, gut umgehen kann. Und genauso macht das auch der Organismus, das heißt, er fährt zunächst einmal physiologisch ganz normal, ganz gesund Entzündungen hinauf. Das heißt, es werden Entzündungsparameter, Entzündungsfaktoren im Organismus freigesetzt, die den Organismus in eine Situation bringen, dass er mit dem drohenden Stressor auf jeden Fall so gut wie möglich umgehen kann. Das heißt, es werden Immunzellen aus dem Knochenmark in den Blutkreislauf geschwemmt, die signalisieren, dass der Organismus jetzt auf „Alarmstufe“ läuft. Ähnlich werden entsprechende sogenannte „pro-inflammatorische“ Zytokine freigesetzt. Die werden nun im Organismus erhöht auftreten, wenn ein Mensch gestresst ist. Und wir reden hier von einer *gesunden* Reaktion. Es ist aber so, dass diese Stoffe, diese pro-inflammatorischen Zytokine, eine Reihe von Wirkungen haben im Organismus, die zwar kurzfristig gut sind, das heißt, sie aktivieren das Immunsystem, sie führen auch ein bißchen zu einer Körpertemperaturerhöhung, die uns auch schützen soll mit potentiellen Erreger so umzugehen, dass sie nicht mit in unserem Organismus leben können. Es gibt ein bißchen „sickness behavior“, so wie ich es vorhin genannt habe, also dieses Gefühl von Krankheit, von Belastung. Das alles ist gut, kurzfristig, ist aber schädlich, wenn eine Entzündung zu lange im Organismus ist, denn dann beginnen diese Entzündungsparameter Körperzellen zu schädigen, beginnen die bösartige Veränderung von Zellen zu aktivieren. Das heißt, letztlich, langfristig gesehen könnte es zu einer Krebserkrankung kommen und paradoxerweise hemmen diese Entzündungsparameter auch unsere schützende Immunaktivität. Also, das heißt: Kurzfristig brauchen wir diese Abwehr, diese Entzündungen im Organismus, um potentiell schädigende Substanzen abzuwehren. Diese Entzündungsproteine dürfen nicht zulange im Organismus erhöht sein, denn dann beginnen sie den Organismus zu schädigen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Gibt es einen Zusammenhang zwischen traumatischen Erfahrungen in der Kindheit und einer späteren Krankheitsentwicklung?

Schubert:

Ja, das ist ein ganz heißer Bereich der Psychoneuroimmunologie. Es wird immer deutlicher, dass frühe Belastungen, also Belastungen, die aus dem familiären Kontext stammen, zum Beispiel: mißbräuchliche Erfahrungen, die ja nicht nur im sexuellen Bereich sein können, sondern wir sprechen von Mißbrauch auch dort, wo körperlich gezüchtigt wird. Wir sprechen von Mißbrauch dort, wo emotional belastet wird, wo aggressiv umgegangen wird mit Kindern, wo geschimpft wird, wo mit entsprechenden bösen Wörtern um sich geschlagen wird, im psychischen Sinn. Also, das ist alles mißbräuchlich, wenn man Kinder dafür hernimmt, um die eigenen Aggressionen zu bewältigen, in Anführungszeichen. Und das ist etwas was enorm ungesund ist für die weitere Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Das ist gar keine Frage. Wir wissen auch heute, dass selbst in der Schwangerschaft, also während des werdenden Kindes, Stress der Mutter einen massiven Einfluss hat auf die Entwicklung des Kindes, nicht nur im Psychischen, sondern natürlich auch im Körperlichen. Das heißt, hier werden die Störungen des Stresssystems, des Immunsystems gebahnt, bereits im fetalen Leben nach der Geburt. Da sind ja oftmals die Belastungen nicht „weg“, das heißt, dann wird das Ganze auch noch in Richtung weiterer Verstärkung, Verschlechterung des werdenden Stresssystems gebahnt und langfristig treten dann entsprechend auch Entzündungserkrankungen frühzeitig auf und selbst die Lebenserwartung von traumatisierten Menschen ist klar verringert. Das haben viele Studien gezeigt. Das heißt, Menschen, die aus schwer belastenden Umständen, Waisenhausaufenthalt zum Beispiel, kommen, oder die schwere Gewalt, psychische und körperliche Gewalt in der Kindheit erlebt haben, leben kürzer.

Welchen Stellenwert nimmt die moderne Psychotherapie in der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen des Immunsystems ein?

Schubert:

Leider noch zu wenig. Wir wissen aber, aus einer Reihe von Untersuchungen, dass psychologische Interventionen einen deutlichen Einfluss auf die Immunaktivität haben und zwar im gerichteten Sinn. Also, das heißt, dass wir heute wissen, dass zum Beispiel Hypnose, Autosuggestion also, willentliche mentale Veränderungen von körperlichen Aktivitäten, unter anderem eben auch das Immunsystem in bestimmte vorab definierte Richtungen leiten kann.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Buchtipp:

Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie, Christian Schubert, Schattauer-Verlag

Gast:

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert
Labor für Psychoneuroimmunologie
Universitätsklinik für Medizinische Psychologie
und Psychotherapie Innsbruck
Medizinische Universität Innsbruck
Schöpfstrasse 23A
A-6020 Innsbruck
Tel.:+43-512-504-25982 (Büro)
+43-512-504-28795 (Labor)
Fax:+43-512-504-28797
E-mail: Christian.Schubert@uibk.ac.at

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.