



## Wie die Psyche unser Immunsystem beeinflusst

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Unser zentrales Nervensystem, unsere Psyche und unser Immunsystem beeinflussen sich. Wir wissen heute, dass die seelische Verfassung Auswirkungen auf unser Immunsystem hat. Wer unter chronischem negativen Stress leidet, ist häufig anfälliger für Infektionen. Die Belastung hat ein Absinken von bestimmten Substanzen des Immunsystems zur Folge, die der Abwehr von Krankheitserregern dienen. Umgekehrt können körperliche Erkrankungen auch zu psychischen Problemen führen. Zu den Ursachen gehören unter anderem der dauerhaft erhöhte Spiegel des Stresshormons Cortisol sowie die ständige Aktivierung des sogenannten sympathischen Nervensystems“, erklärt Dr. Willi Martmöller.



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Es wirkt kein Wirkstoff, sondern die Erwartung

Dass die Konditionierung (Reiz-Reaktion-Assoziation) des Immunsystems beim Menschen funktioniert, zeigt eine Studie von 2008. Hausstaubmilben-Allergikern wurde vor der Verabreichung eines Antihistaminikums eine grün gefärbte Erdbeermilch gegeben. Einige Tage nach der Lernphase reichte allein das Trinken der Milch aus, um die Allergiesymptome zu mildern (Placebo-Effekt). Tatsächlich war es Schedlowski gelungen, das menschliche Immunsystem zu konditionieren. Das konnte er auch an der Aktivität der Immunzellen sehen, die normalerweise bei allergischen Reaktionen für die Ausschüttung von Histamin verantwortlich sind. Gehirn und Immunsystem kommunizieren miteinander. Eine gelernte Immunsuppression ist für die Medizin hochinteressant. Könnte sie zum Beispiel den Abstoßungseffekt nach einer Transplantation beeinflussen? (Schedlowski, Uniklinikum Essen)

„In Urzeiten, aus der die Stressreaktion stammt, bedeutete diese fast immer Gefahr für Leib und Leben. Heute fährt der Körper bei akutem Stress noch immer sein Immunsystem hoch und sorgt damit kurzfristig sogar für eine Steigerung seiner Aktivität. Folgt aber auf die Stress-Situation keine Erholung, wird unsere Abwehr schwächer. Forschungen, beispielsweise von Manfred Schedlowski, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie am Uniklinikum Essen, haben ergeben: Gute soziale Beziehungen wirken sich positiv auf die Infektabwehr aus – obwohl sie doch eigentlich bei Erkrankungen das Ansteckungsrisiko erhöhen. Zu den psychischen Faktoren, die das Immunsystem ebenfalls positiv beeinflussen, gehören eine optimistische Lebenseinstellung und ein gutes Selbstwertgefühl. Eine Hilfe beim Dys-Stress ist auch Bewegung und die Kräftigung der Muskulatur, weil Muskelzellen für einen schnelleren Abbau von Stresshormonen sorgen und damit deren hemmende Funktion auf das Immunsystem ausschalten. Die Beziehung zwischen Nervensystem, Psyche und Immunsystem ist aber keine Einbahnstraße: Ein dauerhaft aktives Immunsystem kann für die Psyche schädlich sein. Menschen mit chronischen Entzündungskrankheiten leiden beispielsweise öfter an Depressionen. Forscher dachten zunächst, die Ursache sei die psychische Belastung durch die Krankheit. Das Umdenken begann, als bei Immuntherapien, die künstlich eine Entzündung erzeugten, Depressionen als Nebenwirkung auftraten. Inzwischen glauben Forscher, dass die Ursache psychischer Störungen auch die dauerhafte Entzündung selbst sein kann, die zu Funktionsveränderungen im Gehirn führt.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)