

Emotional gestärkt in die kalte Jahreszeit

Positive Stimmung unterstützt das Immunsystem

Am Department für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum-Standort Grieskirchen lernen Patienten, ihren Gefühlen (wieder) Ausdruck zu verleihen, sich ihrer seelischen Bedürfnisse bewusstzuwerden und Methoden der Spannungsreduktion anzuwenden. Dies gelingt durch das Psychotherapieangebot und Spezialverfahren wie zum Beispiel Körperwahrnehmung, Achtsamkeitstraining- und Genustraining. Der Schwerpunkt Psycho-Neuro-Immunologie hilft, Wirkmechanismen zu erkennen, welche die Körpersituation verändern und im Laufe der Jahre Beschwerden auslösen können. Auch im Alltag kann sich jeder einzelne von uns durch einfache Maßnahmen etwas Gutes tun und das Immunsystem dabei unterstützen.

Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Verhalten. Einen Blick auf dieses Zusammenspiel seelischer und körperlicher Gesundheit werfen Walter Neubauer und sein Team der Erwachsenenpsychosomatik. „Unser Abwehrsystem ist eng verzahnt mit dem Nervensystem, was sich darin ausdrückt, dass Transmitter des Nervensystems auf das Immunsystem wirken und umgekehrt“, erklärt der Departmentleiter. „Emotionen fungieren als ‚Botenstoffe‘ der menschlichen Psyche an unser Bewusstsein, um unsere seelische Befindlichkeit mitzuteilen. Positive Gefühle sagen, dass die Bedürfnisse der Seele gestillt sind, negative Gefühle weisen auf einen seelischen Mangelzustand hin.“ Bei zunehmenden Mangel wird im Körper die sogenannte Stressreaktion über die Ausschüttung von Stresshormonen in Gang gesetzt. Bei längerfristiger Stressaktivierung wird die Arbeit des Immunsystems beeinträchtigt, was zu entsprechend erhöhtem Krankheitsrisiko führt. „Beispiel: Das Stresshormon Cortisol bremst das Immunsystem und wird auch in der medizinischen Behandlung bei überschießender Immunreaktion zu diesem Zweck eingesetzt. Insgesamt wird jede Gefühlslage dem Körper mitgeteilt, darunter auch dem Immunsystem“, so der Internist.

Fördern die Gesundheit: Optimismus und Selbstwert

Zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem findet also ein ständiger Informationsaustausch statt, welcher im Fachgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie seit den siebziger Jahren zunehmend intensiv beforscht wird. „Förderlich auf das Immunsystem wirkt sich aus, wenn wir in einer positiven seelischen Verfassung sind, wenn wir also zum Beispiel eine optimistische Lebenshaltung einnehmen und ein gutes Selbstwertgefühl und auch Selbstvertrauen haben“, sagt Neubauer. Emotionen senden Signale an das Immunsystem und können es dadurch stärken oder schwächen. „Wenn wir erleben, dass wir in guten Beziehungen zu unseren Mitmenschen eingebettet sind und Gefühle wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit und Begeisterung erleben, kann das Studien zufolge zu einer verminderten Infektanfälligkeit gegen Rhinoviren führen.“ Umgekehrt wirkt sich negative Emotionalität bei unangenehmen Stress oder Depressivität je nach Ausprägung und Dauer immunologisch ungünstig aus. Wissenschaftliche Untersuchungen zu „Diabetes und Depression“ haben gezeigt, dass Ärger, Anspannung oder schlechte Stimmung oft zu Unterzuckerung oder starker Überzuckerung führen, während positive Stimmung und Glücksgefühle mit einer guten Blutzuckereinstellung einhergehen.

Achtsamkeit stärkt das Immunsystem

Therapeutisch hervorragend untersucht als Methode zur Regulation negativer Gefühle ist die sogenannte Achtsamkeitsmeditation, die Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Anhaltspunkte einer positiven Wirkung auf das Immunsystem sind der Rückgang von Entzündungen, die Verbesserung der zellgebundenen Immunität sowie eine Linderung der Beschwerden bei chronischen Schmerzzuständen.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Neubauer_Walter_Dr_OA_PSO_Erw.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Walter Neubauer, Leiter Department für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum- Standort Grieskirchen

Bild: KWG_Positive_Lebenshaltung_DSC9712.jpg **und** KWG_Positive_Lebenshaltung_DSC9729.jpg

Bildtext: Eine optimistische Lebenshaltung, ein gutes Selbstwertgefühl und auch Selbstvertrauen wirken sich förderlich auf das Immunsystem aus. Körperwahrnehmung, Achtsamkeitstraining- und Genusstraining helfen, sich seiner seelischen Bedürfnisse bewusstzuwerden.

„Unser Abwehrsystem ist eng verzahnt mit dem Nervensystem, was sich darin ausdrückt, dass Transmitter des Nervensystems auf das Immunsystem wirken und umgekehrt.“

„Emotionen fungieren als ‚Botenstoffe‘ der menschlichen Psyche an unser Bewusstsein, um unsere seelische Befindlichkeit mitzuteilen. Positive Gefühle sagen, dass die Bedürfnisse der Seele gestillt

sind, negative Gefühle weisen auf einen seelischen Mangelzustand hin.“

„Förderlich auf das Immunsystem wirkt sich aus, wenn wir in einer positiven seelischen Verfassung sind, wenn wir also zum Beispiel eine optimistische Lebenshaltung einnehmen und ein gutes Selbstwertgefühl und auch Selbstvertrauen haben.“

„Wenn wir erleben, dass wir in guten Beziehungen zu unseren Mitmenschen eingebettet sind und Gefühle wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit und Begeisterung erleben, kann das Studien zufolge zu einer verminderten Infektanfälligkeit gegen Rhinoviren führen.“

Department für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum-Standort Grieskirchen

Die entscheidende Frage ist, wie die eigene Seele wieder zu dem kommen kann, was sie braucht und dies mit einer entsprechend positiven Gefühlslage quittiert. Die Psychosomatik beschäftigt sich mit körperlichen, seelischen und sozialen („bio-psycho-sozialen“) Prozessen, welche die Entstehung, den Verlauf und die Bewältigung von Krankheiten und Leidenszuständen beeinflussen. Therapien werden u.a. für die Krankheitsbilder Fibromyalgie, Binge Eating Disorder, Depression und allgemein bei somatoformen Störungen angeboten. Patienten lernen (wieder), mit sich und ihrem Umfeld gut in Beziehung zu sein, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und auszudrücken, sich ihrer seelischen Bedürfnisse, der eigenen Fähigkeiten und Vorlieben bewusstzuwerden und dadurch Ziele im Leben neu formulieren zu können. Ziele sind das Entwickeln und Festigen des Selbst-Wert-Gefühls, das Bearbeiten biographischer Verletzungen und der Erwerb einer heilsamen Grundhaltung der Achtsamkeit für den konkreten Lebensalltag. Zentral ist auch, Methoden der Spannungsreduktion anwenden zu lernen. Wenn ein Mensch wieder versteht, was seine Seele, aber auch sein Körper braucht, und lernt, zunehmend selbst wieder dafür zu sorgen, drückt sich dieser Zustand wieder in dem aus, was wir „GESUNDHEIT“ nennen (Definition Gesundheit WHO: Körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden).

Nähere Informationen zum Leistungsspektrum der Erwachsenenpsychosomatik am Klinikum Wels-Grieskirchen → www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Department für Psychosomatik für Erwachsene

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at