

Stress und Immunsystem

In Krisen-Zeiten wie diesen, die wir gerade erleben, ist bei jedem Einzelnen und allgemein bei der Menschheit viel Stress-Potential vorhanden.....!

Tief sitzende Ängste werden angerührt, weil wir mit etwas Unbekanntem konfrontiert werden, was nicht kontrollierbar scheint.

Der Umgang mit dem Unbekannten ist etwas, worin wir Menschen nicht wirklich geübt sind, obwohl das ganze Leben immer wieder von der Begegnung mit dem Unbekannten geprägt ist, von ständigen Situationen oder Ereignissen, die nicht geplant waren und unsere Lebenspläne durchkreuzen. Angst bereitet immer Stress.

Bevor ich gleich etwas näher darauf eingehe, was mit unserem Immunsystem passiert, wenn wir negativen Stress haben, **lade ich Sie ein, mal kurz inne zu halten und nachzuspüren:**

1. Gibt es etwas, das mir gerade Stress bereitet?
(äußere Umstände, innere Themen, Arbeitssituation, etc.)
2. Woran spüre ich, dass ich mich gestresst fühle?
3. Gibt es Bereiche in meinem Körper, die auf den Stress reagieren?
4. Wie ist meine Atmung, wie mein Herzschlag?
5. Wie ist meine seelische Verfassung?
6. Wie erholsam ist mein Schlaf?
7. Wie bin ich mit meiner Freude in Kontakt?
8. Ist mein soziales Netzwerk kraftgebend oder eher kraftraubend?

Oft gehen wir durch unser Leben mit vielen Anzeichen von Stress, versuchen aber häufig, diese Anzeichen zunächst zu ignorieren.

Eine gewisse Zeit schafft das unser Körper und unser Immunsystem auch, auf Stress angemessen zu reagieren. Aber irgendwann geht es nicht mehr und wir werden krank, körperlich und/oder seelisch.

Die Frage ist jetzt natürlich: wie können wir aus einem negativen Stress (Di-Stress) herauskommen... wie geht das?

Die folgenden Informationen, **wie unser Immunsystem eigentlich so funktioniert**, zeigen zunächst auf, warum unser System so reagiert, wie es reagiert:

Unser Körper hat eine Vielzahl von Funktionen, die für ein intaktes Immunsystem sorgen:

- das angeborene (unspezifische = 1) Immunsystem
- das erworbene (spezifische = 2) Immunsystem
- darmassoziiertes Immunsystem (60% - 80% der Immunzellen sitzen im Darm!)
- auch unsere Schleimhäute sorgen für eine gesunde Immunabwehr und
- alle Organe, die zum Immunsystem gehören: Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln, Lymphknoten sowie spezielle Blutzellen.

Damit das **Immunsystem nicht aus dem Gleichgewicht gerät**, ist unsere Lebensweise, unsere Ernährung und unsere psychische Gesundheit von größter Wichtigkeit.

Haben wir eine akute Stress-Situation, z.B. eine nahende Prüfung, reagiert vor allem unser Nervensystem als erstes auf diesen Stress:

Der Sympathikus reagiert und bringt den Körper auf Touren.....er bedient sich der Botenstoffe aus der Nebenniere: Adrenalin und Noradrenalin.

Der Sympathikus ist willentlich steuerbar....

wenn wir also z.B. für eine Prüfung richtig aufgeregt sind und „Volldampf“ geben beim Üben und lernen, fährt unser Nervensystem kräftig hoch, damit wir das schaffen; unser angeborenes Immunsystem wird dadurch jedoch eher geschwächt.

Unserem Körper wird durch die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin geholfen, sich auf eine „akute“ **Stress-Situation einzustellen**, wo er auf „Kampf- und Flucht“ schaltet,.....um (ursprünglich ist er damit gewappnet z.B. in Zeiten von akuter Not wie dies in Kriegs- und Krisengebieten der Fall ist) mit dieser Situation zurecht zu kommen.
Kurzfristig also schafft der Körper das ganz gut.

Positive Effekte des Adrenalins sind:

1. es erhöht die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit
2. es verhilft einer besseren Merkfähigkeit
3. es sorgt kurzfristig für einen positiven „Gefühlskick“

Aber der **andere Teil unseres Nervensystems - der Vagus, oder auch das vegetative Nervensystem** - , der nicht willentlich steuerbar ist, „schreit“ irgendwann nach Ausgleich....., denn dieser Teil braucht Entspannung, damit unsere Organe bestmöglich arbeiten:
Herz, Drüsen, Bronchien, Gefäßmuskulatur, Darm, etc. Er reguliert unter anderem den Energiehaushalt, Wärmeregulation und den Schlaf.

Wenn der Stress länger anhält und chronisch wird, wird ein weiterer Botenstoff zusätzlich ausgeschüttet aus der Nebenniere, das Cortisol.

Erst entsteht ein dauerhafter Überschuss von Cortisol, der dem Körper ständig „Alarm“ und „Gefahr“ signalisiert (zusammen mit Adrenalin)

Erhöhtes Cortisol bewirkt:

- steigenden Blutdruck
- erhöhtes Schwitzen
- die Verdauungsfunktion lässt nach
- der Blutzuckerspiegel steigt an
- Schlafprobleme entstehen
- die Konzentrationsfähigkeit fällt stark ab mit evtl. Gedächtnisverlust
- Herzrasen/Herzprobleme können auftreten.

Irgendwann ist die Nebennierenrinde ziemlich kraftlos und erschöpft und alle ihre Funktionen lassen nach, so auch die Bildung von Cortisol. Hier kommt es zu teil- bis ganzer Einstellen der Produktion von Cortisol, weil der Körper nichts mehr ausgleichen kann und ihm dafür Ruhe und Entspannung fehlen.

Die **Folgen hier besonders auf das Immunsystem** sind:

- ⇒ das Immunsystem wird empfänglich für Entzündungen und Infektionen
- ⇒ überschießende Immunreaktionen können auftreten, z.B. Allergien
- ⇒ Müdigkeit, Erschöpfung (Burnout) entstehen

Positive regulierende Aspekte des Cortisols sind also:

- ⇒ hilft dem Körper kurzfristig, leistungsfähiger zu werden, weil es dem Körper zusammen mit Insulin Energie (Zucker) bereit stellt

- ⇒ im Zusammenspiel mit Adrenalin und Noradrenalin erhöht es den Blutdruck und die Herzfrequenz, was für „echte Notsituationen“ (Flucht/Kampf) gebraucht wird = Anpassung an situative Bedingungen
- ⇒ wirkt entzündungshemmend
- ⇒ wirkt überschießenden Immunreaktionen entgegen,

Spätestens also, **wenn der Stress-Pegel zu hoch wird und zu lange anhält** und wir unserem Körper zu wenig Entspannung gönnen, beginnen typische Probleme von Schlaflosigkeit, Darmprobleme, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, evtl. Herzrasen, Unruhe und Angst, **weil der Sympathikus und der Parasympathikus (Vagus) nicht im Gleichgewicht sind.**

Jetzt zur Frage zurück: Was gilt es hier also zu tun? Wie aus der Situation herauskommen, wenn der Stress schon zu lange andauert?

- ⇒ möglichst schnell die „Notbremse ziehen“, also den Stressor meiden, aus der Situation herausgehen, besser noch: es gar nicht erst soweit kommen lassen.
- ⇒ sich Hilfe holen (ärztliche, naturheilkundliche, psychologische, therapeutische) weil es allein meist recht schwierig ist, wenn schon das Nervensystem zusammengebrochen ist.
- ⇒ dem Körper und der Seele Zeit geben, viel Zeit geben, zur Entschleunigung und Erholung
- ⇒ Meditation, Achtsamkeit üben,
- ⇒ sich selbst besser kennen lernen - sich wahrnehmen lernen.....
- ⇒ Veränderung der Stressoren im Leben hin zu mehr Freude und entspannterem Alltag
- ⇒ etc. (s. auch vorbeugende Maßnahmen)

Vorbeugende und stärkende Maßnahmen für das Immunsystem können sein:

1. eine gesunde und ausgewogene Ernährung (schauen Sie hier in diesem Portal nach Ernährungstipps!)
2. viel Bewegung und frische Luft
3. ausreichend erholsamer Schlaf
4. regelmäßige Meditations- und Ruhezeiten, in den Alltag mit einbauen
5. eine berufliche Tätigkeit, die wirklich erfüllt und nicht nur als Gelderwerb dient
6. Körpersignale ernst nehmen - nach dem suchen, was jetzt gebraucht wird und gut tut
7. Dingen nachgehen, die Freude bereiten
8. gesunde Beziehungen leben, die überwiegend Kraft und Freude geben
9. liebevoller, respektvoller Umgang mit sich selbst
10. seine Stressoren kennen lernen und Wege finden, mit diesen besser umzugehen

Fazit: eine gute Selbstfürsorge und Resilienz (Widerstandskraft) entwickeln

Was es jeweils für den Einzelnen ist, um sich gesund, vital und kraftvoll zu erleben, muss/sollte jeder Mensch selbst heraus finden und sich damit ernst nehmen.

Unser Körper, unser Immunsystem und unsere Gesundheit jedenfalls dankt es uns, wenn wir mit uns selbst liebevoll und respektvoll umgehen.

Das kann ich als Heilpraktikerin und Musiktherapeutin in jahrelanger Begleitung von Menschen bestätigen und das habe ich auch selbst nach durchlebten Krisen lernen müssen.

Erklärung: 1 = unspezifisches Immunsystem:

natürliche Haut- und Schleimhautbarrieren, darmassoziierte Abwehr; Fresszellen im Blut, Magensäure

Erklärung: 2 = spezifisches Immunsystem:

Spezielle Blutzellen, die für einen eindringenden Erreger Antikörper entwickeln bei einer Erst-Infektion (Krankheit wird durchlebt). Falls zu einem späteren Zeitpunkt Kontakt mit demselben Erreger entsteht, hat das Immunsystem sofort die Immunantwort durch die Antikörper und es kommt in der Regel nicht zu einer erneuten Erkrankung (je nach Stärke des Immunsystems!).

Friedegard Diestelkamp,

Heilpraktikerin, Musiktherapeutin, Dozentin in der Erwachsenenbildung

www.musik-therapie-diestelkamp.de