

## fokus | Psychoneuroimmunologie (PNI)

### Die Wirkung der Psyche auf das Immunsystem

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt. Das Forschungsgebiet wurde etabliert, nachdem der amerikanische Psychologe Robert Ader 1974 experimentell nachwies, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem zusammenarbeitet und lernen kann. Seitdem ist es zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer Forschung geworden. Eine Grundlage ist die Erkenntnis, dass **Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken**. Schnittstellen der Regelkreise sind das Gehirn mit der Hirnanhangdrüse, die Nebennieren und die Immunzellen.

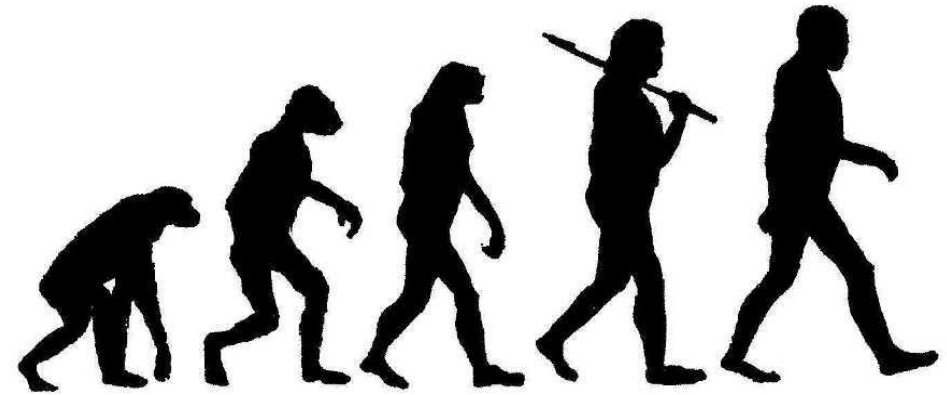


**Auswirkungen von Stress** auf das Immunsystem sind sehr unterschiedlich. Das liegt daran, dass es unterschiedliche Arten von Stress gibt und diese zudem auch unterschiedlich wahrgenommen werden.

#### Unterschiedliche Eigenschaften der Stressoren

- Stressdauer: wenige Minuten bis zu lange anhaltenden oder chronischen Belastungen
- Zeitlich zurückliegende Stressoren die Traumata hinterlassen haben
- Das subjektive Empfinden des Stressors als Herausforderung oder als bedrohliche und überfordernde Situation

Verschiedene Experimente zeigen übereinstimmend, dass akuter Stress die Aktivität des unspezifischen, angeborenen Immunsystems steigert. Es kann innerhalb weniger Minuten heraufgefahren werden und daher viel schneller reagieren, als das adaptive Immunsystem. Außerdem verbraucht das angeborene



Immunsystem weniger Energie. Evolutions-biologisch mag diese Reaktion von Vorteil gewesen sein, da in gefährlichen Situationen, in denen Kampf oder Flucht erforderlich waren, kleinere Verletzungen und dadurch Kontakt mit Pathogenen häufiger vorkamen. Eine erhöhte Einsatzbereitschaft des unspezifischen Immunsystems wäre für solche Situationen ein besserer Schutz. Bei chronischen Stressoren wurden sowohl bei dem angeborenen, als auch bei dem adaptiven Immunsystem sowohl eine allgemeine Immunsuppression als auch Fehlfunktionen beobachtet.



Wenn negative Gefühle vorherrschend sind, so zeigt sich eine Tendenz zu einem Verlust der Balance im Immunsystem an verschiedenen Stellen.

Die Folge ist, dass das gesamte System nicht mehr so effektiv arbeiten kann und demzufolge Infektionen nicht so schnell erkannt und bekämpft werden können

## Positive psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr

Folgende Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl verbreiten, korrelieren mit einer besseren Funktionsfähigkeit des Immunsystems. Durch diese Grundlage werden Erklärungen möglich, warum psychologische Prozesse sich nachweisbar auch auf körperliche Funktionen auswirken.

### Optimismus

Menschen mit einer optimistischen Lebenseinstellung gehen davon aus, dass alles ein gutes Ende finden wird.

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Optimismus die Funktionen des Immunsystems verstärkt und die negativen Auswirkungen von Ängsten abmildert.



### Selbstwert

Unter Selbstwert versteht man den Eindruck oder die Bewertung, die man von sich selbst hat. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass nach einer Infektion die Anzahl der Antikörper mit einem höheren Selbstwert der Patienten korreliert.

### Selbstwirksamkeit

Als Selbstwirksamkeit bezeichnet man die Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Bei der Selbstwirksamkeit liegt der Schwerpunkt auf dem Glauben an die eigene Fähigkeit, das gute Ende herbeiführen zu können.

Untersuchungen haben gezeigt, dass PatientInnen mit einer hohen Selbstwirksamkeit eine geringere Konzentration von Viren im Blut aufweisen, eine weniger häufige Ausprägung von Symptomen und sogar eine geringere Sterblichkeitsrate aufweisen.

### Positive Gefühle

Gefühle der Dankbarkeit, der Fröhlichkeit, der Begeisterung und des Stolzes haben nicht nur Auswirkungen auf schnellere Heilungserfolge nach Verletzungen oder Operationen, sondern auch auf die Effektivität und Regulierung des Immunsystems. Allgemein wurde eine höhere Resistenz gegen Rhinoviren, die Erreger von Schnupfen und Erkältung, festgestellt.

### Soziale Bindungen

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Das Erleben sozialer Unterstützung gibt Anerkennung, Identität, Zugehörigkeit und Sicherheit. Die soziale Unterstützung durch Freunde und Familie korreliert mit einem guten Gleichgewicht am Immunsystem beteiligter Zellen. In psychisch belastenden Situationen wirken sich gute soziale Beziehungen stimulierend auf die erworbene Immunität aus. Die Wahrscheinlichkeit an einer Erkältung zu erkranken ist geringer, wenn Menschen über eine größere soziale Aufgeschlossenheit verfügen.

Schon **das Anschauen eines lustigen Videos** bewirkt einen Anstieg der Anzahl diverser am Immunsystem beteiligten Zellen

## Immunstärkendes Lächeln in 60 Sekunden

Einfach, hochwirksam und gratis

<https://www.youtube.com/watch?v=LtPZ3gKAZs0>



Quellen:

Wikipedia 2016 | Psychosomatic Medicine 1975 | Psychology & Health 2004 | Psychiatrie Research 1999 | Biological Psychology 2005 | Psychological Bulletin 2005

Weitere Fokus-Artikel, Fokus-Downloads und Literaturhinweise

Finden Sie auf <http://sichtart.at/blog/>