

# THEMA DES MONATS

## So beeinflusst Stress das Immunsystem

### **Stress – eine ganz normale Erscheinung der Natur**

Nicht nur Krankheitserreger wie Pilze, Bakterien, Parasiten oder Viren wollen von unserem Organismus Besitz ergreifen, auch psychische Faktoren wie Stress trachten nach unserer Gesundheit und versuchen das Immunsystem zu beeinträchtigen. Doch nicht jede Form von Stress ist gesundheitsschädigend, denn es gilt zwischen positivem und negativem Stress zu unterscheiden wie der berühmte Stressforscher Hans Selye (1907 – 1982) in seinen umfangreichen Studien *The Stress of Life* und *Stress Without Distress* feststellte.

### **Stressoren für positiven und negativen Stress**

Ausgang jeder Belastung sind die sogenannten Stressoren. Sie sind verantwortlich für jegliche antreibende Reizung und zwingen das Individuum zu einer aktiven Anpassung seines Verhaltens (engl. *fight or flight response*). Dabei unterscheiden die aus Dr. Selyes hervorgegangenen Forschungsergebnisse zwischen positiven und negativen Stressoren.

### **Eustress verschafft eine höhere Leistungsbereitschaft**

Sind die Stressfaktoren nicht im negativen Sinne belastend und führen vielmehr zu einer maximalen Leistungsbereitschaft, unter der sogar wahre Glücksmomente ausgeschüttet werden, sprechen wir von Eustress. Diese Form von Stress hat selbst bei häufigem Auftreten positive Wirkung auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Organismus.

### **Disstress führt zu verringerter Leistungsfähigkeit**

Reize hingegen, die als unangenehm und überfordernd wahrgenommen werden, belasten die Psyche im negativen Sinne, dies insbesondere bei längerfristigem Auftreten und fehlender Möglichkeit zum körperlichen Ausgleich. Sie führen zu stetiger Ermüdung und schüren eine Lustlosigkeit, die sich in einer stark reduzierten Leistungsfähigkeit äußert.

### **Fehlender Ausgleich bei Disstress führt zu Burnout**

Findet der unter Disstress Betroffene nicht rechtzeitig Ausstiegsstrategien zur Stressbewältigung (im Fachjargon *Coping* genannt), ist das Abrutschen in ein bedrohliches Burnout-Syndrom möglich, welches bis zu völliger Handlungsunfähigkeit und fehlender Lebenslust führen kann.

### **Auf Stress folgt eine Reaktion der Hormone**

Wie auch immer die Art des Stresses sein mag, ob positiv als Eustress oder negativ als Disstress, der Organismus antwortet mit einer Ausschüttung von Hormonen wie z.B. Adrenalin (sorgt für einen zünftigen Leistungsschub), Noradrenalin (erhöht den Blutdruck) und Dopamin (fördert körperliche als auch geistige Beweglichkeit), um dem Immunsystem eine Reaktion auf die veränderten Umstände zu ermöglichen.

### **Cortisol hemmt Entzündungen**

Das im Hormon-Mix zusätzlich enthaltene Cortisol hat neben seiner Förderung des Stoffwechselhaushaltes eine weitere Aufgabe als Entzündungshemmer. Es führt zu einer vorübergehenden Schwächung der Immunabwehr, sodass auf Erreger in einer Stresssituation nicht sofort mit einer kräftezehrenden Entzündung reagiert wird.

### **Zuviel des Guten – Cortisol schwächt das Immunsystem**

Dieses Verhalten macht bei einer mittelfristigen Belastung Sinn, wenn sich der ganze Organismus auf die Bewältigung des Stressverursachers konzentrieren soll. Ist der Stress jedoch langanhaltend, führt die durch Cortisol herbeigeführte Hemmung von Entzündungen zu einer unerwünschten Schwächung des Immunsystems. Sollten Sie also während einer chronischen Stresssituation unter Symptomen wie Durchfall, Erbrechen, Kopfweh, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen oder Schlafmangel leiden, wird es höchste Zeit, den Arzt Ihres Vertrauens für eine Behandlung zu konsultieren.

