

Immunsystem und Psyche



**Neurologisches Rehabilitationszentrum
Quellenhof Bad Wildbad
Abteilung Psychologie**

Psyche und Immunsystem

- MS als Autoimmunerkrankung: Immunsystem schädigt Myelinschicht der Nervenzellen
- Ursache dafür ist nicht bekannt, Einflussfaktoren werden untersucht
- Psychoneuroimmunologie erforscht Zusammenhänge zwischen:
 - Seelischen Prozessen
 - Nervensystem
 - Immunsystem

Zum Stressbegriff

- „Stress“: Anforderungen, die nicht aus Routine bewältigt werden können
- Kontrollierbarer Stress („positiver Stress“):
 - Anforderungen können aus eigener Kraft bewältigt werden
 - wird als positive Herausforderung erlebt
- Unkontrollierbarer Stress („negativer Stress“):
 - Anforderungen können nicht aus eigener Kraft bewältigt werden
 - wird als Überforderung erlebt

Ausgewählte Befunde der Psychoneuroimmunologie



- Anfälligkeit für Infektionserkrankungen ist erhöht bei Personen, die mehr Stressbelastungen ausgesetzt sind
- Krankheitsanfälligkeit ist nur bei unkontrollierbarem Stress erhöht
- Emotionale Öffnung als Schutzfaktor: Sprechen und Schreiben über Belastungen geht mit Verbesserungen des Immunsystems einher

Stress und MS

- Charcot (1877): Emotionale Belastungen sind für Entstehung und Verlauf von MS von Bedeutung
- Frage eines Zusammenhangs zwischen Stress und MS wird kontrovers diskutiert und ist noch nicht geklärt

Befunde zu Stress und MS

- Metaanalyse von Mohr et al. (2004):
 - 20 Studien zwischen 1963 und 2003
 - Häufung von Stressbelastungen vor Schüben
- Beweis dafür, dass Stressbelastungen Schübe verursachen können ist nicht erbracht worden
 - Krankheitsprozess kann schon vor dem Schub beginnen und kann zu Auftreten von Stressbelastungen führen

Kriegsbedingter Stress

Krieg zwischen Israel und Hisbollah (2006):

- Golan et al. (2008): 156 MS-Patienten in Israel
 - Krieg geht mit erhöhter Schubrate einher
- Yamout et al. (2009): 216 MS-Patienten im Libanon
 - Krieg geht mit erhöhter Schubrate einher
 - MRT: Verstärkte Krankheitsaktivität

Ansatzpunkte für günstiges Verhalten (1)

- **Stressbewältigung: Günstige Strategien**
 - Nach Lösungen für Probleme suchen: Weniger Krankheitsaktivität bei kriegsbedingtem Stress (Solan et al., 2010)
 - Ablenkung: Weniger Krankheitsaktivität bei Alltagsstress (Mohr et al., 2002)

Ansatzpunkte für günstiges Verhalten (2)

- **Entspannungstraining**
 - Wichtige Möglichkeit der Stressbewältigung
 - Günstige Beeinflussung von entzündungsfördernden Stoffen
 - Achtsamkeitsübungen: Verbesserung von Depressivität, Angst und Fatigue bei MS (Grossmann et al., 2010)
- **Suche nach sozialer Unterstützung**
 - Soziale Unterstützung mindert Zusammenhang zwischen Stress und Krankheitsaktivität (Brown et al., 2006)
 - Selbsthilfegruppen als Möglichkeit soziale Unterstützung zu finden
- **Suche nach Informationen über die Erkrankung**

Ansatzpunkte für günstiges Verhalten (3)

- **Depressionsbehandlung**
 - Depressionen sind durch Psychotherapie und Antidepressiva gut behandelbar
 - Verbesserung des seelischen Befindens geht mit Rückgang von entzündungsfördernden Stoffen einher
- **„Positiver Stress“**
 - Schonhaltung ist nicht zu empfehlen
 - Herausforderungen und erreichbare Ziele sind wichtig für die Lebensqualität
 - Vermutlich wird die Bildung von Nervenwachstumsfaktoren stimuliert

Ansatzpunkte für günstiges Verhalten (4)

- **Körperliches Training**
 - Vermutlich günstige Effekte auf Immunsystem
 - Bildung von Nervenwachstumsfaktoren wird stimuliert (Heesen et al., 2004)
 - Ausdauersport hat günstige Wirkung auf psychisches Befinden, Fatigue, ...