

# Wie Stress unser Immunsystem schwächen kann

**P**ermanenter Stress ist nicht gut für uns. Keine große Neuigkeit! Aber Stress kann mitunter auch krank machen. Der als Schutzmechanismus des Körpers gedachte Impuls durchbricht auf Dauer die Schranken unseres Immunsystems. Die Folge: Bluthochdruck, Rückenschmerzen und Depressionen. Wird jetzt nicht reagiert, kann es zu schweren Herz/Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen und Entzündungskrankheiten kommen.

Leben ohne Stress? Das ist in unserer hektischen Welt wohl eher selten zu finden. Stress ist ein Phänomen unserer Zeit. Der entscheidende Punkt ist, wie wir damit umgehen. Nicht jeder Stress macht automatisch krank. Im Gegenteil – der sogenannte positive Stress (Eustress) hilft dabei den Körper gesund zu halten und stärkt die Abwehrkräfte sogar. Immunbiologen haben nachgewiesen, dass ein dosierter, regelmäßiger Eustress das Immunsystem stimulieren kann. Wird es regelmäßig, kurzfristig aktiviert, bleibt es dadurch in Übung und reaktionsschnell.

## Zurück in die Steinzeit

Als wir Menschen noch darauf angewiesen waren Tiere zu jagen, um zu überleben, half Stress unserem Körper dabei. Genau dafür hat Mutter Natur ihn uns gegeben. Das ist seine ursprüngliche Funktion. Er hilft uns dabei, für kurze Zeit Körper und Geist komplett auf ein Ziel zu fokussieren. Die Stressreaktionen versetzen uns in erhöhte Alarmbereitschaft. Bei Gefahr schlägt das Herz schneller, der Atem beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an und die Pupillen weiten sich. Der Körper ist im wahrsten Sinne des Wortes „sprungbereit“. Gleichzeitig arbeiten die Verdauungsorgane langsamer und die Reaktionen erfolgen instinktiv und dadurch schneller. Soweit so positiv.

## Die Betonung liegt auf kurzfristig

Kurzfristiger Stress hat also durchaus seine Vorteile. Das Zauberwort ist jedoch kurzfristig! Wird lang aus kurz, ist es vorbei mit den positiven Effekten. Bedenklich wird das Ganze, wenn der Stress nicht mehr kurzfristig stattfindet, sondern zu einer dauerhaften Angelegenheit wird. Dann ist schleunigst Zeit, auf die Bremse zu treten. Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol steigert bei kurzfristiger

Belastung alles, was für den Moment wichtig ist, auch die Abwehrkräfte. Langwieriger Stress schwächt das Immunsystem allerdings. Bleibt Cortisol länger im Blut, unterdrückt es Abwehrreaktionen im Körper.



FOTO: HUMONIA/ISTOCK

Bei Dauerstress häufen sich aus diesem Grunde Erkältungen oder andere Infekte und man wird auch langsamer wieder gesund als im Normalfall. Bestehende Erkrankungen wie Asthma oder Herz-Kreislauf-Probleme können sich zudem verschlechtern. Aber: Entscheidend für die Höhe des Cortisol-Pegels ist der Stress, der im Inneren wahrgenommen wird, nicht das tatsächliche Ausmaß.

## Eine Frage der Einstellung?

Negativer Stress, der Distress, hängt zusammen mit Gefühlen von Trauer, Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit, Angst und Verzweiflung. Möchte man

gesund bleiben, muss man genau hier ansetzen. Zu den Sofortmaßnahmen zählt alles was entspannt und hilft das Feuer im Körper zu löschen. Das können Meditationsübungen sein, aber auch ruhige Spaziergänge im Grünen oder ausgleichender Sport wie Yoga.

Auf lange Sicht sollten stressgeplagte Menschen nicht nur Entspannungstechniken lernen und regelmäßig ausüben, sondern auch an ihrer Grundeinstellung arbeiten. Stress ist durchaus Ansichtssache. Jemand, der sich beispielsweise selbst viel Druck macht oder schnell ängstlich und verzweifelt reagiert, hat einen deutlich höheren Cortisol-Pegel als jemand, der unter demselben Stresspegel innerlich ruhig und gelassen bleibt.

## Das Immunsystem ins Fitness-Center schicken

So oder so – gestresste Menschen sollten generell darauf achten, ihr Immunsystem zusätzlich zu stärken. Eine gesunde Ernährung ist hierbei besonders wichtig. Viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse und andere gesunde Öle bringen die Abwehrkräfte auf Vordermann. Körperliche Fitness steigert auch die Stressresistenz. Bewegung, insbesondere an der frischen Luft ist für das Immunsystem wie eine Massage für verspannte Schultern. Abhärtung durch Sauna-Besuche oder Heiß-/Kaltduschen sind die nötige Spachtelmasse, um die Mauer unserer Abwehrkräfte zu stabilisieren und den Stress schlicht und ergreifend auszusperren.

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

**VereinsService**

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de  
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern  
marketing@bkk-lv-bayern.de  
www.bkk-bayern.de