

Dauerstress - Schwächung des Immunsystems 1

Natürlich weiß jeder, dass Stress krank machen kann und die Abwehrkräfte schwächt. Daher leiden nicht selten zum Beispiel Manager nach aufreibenden Sitzungen an einer Grippe oder einem Herpesausschlag, oder Studenten werden nach überstandenen Prüfungsvorbereitungen krank.

Das Immunsystem reagiert auf das Stresshormon Adrenalin mit einer Verringerung der Lymphozyten im Blut. Das andere Stresshormon Noradrenalin bewirkt einerseits einen Anstieg der natürlichen Fresszellen, andererseits verhindert es die Fähigkeit dieser Zellen, die Zelltrümmer aus dem Weg zu räumen. Anfangs bleibt diese Schwächung des Immunsystems unbemerkt, kann aber bei Dauerstress die körperliche Abwehrlage kritisch reduzieren.

Wie der Einzelne auf Stress reagiert, ist so unterschiedlich wie etwa die Körpergröße oder die Nasenform. So beobachtete man bei Partnerverlust eine verminderte Aktivität der Killerzellen. Bei Geschiedenen waren Stress, Einsamkeit und Krankheitstage mit der Aktivierung bestimmter Viren verbunden.

Auch der Charakter spielt bei der Funktion des Immunsystems eine Rolle. Bei Studenten konnte man feststellen, dass entspannte, gesellige Studenten ein erhöhtes, während gehemmte und machtorientierte Studenten ein erniedrigtes Immunglobulin A (wichtige Abwehrsubstanz im Blut) hatten. Auch schwere Schicksalschläge können die Aktivität der Killerzellen beeinträchtigen. Gleichzeitig wirken sich jedoch gute Laune und Humor günstig auf das Immunsystem aus.

Der gelassene, fröhliche und optimistische Mensch erzeugt für sich beste Immunbedingungen. Dies macht deutlich: Körper und Psyche bilden eine Einheit. So hat man entdeckt, dass zwischen Gehirn und dem Immunsystem ein ständiger Informationsaustausch stattfindet. Ununterbrochen werden Hormone produziert und Neurotransmitter (Botenstoffe des Gehirns) kommunizieren ständig mit den Zellen der Organe im ganzen Körper. Deswegen können die Denkprozesse eines Menschen Veränderungen und Abweichungen in der Aktivität seiner Organe zur Folge haben. Unsere Gefühle beeinflussen direkt unseren Gesundheitszustand. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt und wem das Leben Spaß macht, der tut in aller Regel auch etwas für seine Gesundheit. Wer verzweifelt und hoffnungslos ist, sendet diese Botschaft ebenfalls durch seinen Körper und erhöht damit sein Krankheitsrisiko.

Die Vitametrik[®] kann hier gute Dienste leisten. Denn durch den vitametischen Impuls erhält das Gehirn das Signal zur Entspannung des Körpers. Aber nicht nur das. Auch das vegetative Nervensystem, welches eine Ausgleichsfunktion von psychischer An- und Entspannung hat, wird angesprochen. Da der Impuls über Gehirn und Nervensystem verarbeitet wird und dieses den gesamten Körper steuert und koordiniert, so auch das Immunsystem, macht es besonders Sinn die Vitametrik[®] gerade in stressigen Zeiten zu nutzen.

Wie der Einzelne
auf Stress reagiert
ist so unterschiedlich
wie etwa die Körper-
größe oder die
Nasenform.

Bis bald
Ihr



Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende Februar mit dem Thema:
**Dauerstress - Schwächung des
Immunsystems 2**

Vitametik[®]-Berufsausbildung
Nächste Kurse:
April 2008 in Hamburg
Info-Tag: 01.03.08
April 2008 in Löwenstein (Nähe Heilbronn)
Info-Tag: 15.03.08

**Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!**