

Woche 8: Stress und Autoimmunerkrankung?

Das Wort „Stress“ ist schon seit vielen Jahren in aller Munde. Jeder hat ihn auf die eine oder andere Art. Auch wenn wir Stress als eine Art Gefühl betrachten ist es sehr viel mehr. Stress löst vielfältige Reaktionen in unserem Körper aus. Wie oft und wie stark dies geschieht hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, insbesondere auch auf Autoimmunerkrankungen.

Auslöser von Stress

Stressreaktionen im Körper können durch verschieden positiven oder negativen Stressoren ausgelöst werden. Dies können z.B. extreme Erlebnisse wie Trennung, Unfälle, Tod, Kündigung, Existenzangst oder auch Umzug, Jobwechsel, Heirat, Geburt eines Kindes, zu wenig Schlaf, zu viel Arbeiten, sich für andere „aufopfern“, zu wenig ums sich selbst kümmern, Mahlzeiten auslassen usw. sein.

Reaktionen auf Stress

Wahrscheinlich hast Du auch schon das eine oder andere Anzeichen von zu viel Stress bemerkt: Die Körperliche Reaktionen auf Stress können Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall oder Herzrasen sein. Auf der Gefühls- bzw. psychischen Ebene kann sich das in Reizbarkeit, Müdigkeit, Verlangen nach Salzigem oder Süßem äußern. Möglich ist allerdings auch, dass Du gar nichts davon direkt merkst, z.B. weil der Körper sich schon zu sehr daran gewöhnt hat. Auch dann kann der Stress ungesund sein fürs Immunsystem und den ganzen Körper und uns krank machen.

Grundsätzlich wirkt sich Stress auf das Nervensystem und auf das Hormonsystem aus.

Auswirkung aufs Nervensystem

Hier ist speziell das sog. Autonome Nervensystem von Bedeutung, das wir nicht durch unseren Willen beeinflussen können, z.B. Blutdruck, Atmung, Herzschlag oder die Verdauung. Hiervon wird ein Teil, der sog. Sympathicus quasi

angeschaltet, damit Du sofort ganz schnell reagieren kannst auf Stress: mit Kampf oder Flucht. Hierfür steigt der Herzschlag und Adrenalin wird ausgeschüttet was zusätzlich die Herzfrequenz erhöht. Der Gegenspieler hierzu ist der sog. Parasympathicus, der hilft zu entspannen, wenn die „Gefahr“ vorbei ist, damit der Körper nicht langfristig auf Hochtouren ist.

Auswirkung aufs Hormonsystem

Im Gehirn, der Steuerzentrale des Hormonsystems werden als Reaktion auf Stress verschiedene Hormone freigesetzt (CRH und ACTH). Hierdurch wird **in den Nebennieren das wichtigste Stresshormon das Cortisol freigesetzt**. Zweck ist Dir genug Energie für die Stressreaktion (normal Kampf oder Flucht wie das früher auch nötig war bei den Jägern oder allgemein bei Gefahr) zur Verfügung zu stellen. Dies geschieht z.B. indem der Blutzuckerspiegel steigt. Bekannt ist Cortisol meist als entzündungshemmend, indem es das Immunsystem unterdrückt.

Stress: weder gut noch schlecht

Stress kann durchaus sinnvoll sein, um uns zu Höchstleistungen zu bringen, auch wenn es nicht immer um eine körperliche Fluchtreaktion geht. Sondern z.B. auch das Lampenfieber vor einem Auftritt, Vortrag, Wettkampf, Vorstellungsgespräch usw. Dieser positive Stress sorgt dafür, dass wir dann besonders gut sind.

Das Problem mit Stress ist oft nicht der akute, sondern der chronische Stress. Wenn der Stress also kein Ende mehr hat. Das Abschalten auf normale Körperfunktionen nicht mehr richtig funktioniert. Dieses ständige Vorhandensein der Stresshormone macht uns krank und verhindert, dass es Dir wirklich besser geht. Es wird sogar vermutet, dass **Stress einer der wesentlichen Faktoren für chronische Erkrankungen – auch Autoimmunerkrankungen** ist.

Wenn Dein Körper nicht mehr in der Lage ist, richtig auf Stress zu reagieren, kann er das Immunsystem und damit auch die Entzündung nicht mehr richtig steuern.

Stress und Infektionen

Es wird vermutet, dass auch Infektionen eine Rolle beim Entstehen von Autoimmunerkrankungen spielen können. Denn offenbar bleibt nach jedem Infekt ein Rest von Virusteilchen im Körper. Eine Hemmung des Immunsystems durch Stress kann diese wieder aktivieren.

Das Gleichgewicht ist entscheidend

Es kommt also nicht in erster Linie auf den Stress an sich an, sondern auf das gesunde Gleichgewicht zwischen Stress auf der einen und dem richtigen Umgang damit – auch Selbstfürsorge genannt- auf der anderen Seite.

Stressbelastung

Wie hoch ist Deine gegenwärtige Belastung mit Stress, hiermit ist Deine Situation in den letzten 2 Jahren gemeint.

Beispiele für Belastungen sind:

- Tod/Krankheit
- Trennung/Scheidung
- Finanzielle Probleme
- Arbeitslosigkeit
- Heirat/Umzug/neuer Job
- Mobbing
- Probleme mit Familienangehörigen
- Neigung zu Depressionen

Umso mehr Probleme zutreffen und umso stärker diese sind, umso höher ist Dein Stresslevel.

Umgang mit Stress/Selbstfürsorge

Wie gesagt, es kommt nicht so sehr auf den Stress an sich an, den kannst du oft gar nicht beeinflussen, sondern auf deinen Umgang damit.

Beispiele für den Umgang mit Stress sind:

- Erholsamer Schlaf
- Mind. 8 Stunden Schlaf täglich
- Keine Mahlzeit auslassen
- Tägliches Frühstück
- Basische Ernährung
- Entspannung mit Yoga/Meditation
- Zeit für Dich selbst
- Zeit für Freunde
- Entspannende Hobbies
- Mind. 4x/Woche Sport

Wenn Du schon anhand dieser Beispiele merkst, dass Dein Umgang mit Stress noch zu verbessern ist, dann sieh Dir die Tipps zum Umgang mit Stress an.

Erschöpfung der Nebennieren?

Im Zusammenhang mit der Stressreaktion ist das gesunde Funktionieren der Nebennieren entscheidend. Es gibt ein paar Hinweise, die auf eine Erschöpfung der Nebennieren und einen damit einhergehenden niedrigen Cortisolspiegel hindeuten können.

- Probleme auch mit wenig Stress umzugehen
- Nachmittags immer Energietiefs
- Morgens sehr müde trotz ausreichend Schlaf
- Abends ab 21.00h Energietief
- Schwindel nach 4-5 Stunden ohne Essen
- Besserung im Urlaub mit wenig Stress
- Heißhunger auf Salziges
- Hohe Infektanfälligkeit

Wenn Du hier unsicher bist, kannst Du **beim Therapeuten einen 24h Speicheltest** bzgl. der Nebennierenfunktion machen lassen. Auch die

Bestimmung von DHEA, einem wichtigen Hormon der Nebennieren, ist dann evtl. sinnvoll.

Und auch hier sind die **Tipps zum Umgang mit Stress** sehr hilfreich zur Unterstützung der Nebennieren.