


ALBERT GRUBER

Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe, Krankenpfleger, Salzburg, A

Gut drauf – gut dran

Wie eine positive Lebenseinstellung das Immunsystem stärkt.

Eine erlernbare Einstellung

Selbsthilfeliteratur, Broschüren von Versicherungen oder Krankenkassen oder auch einschlägige Internetseiten zeigen ganz klar: Optimisten leben länger, sind gesünder, erfolgreicher und glücklicher. Und das Besondere daran ist – Optimismus ist erlernbar! Bei ausreichender Motivation und mit konsequentem Training, das Leben und die Welt durch eine rosa

Brille zu sehen, kann man schon bald die positiven Auswirkungen des Optimismus am eigenen Leib verspüren. Aber wenn das scheinbar so einfach geht, warum sind dann viele Menschen trotzdem nicht in der Lage, ein gesundes, langes, erfolgreiches und vor allem glückliches Leben zu führen? Trainieren die ihren Optimismus zu wenig?

Gemäss wissenschaftlicher Forschungsliteratur, die sich mit dem Thema Optimismus und

Gesundheit befasst, sind die Zusammenhänge zwischen Optimismus und einer gesunden Lebensführung sehr vielschichtig. Denn bei der einfachen Gleichung – Optimismus = Gesundheit – gilt es, vor allem das komplexe Zusammenspiel zwischen der Persönlichkeit eines Menschen mit seiner Bildung, seiner Lebenseinstellung, seinem sozialen Netzwerk, seinem Einkommen usw. und seiner Gesundheit zu beachten.

Sehr treffend bringt Sir Peter Ustinov die Persönlichkeiten – Optimist und Pessimist – und ihre Lebenseinstellung auf den Punkt, wenn er meint: «Optimisten sind die Menschen, die genau wissen, wie traurig und grausam das Leben sein kann, Pessimisten sind die, die es jeden Morgen wieder neu herausfinden.»

Es ist offensichtlich – als Optimist lebt es sich leichter. Die Psychologie definiert verschiedene Spielarten, die aber alle einen gemeinsamen Nenner haben: die Freude am Leben, die Lebenslust. Erich Fromm hat es einmal so formuliert: «Es gibt nichts Anziehenderes, als einen Menschen, der liebt, und dem man ansieht, dass er nicht nur irgendetwas oder irgendwen, sondern das Leben liebt!»

Ja, ich bin felsenfest davon überzeugt: Optimismus, Freude und Humor sind die genialen Anlagen, die die Menschen haben (sollten), um den Ängsten, Schwierigkeiten, Enttäuschungen und den täglichen Sorgen mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. So wie es im folgenden Gedicht umschrieben ist:

*Es ist, wie's ist,
tröstet sich der Realist,
also wieder alles Mist,
bestätigt trist der Pessimist,
welch ein Glück,
her mit dem Mist,
freut sich da der Optimist.
Er ist sicher, dass im Garten,
alle Rosen darauf warten!*

Karl Heinz Karius

Wie aber wird nun die Gesundheit durch Optimismus gestärkt?

Die gesundheitliche Wirkung von Optimismus, Humor und Lebensfreude, lässt sich laut Forschungsergebnissen im Wesentlichen in folgenden Bereichen erkennen:

- **Höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress durch eine verminderte Ausschüttung von Stresshormonen und einem nur schwachen Anstieg des Blutdrucks.**
- **Eine bessere Funktionstüchtigkeit des Immunsystems. Pessimistische Personen verfügen im Vergleich zu optimistischen Personen beispielsweise über weniger T-Helferzellen und Immunglobuline, Zellen also, die für die Immunabwehr des Körpers verantwortlich sind.**
- **Optimismus motiviert den Menschen zu einer gesunden Lebensweise, Pessimisten gehen oft nicht sorgsam mit sich um.**

- **Optimismus wirkt sich auf die Anzahl der negativen Ereignisse im Leben aus. Pessimisten erleben subjektiv mehr «Katastrophen». Wahrscheinlich erleben Optimisten dieselbe Anzahl von Erfolgen und Niederlagen wie Pessimisten, aber sie gehen anders damit um. Ein Optimist spricht nicht von Problemen oder Ängsten, von Schwierigkeiten und Hindernissen, sondern er spricht von seinen Hoffnungen, Träumen und Wünschen, von seinen Zielen und von seinem Weg dorthin.**
- **Optimisten erhalten mehr «soziale Unterstützung», weil sie mehr Sozialkontakte als Pessimisten haben und diese auch besser pflegen.**

So weit die Aussagen der Wissenschaft.

Gefühle sind von grosser Bedeutung

Wir wissen heute ganz genau, dass z.B. für das gute Funktionieren des Immunsystems eine gesunde Lebensweise wichtig ist und dass einer optimistischen, heiteren Lebenseinstellung dabei eine entscheidende Rolle zukommt. Natürlich wird unsere Gesundheit überwiegend von den Genen und der Umwelt bestimmt, aber auch von dem was wir denken, fühlen und tun. Es ist heute unbestritten, dass trotz der grandiosen Geistesleistungen vorwiegend Gefühle und Emotionen unser Leben



Ein Optimist steigt auf der Leiter trotz schlechter Sprossen immer weiter und stärkt damit bei alledem mit Frohsinn sein Immunsystem. Das Herz, der Kreislauf, Leber, Nieren, dürfen diese Stärkung spüren. Ja, pures Wohlbefinden im Verbund, kurz – Optimismus hält gesund!

Albert Gruber

*Eine T-Zelle «fragt»
das Gehirn, wie es
ihm denn so geht.*

steuern. Allerdings würden viele Menschen ihre Gefühle zu sehr ab – die guten wie die negativen.

Ein auf diese Weise «deprimiertes» Immunsystem ist für Mikroorganismen (Bakterien, Viren u. a.) wahrscheinlich so attraktiv, wie ein Marmeladenglas für Wespen oder Bienen.

Was dagegen eine positive Einstellung z. B. nach einer Operation bewirken kann, zeigt folgendes Forschungsergebnis: Motiviert durch die Psychologin Madelon Peters (Universität Maastricht) haben Ärzte in den vergangenen Jahren eine Reihe erstaunlicher Zusammenhänge aufgedeckt. So erholen sich Optimisten schneller von Operationen als Pessimisten, sie spüren weniger Schmerzen, haben eine bessere Wundheilung, einen niedrigeren Blutdruck und eine bessere Immunabwehr. Sie sehen also, Optimismus lohnt sich!

Eine kleine Reise in das Netzwerk der Psychoneuroimmunologie

In den Blutgefäßen befinden sich rote (Erythrozyten) und weisse (Leukozyten) Blutkörperchen. Die roten transportieren den für die Zellatmung und den Zellstoffwechsel so lebenswichtigen Sauerstoff und auch Stickstoffverbindungen und das CO₂ (dieses muss wieder ausgeatmet werden). Die weissen sind die Soldaten des körpereigenen Abwehrsystems, dem so genannten Immunsystem.

Von den weissen Blutkörperchen gibt es verschiedene Arten: T-Zellen und B-Zellen (Lymphozyten), Fresszellen (Makrophagen), segmentkörnige Zellen (Granulozyten)



u. v. a. Die T-Zellen sind das Zentrum des Immunsystems. Sie sind die Kommandozentrale und geben spezifische Signale an die B-Zellen, an die Fresszellen usw. Auf Befehl der T-Zellen produzieren die B-Zellen Antikörper (Y-förmige Proteine), die sich dann an den Bakterien festsaugen und somit die Krankheitserreger als «körperfremd» stigmatisieren.

Solche gekennzeichneten Feinde werden von den Fresszellen erkannt und vernichtet. T-Zellen geben aber nicht nur Kommandos, sie greifen auch aktiv in Form von Killerzellen in die Abwehrschlacht ein. Sie setzen chemische Waffen ein und durchbohren (perforieren) die gekennzeichneten Krebszellen und Krankheitserreger. Diese braven Soldaten sind also Sekunde für Sekunde bemüht, unsere Gesundheit zu erhalten. Aber wie bemerkt eine T-Zelle, ob der Mensch, in dessen Körper sie lebt, gestresst oder traurig ist? Wie erkennt die natürliche Killerzelle psychische Belastungen? Wie erfährt die T-Zelle, wie heftig gerade Bakterien z. B. den Darm traktieren?

Ein perfekt organisiertes Kommunikationsnetz

Nervensystem, Hormonsystem und Lymphsystem sind die Hauptakteure. Die Nervenfasern des vegetativen Nervensystems sind mit dem Gewebe des Immunsystems direkt verbunden. Sie senden Reize an den Thymus, die Milz, die Lymphknoten, das Knochenmark und das lymphatische Gewebe des Darms. Die vielen und weitverzweigten Enden dieser Nervenfasern liegen direkt neben den Immunzellen, die sich in diesem Gewebe aufhalten. Während klassische Synapsen (Kontaktstellen) im zentralen Nervensystem etwa 20 Millionstel Millimeter von der nächsten Nervenzelle entfernt sind, beträgt der Abstand zwischen der Synapse einer vegetativen Nervenfasern und einem Lymphozyt oder einer Fresszelle nur 6 Millionstel Millimeter! Bei entsprechender Aktivierung werden umgehend Überträgerstoffe ausgeschüttet. Das heisst: Immunzellen können die Nachrichten aus dem Nervensystem empfangen und verstehen. Die «reden» miteinander!

Einen zweiten Kommunikationsweg bilden die Neuropeptide und Hormone, die über die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) in den Blutkreislauf gelangen und somit direkt mit Immunzellen in Kontakt kommen. Auch auf diesem Weg wird die «Kampfeslust» des Immunsystems stimuliert oder gehemmt. Chronischer Di-Stress (belastender Stress) wirkt hier schwächend.

Der sechste Sinn

Dr. Hans Selye, der Begründer der Stressforschung, hat diese Zusammenhänge schon vor vielen Jahrzehnten beschrieben. Ausserdem ist die Wissenschaft davon überzeugt, dass das Immunsystem eine Art sechster Sinn des Nervensystems ist. Es registriert das, was wir nicht fühlen, sehen, hören, riechen, schmecken und mit dem Gleichgewichtssinn erfassen können, – nämlich Bakterien, Viren, Pilze, Würmer und Krebszellen, und reagiert darauf mit der Produkti-

on von Botenstoffen, die das Gehirn versteht.

Und hier schliesst sich der Kreis. Nicht nur das Nervensystem sendet Signale an das Immunsystem, auch das Immunsystem sendet Signale an das Gehirn. Unser Kommunikationsnetz ist keine Einbahnstrasse. Das Hirn versteht die Sprache des Immunsystems und das Immunsystem versteht die Sprache des Gehirns!

Und die beiden lieben sich, sie leben und leiden gemeinsam. Sie sind, wie schon erwähnt, auf das Engste miteinander verbunden (nur 6 Millionstel Millimeter voneinander entfernt). Wenn z.B. die T-Zellen das Gehirn «fragen», wie es ihm denn so geht, und das Gehirn antwortet: «sehr gut», dann stärkt das die T-Zellen.

«Es gibt nichts Anziehenderes, als einen Menschen, der liebt, und dem man ansieht, dass er nicht nur irgendetwas oder irgendwen, sondern das Leben liebt.»

Erich Fromm

Das Gehirn sendet dabei gute, elektrische Signale und Endorphine (Glückshormone) an die T-Zellen, die dadurch aktiv und gestärkt den Kampf um unsere Gesundheit aufnehmen. Wenn aber das Gehirn über Sorgen, Ängste, Frust, Misstrauen, chronischen Pessimismus, oder auch über permanente Reizüberflutung klagt, wird die Kampfeslust der T-Zellen massiv geschwächt, und die Gesundheit bleibt auf der Strecke.

Wie lob ich mir da einen gesundheitsfördernden Optimismus! Einen Optimismus, mit dem ich freudig durchs Leben gehen kann, der aus einer dankbaren Haltung unserem Schöpfer gegenüber entspringt und der im Glauben, in der Hoffnung und in der Liebe seine festen Wurzeln hat. ■



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NewSTART Plus**®, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

