

# Mit Schirm, Charme und mal ohne...

TEXT\_\_ANNE OTTO

...Infekt durch die nächsten Monate kommen? Regenschirme raus und Gummistiefel bereithalten – leider ist es in der feuchtkalten Jahreszeit nicht damit getan. Immunologen wissen: Unsere Anfälligkeit für Bakterien, Viren und Co. steigt, wenn wir uns auch psychisch angreifbar fühlen. Zum Glück gibt es auch Schutzschirme gegen diese Art von Niederschlägen: Hier sind fünf die fünf besten für alle Wechselfälle von Herbst und Winter.



**1** *In meiner Beziehung kriselt es heftig. Dass ich seit Wochen an einer Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung rumlaboriere, hebt die Stimmung auch nicht gerade....*

**Was in der Psyche passiert:** Möglicherweise hängt das eine mit dem anderen zusammen. Zum Beispiel: Sie fühlen sich nicht wertgeschätzt, ahnen, dass eine Andere gerade mehr Aufmerksamkeit bekommt. „Es gibt einfach Menschen, die reagieren mit Krankheit auf Kränkungen“, erklärt die Hamburger psychologin Julia Scharnhorst. Und der Düsseldorfer Medizinsoziologe Johannes Siegrist hat durch Studien herausgefunden, dass Menschen, die sich von anderen akzeptiert und wertgeschätzt fühlen, nicht nur froher sind, sondern auch seltener krank.





### Was im Körper passiert:

Nebenhöhlenentzündungen entwickeln sich, wenn bei einem Schnupfen die Nase „zuschwillt“. Nur in zehn bis 20 Prozent handelt es sich um bakterielle Infektionen: Diese sind oft daran zu erkennen, dass sie nur in der einen Gesichtshälfte auftreten und länger als sieben Tage anhalten. In anderen Fällen sind die Verursacher Viren: Wenn das Sekret aus dem infizierten Bereich nicht abfließen kann, kommt es zur Entzündung.

### Die Schutzschirm-Strategie: Sei nett zur Dir!

Wenn man mit persönlichen Kränkungen klarkommen muss, hilft es manchmal schon, sich die miesen Gefühle selbst einzugestehen. Und sich Freunden anzuvertrauen: Der Psychoimmunologe Manfred Schedlowski jedenfalls ist überzeugt, dass es das Immunsystem stärkt, wenn wir uns verbunden, geschätzt und geliebt fühlen. Seien Sie also nicht zu streng mit sich: Legen Sie sich ins Bett, kochen Sie sich einen Tee und lecken Sie Ihre Wunden. Bei einer ausgewachsenen Nasennebenhöhlenentzündung holen Sie aber bitte auf jeden Fall ärztlichen Rat ein.

## Ich bin mitten im Prüfungsstress – und jetzt hab ich mir auch noch einen Pilz eingefangen

**Was in der Psyche passiert:** Examenssituationen sind nicht einfach nur Stress, sondern können den gewohnten Lebensrhythmus ganz schön durcheinander bringen. Es gibt keinen festen Ablauf, der „Pause“ oder „Feierabend“ signalisiert, man kommt möglicherweise tagsüber lange nicht in Gang und lernt dafür nächtelang. Sport, Freunde treffen, lecker essen? Dafür ist jetzt keine Zeit! Der Psyche versuchen wir das einzureden, aber der Körper glaubt nicht recht daran und beginnt zu rebellieren.

### Was im Körper passiert:

Der Hefepilz – korrekt ausgedrückt *Candida albicans* – gehören zum normalen Milieu etwa in unserer Darmflora. Wenn er überhand nimmt und Beschwerden macht, ist das oft ein Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Bemerkbar macht sich das gern auf den Schleimhäuten, in der Vagina oder im Mundraum. Auch einer Fußpilzinfektion kann *Candida albicans* unbemerkt den Weg bereiten. Die „fängt“ man sich tatsächlich oft im Schwimmbad oder in der Sauna – aber vorher hat schon der Hefepilz die Abwehrkraft der Haut geschwächt.

### Die Schutzschirm-Strategie Rhythm your life!

„Viele Krankheiten sind vermeidbar, wenn man seine Tage besser organisiert“, sagt Psychologin Scharnhorst. Dazu gehören in der Examenszeit To-do-Listen und eine Lerngruppe, aber auch Erholungsphasen. Und ein Tagesablauf, der hilft, abends runterzukommen, genügend zu schlafen und sich gesund zu ernähren. Bestes Gegengift bei Prüfungsstress ist Sport. Durch eine halbe Stunde Laufen oder Schwimmen werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol effektiv abgebaut. Wenn unsere Muskeln arbeiten, produzieren sie außerdem den Botenstoff Interleukin, der entzündungshemmend wirkt. »



**3** In meinem Job werden die Anforderungen immer heftiger. Kein Wunder, dass ich dauernd erkältet bin...

#### Was in der Seele passiert:

„Wenn wir unter chronischem Stress stehen, wird unser Immunsystem lahmgelegt“, sagt Professor Manfred Schedlowski vom Institut für Verhaltensimmunbiologie an der Uniklinik Essen. Der Grund für den mangelnden Kampfgeist unserer Immunzellen ist mittlerweile erforscht: Wer im Alltag häufig Angst, Ärger oder Aufregung spürt, in dessen Körper wird eine Art Stresskaskade ausgelöst, so dass der Stresshormonspiegel im Blut chronisch erhöht ist. Besonders Kortisol kreiselt dann in rauen Mengen in der Blutbahn und verhindert, dass die Immunzellen in Gewebe und Blut Antikörper produzieren. Bakterien und Viren nutzen diese Chance natürlich – und bescheren uns Erkältungen und Entzündungen. Aber: Stress ist nicht gleich Stress. Körperlich zermürend wird es oft erst dann, wenn die Anstrengung nicht mehr belohnt wird. „Wer in einer Situation keinen Einfluss und keine Kontrolle mehr hat, wird schnell krank“, sagt die Hamburger Psychologin Julia Scharnhorst. Dabei ist es egal, ob es sich um permanenten Termindruck oder widersprüchliche Ansagen aus der Chefetage handelt.

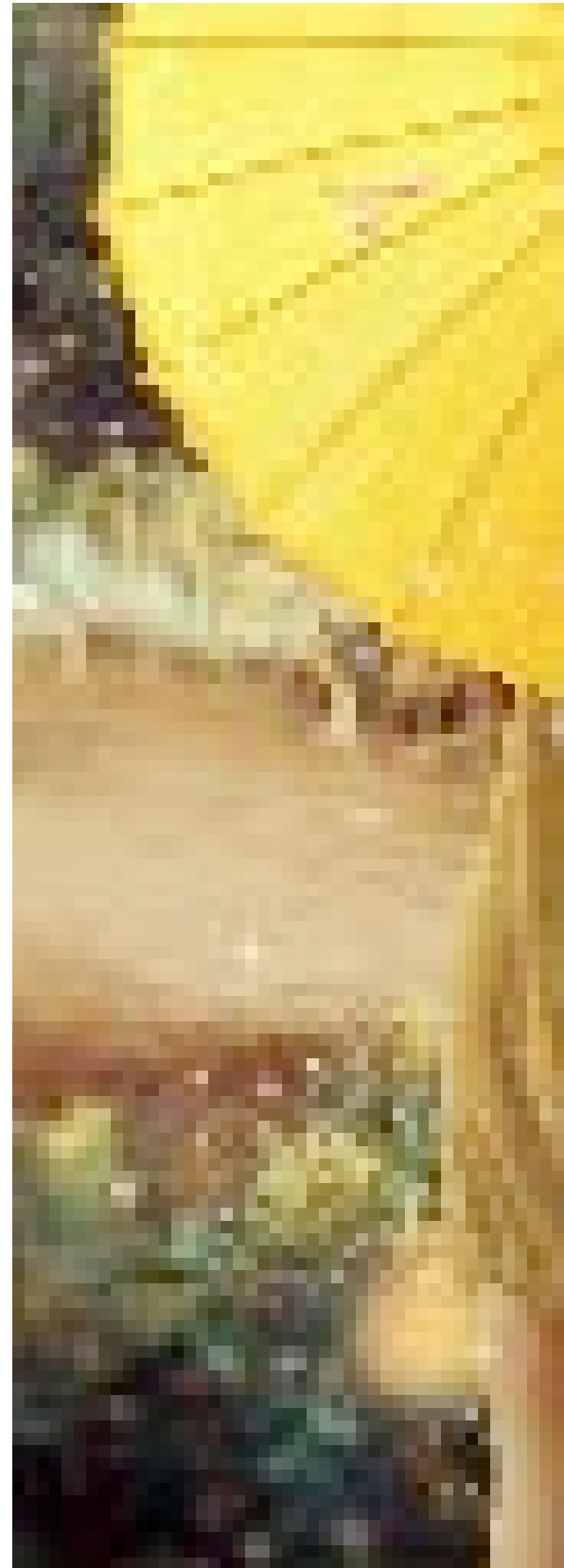
#### Die Schutzschirm-Strategie:

##### Aufräumen – vor allem mit zu viel Druck

Versuchen Sie, erstmal ein bisschen runterzuschalten und sich zu sortieren. „Ich kann doch jetzt nicht krank werden!“ – diese Haltung macht es oft nur schlimmer. Eine schwedische Studie hat gezeigt, dass Menschen, die zur Arbeit gehen, obwohl sie sich krank fühlen, in den drei Folgejahren häufiger und länger ausfallen, als diejenigen, die sich zuhause auskurieren. Wenn Sie sich dauerhaft überfordert fühlen: Sprechen Sie mit der Chefin darüber.

#### Was im Körper passiert:

Bei einer Erkältung setzen sich Viren in der Nasenschleimhaut fest und unser Körper reagiert mit den bekannten Symptomen. Warum das im Winter häufiger passiert, ist aber unter Wissenschaftlern noch umstritten. Liegt es daran, dass mehr Viren unterwegs sind, wenn sich viele Menschen in geschlossenen Räumen drängeln? Setzt der Licht- und damit Vitamin-D-Mangel unsere Abwehrkräfte herab? Schwächt unser Körper, weil er mit den hohen Temperaturunterschieden zwischen drinnen und draussen zu kämpfen hat? Die Erkältung ist die am häufigsten vorkommende Krankheit – und trotzdem noch lange nicht vollständig erforscht. Neu ist zum Beispiel die Erkenntnis, dass nicht Invasion von Erkältungsviren direkt die typischen Beschwerden verursacht, sondern Schnupfen und Husten Teil unserer eigenen Immunreaktion sind. Eigentlich paradox: Wer ein schlagkräftiges Abwehrsystem hat, leidet also oft am stärksten. Manche Experten raten deswegen, die Entzündungsreaktionen nur ja nicht durch Medikamente zu dämpfen. Natürlich ist es lästig, wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, aber diese natürlichen Abwehrmaßnahmen sind auch effektiv und sinnvoll, weil sie zur Bildung von Antikörpern führen.



# 4

*Frisch verliebt! Und ausgerechnet jetzt habe ich eine Blasenentzündung...*

## **Was in der Psyche passiert:**

Wenn wir verliebt sind, ist in der Seele Ausnahmezustand – und zwar richtig. Im Prinzip ist das gut fürs Immunsystem: Verliebte haben kaum Kortisol im Blut, dafür das Antistresshormon Prolaktin. Eine Studie der Ohio State University mit einer Gruppe schwer Verliebter zeigt, dass bei diesen Paaren sogar Wunden schneller heilen. Andererseits: Manche Forscher vergleichen diesen Zustand mit dem einer ernsthaften psychischen Störung. Die Seele fährt Achterbahn, oft werden auch alte Ängste mobilisiert und negative Vorerfahrungen „kommen hoch“. Da kann schonmal das Warten auf einen Anruf zur Höllequal werden: Wir fühlen uns gleichzeitig zum Bäume ausreißen – und sehr dünnhäutig.

## **Die Schutzschirm-Strategie:**

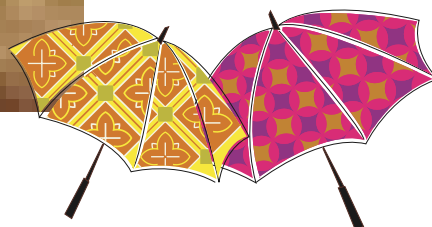
### **Knutschen, bis der Arzt kommt**

Vor Blasenentzündungen schützen vor allem praktische Maßnahmen. Zum Beispiel: nach dem Sex aufs Klo gehen, damit die Harnröhre durchspült wird – auch wenn es romantischer wäre, einfach in seinen Armen einzuschlafen. Und den strapazierten Geschlechtsorganen ab und zu eine Ruhepause gönnen, damit die Scheidenflora wieder ins Gleichgewicht kommt. Die natürlich vorhandenen Milchsäurebakterien helfen nämlich, Krankheitskeime abzuwehren. Ausgerechnet jetzt auf Sex verzichten? Ausgerechnet jetzt kann es auch sehr aufregend sein, einander einfach nur tief in die Augen zu gucken!

Wenn eine Blasenentzündung aufgetreten ist, nicht lange damit herumlaborieren, sondern zum Arzt gehen. Oft wirkt schon eine einmalige Dosis eines Antibiotikums. Vorbeugend helfen übrigens Cranberrysäfte oder -kapseln. Übertriebene Intimhygiene hingegen schadet eher. »

## **Was im Körper passiert:**

Ursache einer Blasenentzündung sind meistens Bakterien, die aus dem Darm in die Harnröhre geraten. ER ist also nicht direkt schuld daran – aber häufiger Sex kann schon dazu führen, dass der Intimbereich gereizt und infektanfälliger wird: Deshalb sprechen Urologen auch von einer „Honeymoon-Blasenentzündung“. Auch Kälte kann das Immunsystem bekanntlich schwächen, also: Besser nicht auf einer nebelfeuchten Parkbank rumfummeln...





### *Die Schutzschirm-Strategie: Einfach drüber weglächeln*

Salben mit den Wirkstoffen Aciclovir und Penciclovir gibt es rezeptfrei in der Apotheke – und sie helfen besonders gut, wenn man sie frühzeitig anwendet. Das gilt auch für den neuen Wirkstoff Docosanol. Wer häufiger mit Herpes zu kämpfen hat, schafft sich am besten eine Tube auf Vorrat an, um nachts oder am Wochenende für die Abwehr einer Herpes-Attacke gerüstet zu sein. Auch Zinksalbe, Honig oder Melisse sollen laut Studien gegen Herpes helfen. Aber bitte nicht mit den Fingern auftragen, dadurch könnte sie Wunde noch zusätzlich infiziert werden!

Ganz ohne Wirkstoffe funktionieren Herpes-Pflaster: Sie fördern die Heilung, in dem sie die Wunde feucht halten und vor Berührung schützen. Außerdem decken sie die Lippenbläschen ab – und Sie legen bei der Präsentation einen makellosen Auftritt hin. Im Übrigen gilt in diesem wie in vielen anderen Fällen: Mit Humor, Gelassenheit und Optimismus erreicht man mehr als mit Angriff und Anstrengung. Die Immunologin Melissa Rosenkranz von der Universität Wisconsin hat in einer Studie herausgefunden, dass Menschen, die eher das Positive sehen und sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lassen, eine wesentlich effektivere Immunantwort zeigen, sobald man sie mit Bakterien und Viren in Kontakt bringt.

**5** *Wenn ich das Wort „Präsentation“ nur höre, kriege ich einen Herpes... und das macht mir den Auftritt nicht gerade leichter*

**Was in der Psyche passiert:** Ehrlich gesagt – in diesem speziellen Fall hilft es nicht viel weiter, sich über die psychischen Auslöser Gedanken zu machen. Denn wenn wir, sobald wir das erste Kribbeln in der Lippe spüren, in einen Stress-Modus geraten und uns ängstlich einflüstern „Ich darf jetzt keinen Herpes kriegen“, bringt das die Stelle erst richtig zum Blühen. Deshalb heißt es hier: Pragmatisch und schnell reagieren, um das Problem klein zu halten.

**Was im Körper passiert:** Ein Lippenherpes wird durch das Herpes-Simplex-Virus 1 (HSV1) ausgelöst – etwa 90 Prozent der Erwachsenen tragen es dauerhaft in sich. Symptome treten vor allem auf, wenn das Immunsystem durch eine andere Erkrankung, Erschöpfung oder Stress geschwächt ist. Oder wenn die Abwehrkraft der Haut zum Beispiel durch Wind, Kälte und intensive Sonne beim Draußen-Sport angegriffen werden.