

newsletter

OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN

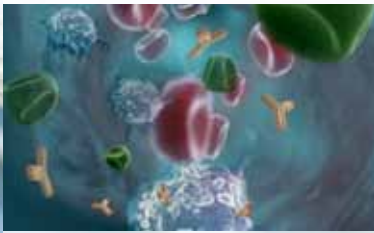
ZENTRUM FÜR ALLERGOLOGIE, DERMATOLOGIE
PÄDIATRIE UND PNEUMOLOGIE



Klinik I:
Erwachsene



Klinik II:
Kind/Eltern



Die Rolle der Psyche bei
Allergien



Der psychoimmunologische
Ansatz in der Ostseeklinik
Kühlungsborn

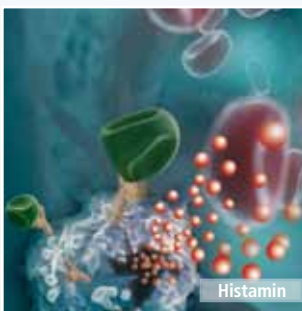


Psychotherapeutische
Angebote

Psychoneuroimmunologie –
Wie die Seele unser
Immunsystem beeinflusst

Psychoneuroimmunologie – Wie die Seele unser Immunsystem beeinflusst

„Kummer macht krank“, lehrt eine Volksweisheit. Doch lange Zeit hielt die Medizin an der strikten Trennung von Körper und Seele fest. Eine neue Forschungsrichtung beweist das Gegenteil. Die Psychoneuroimmunologie findet immer mehr wissenschaftliche Beweise, wie die Psyche unseren Organismus beeinflusst.



Selbst die für das allergische Geschehen so entscheidenden Mastzellen werden durch psychische Prozesse unmittelbar beeinflusst.

Die molekularen Mechanismen einer allergischen Reaktion sind weitgehend geklärt: IgE-Antikörper erkennen Allergene, docken an eine sogenannte Mastzelle an, die daraufhin mit der Ausschüttung von Histamin reagiert. Histamin löst die typischen Symptome aus, die Allergiker so gut kennen: Rötungen, Schwellungen, Juckreiz und Schleimhautreizungen.

Das seelische Befinden hatte in diesem Modell keinen Platz. Zwar ist schon seit langem bekannt, dass viele Allergiker auf Stress mit einem Allergieschub reagieren. Aber wie sollte eine Gruppe von weißen Blutkörperchen denn erkennen, dass sich ein Heuschnupfenpatient gerade so richtig ärgert?

Mittlerweile ist klar: Sie können! Bereits Mitte der 90er Jahre entdeckte einer der Pioniere der Psychoneuroimmunologie, David Felten, anatomische Verbindungen zwischen Nerven- und Immunsystem. Unter anderem haben jene Mastzellen, die den Allergikern das Leben so schwer machen, direkten Kontakt zu Nervenfasern.

Diese winzigen vegetativen Nervenfasern sind aber nur ein Kommunikationsweg. Den zweiten und vermutlich weitaus entschei-

denderen bilden Hormone und Botenstoffe, die über die Hirnanhangsdrüse in den Blutkreislauf gelangen und auch in der Haut gebildet werden. Gefühle werden – in Form von Hormonen und sogenannten Neuropeptiden – als molekulare Informationen an das Immunsystem weitergegeben.

„In der Behandlung von allergischen Haut- und Atemwegserkrankungen wird diesen Erkenntnissen aber immer noch zu wenig Rechnung getragen“, meint Dr. Wolf Nürnberg. Unter seiner Leitung setzt die Ostseeklinik Kühlungsborn schon seit Jahren auf ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Das heißt, dass neben Medikamenten und Salben auch eine umfassende psychologische Therapie zum Einsatz kommt.

Nerven-, Hormon- und Immunsystem sind eng verbunden

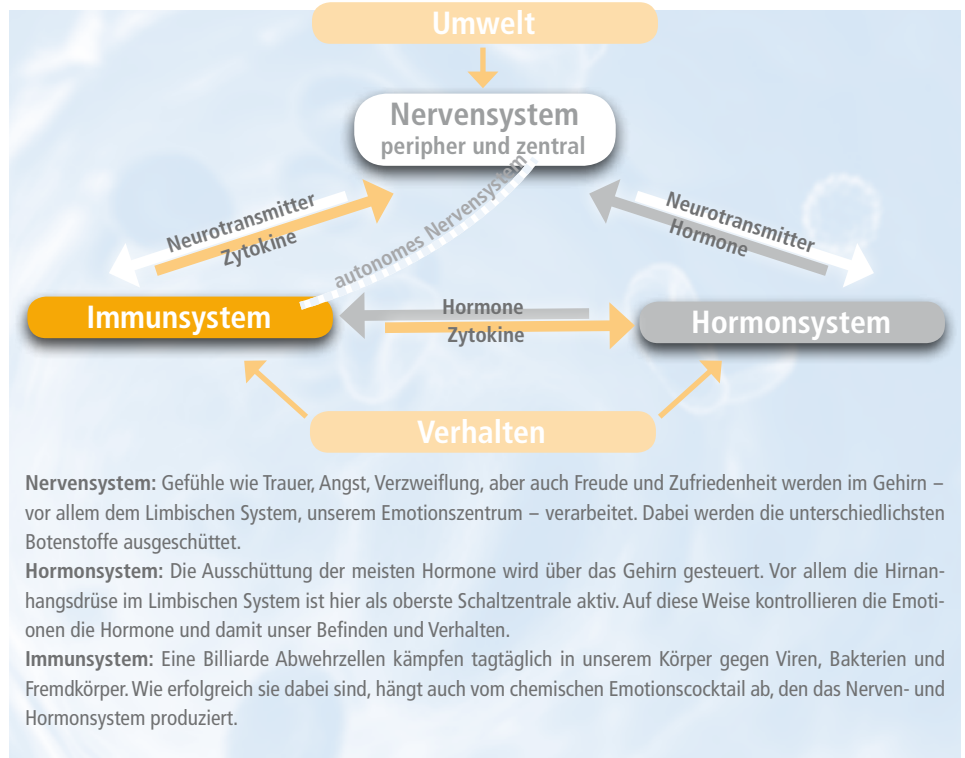
„Das hat nichts damit zu tun, dass man Allergiker – hier vor allem die Neurodermitiker und Asthmatiker – in eine bestimmte Schublade stecken will“, betont Pierre Funke, der als Psychologe an der Ostseeklinik arbeitet. „Dieses Schubladendenken gehört schon lange in die medizinische Steinzeit.“

Auch andere Mediziner sind inzwischen der Meinung, dass es die strikte Trennung zwischen rein psychischen und rein organischen Erkrankungen nicht gibt. Nerven-, Hormon- und Immunsystem kommunizieren sehr intensiv miteinander und beeinflussen sich dementsprechend stark. Beispielsweise werden wir häufig nach einer sehr anstrengenden Phase in unserem Leben krank. Und zwar zu einem Zeitpunkt, an dem wir zur Ruhe kommen. Für Neuropsychologen ist dies einfach nachvollziehbar: Stress kurbelt unser Immunsystem an. Unser gesamter Organismus läuft sozusagen auf Hochtouren. Das macht Sinn, denn wer auf Stress nicht reagieren kann, hatte in der Evolution keine Überlebenschance.

Gefühle beeinflussen die Gesundheit

Lässt der Stress unvermittelt nach, dauert es eine Zeit lang, bis unser Organismus, speziell die Hormonbalance, wieder ins Gleichgewicht gerät. Die Aktivität des Immunsystems wird dann auch mal zu weit zurückgefahren und Viren und Bakterien haben in diesem Moment eine gute Chance, sich auszubreiten.

Ob und wie stark wir Stress empfinden, können wir aber zum Teil selbst steuern – und



damit beeinflussen, wie viel Stresshormone ausgeschüttet werden. „Das Erlernen von Entspannungstechniken und wie man seine individuellen Stressfallen vermeidet, kann ein allergisches Krankheitsbild erheblich lindern“, weiß Dr. Wolf Nürnberg.

Doch der Einfluss unserer Psyche geht noch weiter. Studien konnten zeigen, dass Allergikern allein durch den Anblick einer Pflanze, auf die sie allergisch reagieren, Symptome zeigen. Psychoneuroimmunolo-

gen formulieren es noch drastischer: „Ein Heuschnupfenpatient, der hochverliebt mit seiner Angebeteten ins Heu geht, wird in diesem Moment deutlich weniger Symptome zeigen, als wenn er nach einer durchgefallenen Prüfung oder einem Trauerfall dort sitzt.“ Auch das ist kein Hokusfokus oder Einbildung, sondern physiologisch – in Bluttests – nachweisbar.

Zu großen Optimismus, dass sich eine Erkrankung allein durch eine positive Einstellung verhindern lässt, dämpft Wolf Nürnberg allerdings: „Krankheit entsteht in einem hochkomplexen Prozess, in dem genetische Anlagen, das soziale Umfeld, Ernährung, Umweltgifte, Krankheitserreger und als modulierender Faktor auch die Psyche eine Rolle spielen. Eine erfolgreiche Therapie berücksichtigt alle Faktoren.“

Psychologische Angebote in der Ostseeklinik Kühlungsborn

- Krankheitsverarbeitung
- Selbstwertsteigerung
- Motivationsförderung zu Therapie und eigenen Verhaltens- und Lebensveränderungen
- Anti-Kratz-Strategien
- Problemlösung und Konfliktbewältigung allgemein
- Stressbewältigung
- Ressourcenaktivierung
- Förderung von Gesundheitsverhalten, Abbau von Risikoverhaltensweisen (z. B. Rauchen)
- Schlafhygieneberatung
- Vermeidung von sekundärem Krankheitsgewinn
- Entspannung (PMR & AT) in der Gruppe und einzeln



„Man kann lernen, damit umzugehen“

Drei Wochen war Sabine Gräter in der Ostseeklinik Kühlungsborn, um ihre Asthmaerkrankung besser in den Griff zu bekommen. Am Ende hatte sie vor allem auch gelernt, mit ihrer Angst vor einem Anfall besser umzugehen.

Sabine Gräter brauchte keine Forschungsergebnisse von Psychoneuroimmunologen, um den engen Zusammenhang zwischen seelischem Stress und ihrer Asthmaerkrankung zu erkennen. „Vor jedem Vortrag auf einem Kongress“, erinnert sich die Biochemikerin, „konnte ich schon mal meine Notfallapotheke auffüllen.“ Zum Lampenfieber kam immer auch die Angst, mitten im Vortrag keine Luft mehr zu bekommen.

In der Ostseeklinik Kühlungsborn lernte die 37-Jährige in psychologischen Einzelgesprächen, sich besser auf diese Situationen einzustellen. Entspannungs- und Atemübungen halfen ihr. „Welche Rolle aber der Alltagsstress im Vorfeld spielt, ist mir erst nach und nach bewusst geworden“, sagt Sabine Gräter. „Besonders schlimm war es, wenn ich im Vorfeld des Kongresses versucht habe, unter hohem Zeitdruck noch alles Mögliche fertigzustellen.“

Gemeinsam mit den Therapeuten der Ostseeklinik Kühlungsborn entwickelte sie Strategien, wie sie ihren Alltag entspannter und gesünder gestalten kann. Mit kleinen Veränderungen im Alltag konnte Sabine Gräter letztendlich auch die medikamentöse Therapie reduzieren.



Fakten und News

Die Beschwerden reichen von Durchfall, Bauchkrämpfen und Völlegefühl bis hin zu schmerzhaften Krämpfen. Der unkomplizierte Test erleichtert die Diagnose.

Ein einfacher Atemtest auf Stickoxid (NO) zeigt hingegen, ob Patienten auf eine Kortikosteroidbehandlung ansprechen. Das Verfahren beruht auf der Messung des Gehaltes an Stickstoffmonoxid (NO) in der ausgeatmeten Luft. Erhöhte Werte des natürlichen Botenstoffs NO zeigen entzündliche Prozesse in den Bronchien an, die charakteristisch für eine Asthmaerkrankung sind.

Atemtests haben den Vorteil, dass sie sicher und für den Patienten wenig belastend sind und deshalb sogar bei Kindern ab sechs Jahren durchgeführt werden können.

H2- und NO-Atemtests – jetzt in der Ostseeklinik Kühlungsborn

Die einfachste Methode zur Bestimmung von Laktose- oder Fruktoseintoleranzen ist der H2-Atemtest. Dieser Test kann nun in der Ostseeklinik Kühlungsborn durchgeführt werden. Die Unverträglichkeit von Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) gehört zu den häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen überhaupt. Etwa 10 bis 20 Prozent aller Westeuropäer leiden darunter.

OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN ZENTRUM FÜR ALLERGOLOGIE, DERMATOLOGIE PÄDIATRIE UND PNEUMOLOGIE



Klinik I:
Erwachsene



Klinik II:
Kind/Eltern

Ärztliche Leitung:

Priv.-Doz. Dr. med. Wolf Nürnberg
Telefon: 038293-87-420
Telefax: 038293/87-425

Patientenaufnahme

Angret Schüler, Heike Thomas
Telefon: 038293/87-403; -439
Telefax: 038293/87-404

Waldstraße 51
18225 Kühlungsborn
info@ostseeklinik-kuehlungsborn.de