

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Wie Stress uns krank macht

Der Arzt und Psychologe Christian Schubert beschreibt den Einfluss der Psyche auf das Immunsystem – und warum frühe traumatische Erfahrungen die Immunabwehr schwächen

VON FRANK LUERWEG



01. FEB 2017

Herr Professor Schubert, auf dem Weg zu Ihnen hatte mein Flug Verspätung. Ich saß die ganze Zeit auf glühenden Kohlen, da ich Angst hatte, meinen Anschluss zu verpassen. Muss ich nun damit rechnen, einen Schnupfen zu bekommen?

Es kommt darauf an, wer Sie sind: Sind Sie beispielsweise ein ganz Korrekter, für den jede Abweichung äußerst schlimm ist? Oder sind Sie ein routinierter Zuspätkommer, fühlen Sie in dieser Situation also gar nicht so viel Stress? Es kommt auf die subjektive Bedeutung eines Stressors an, und die kann von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Sind Sie außerdem in einer Lebenssituation, in der sich solche Stressoren häufen? Dann laufen Sie wohl tatsächlich Gefahr, einen Infekt zu bekommen.

Immer mehr Studien zeigen, dass Stress zu einer höheren Krankheitsanfälligkeit führt.

Das stimmt. In einer Untersuchung hat man beispielsweise Menschen gefragt, wie stark sie sich gestresst fühlen. Dann wurden sie...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
