


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Psychotherapie für den Körper

Psychotherapie tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Körper – und könnte so auch zur Behandlung körperlicher Erkrankungen eingesetzt werden.

VON ANNA GIELAS

 04. SEP 2020

Vitamin C und Psychotherapien haben etwas gemein: Sie tun unserem Immunsystem gut. Die positive körperliche Wirkung von Psychotherapien hat jetzt ein amerikanisches Forscherteam dokumentiert.

George Slavich (*University of California*) und seine Kollegen analysierten 56 Studien aus den vergangenen drei Jahrzehnten, an denen insgesamt 4060 Freiwillige im Durchschnittsalter von 47 Jahren teilgenommen hatten. Darin standen verschiedene Arten der Psychotherapie im Fokus. Bei allen Untersuchungen war die Immunfunktion der Probanden protokolliert worden, darunter die Anzahl entzündungsfördernder sowie entzündungshemmender Immunzellen.

Slavich und sein Team beobachteten über sämtliche Studien hinweg eine grundsätzliche Tendenz: Im Laufe der Therapie sank die Anzahl gefährlicher Entzündungsprozesse – und es kam zu einer verbesserten

Funktion des Immunsystems. Diese positive Wirkung war generell unter den Teilnehmern zu beobachten, ungeachtet ihres Alters und Geschlechtes.

„Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie scheint das Immunsystem vorteilhaft zu beeinflussen“, berichten die Wissenschaftler. „Aber auch multiple und kombinierte therapeutische Interventionen waren mit einem starken Rückgang schädlicher Immunprozesse verbunden.“ Wie schnell sich die Immunfunktion verbesserte, hing ebenfalls von der Therapieform ab – im Falle der kognitiven Verhaltenstherapie dauerte es durchschnittlich zweieinhalb Monate. Und generell erwies sich diese Wirkung als nachhaltig: „Der förderliche Immuneffekt hielt mindestens sechs Monate nach Ende der Therapie an“, schreiben die Wissenschaftler.

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass Psychotherapie nicht nur gezielt zur Förderung der seelischen, sondern auch der körperlichen Gesundheit eingesetzt werden sollte – „gerade weil jüngsten Schätzungen zufolge mehr als die Hälfte aller Todesfälle weltweit auf entzündungsbedingte Krankheiten zurückzuführen ist“. Psychotherapien, so die Autoren, verursachten insgesamt weniger Nebenwirkungen und geringere Kosten als eine medikamentöse Behandlung.

Grant S. Shields u.a.: Psychosocial Interventions and Immune System Function. A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. JAMA Psychiatry. DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2020.0431](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0431)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Soziopathen in Serie

Mad Men, Breaking Bad: Viele Fernsehserien haben hochambivalente Protagonisten. Warum identifizieren sich die Zuschauer so gern mit diesen Figuren?

GESUNDHEIT

Das Leid der Heiler

Ärzte erkranken besonders oft am Erschöpfungssyndrom. Die Ursache liegt in den Arbeitsbedingungen, sagt Götz Mundle, und in ihrem Selbstbild.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Heraus aus der Corona Depression

Die gefühlte Machtlosigkeit in der Coronakrise ähnelt einem Depressionserleben. Doch wie gelangen wir gestärkt wieder aus diesem heraus?

2 FAMILIE

Das Kind als Ware

Trotz verbesserter Kinderrechte: Sabine Seichter im Interview über Elemente Schwarzer Pädagogik in der heutigen Erziehung.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.