

# Seele, Geist und Immunsystem stärken

**Wie neueste Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie uns dabei helfen können, gesünder zu leben**

**Ein Vortrag von Referentin Christina Berndt (Bestsellerautorin und SZ- Journalistin)**

Dr. Christina Berndt hielt einen inspirierenden Vortrag zum Thema „Seele, Geist und Immunsystem stärken“, in dem sie gleich zu Beginn die enge Verbindung zwischen unserer psychischen Gesundheit, unserem Geist und dem Immunsystem verdeutlichte. „*Körpergeistseele*“ nannte sie dieses Wechselsystem und betonte die Relevanz von ganzheitlicher Behandlung.

Wissenschaftlicher Hintergrund ihres Vortrags war die sogenannte Psychoneuroimmunologie, ein Forschungsfeld, das diese Wechselwirkung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem untersucht. Die studierte Biochemikerin erklärte ausführlich, dass die verschiedenen Anteile von uns nicht nur in Verbindung stehen, sondern sich auch gegenseitig stark beeinflussen. So hat zum Beispiel eine gesunde Ernährung nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Seele. Umgekehrt wirkt sich ein gesunder seelischer Zustand positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Die enge Vernetzung zwischen Psyche und Körper ist wissenschaftlich belegt. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass Immunzellen und das Nervensystem über die gleichen Botenstoffe „kommunizieren“. So sind Menschen, die dauerhaft gestresst sind, nachweislich anfälliger für Krankheiten, da ihr Immunsystem geschwächt wird.

Besonders eindrucksvoll beschrieb sie den Einfluss der Psyche auf den Körper anhand des Phänomens des „psychogenen Todes“. Menschen können so stark an ihren Glaubenssätzen oder Ängsten festhalten, dass ihr Geist tatsächlich ihren Tod herbeiführt. Dr. Berndt führte das Beispiel der Schweizer Künstlerin Meret Oppenheimer an, die fest davon überzeugt war, im Alter von 72 Jahren zu sterben – und tatsächlich erlag sie einem leichten Herzinfarkt in genau diesem Alter, obwohl die Ärzte überzeugt waren, dass sie sich erholen würde. Ähnliche Fälle sind aus der Medizin bekannt: So berichtete ein Münchner Rechtsmediziner von einer Frau, die an einer eigentlich nicht tödlichen Verletzung starb, vermutlich, weil sie psychisch den Messerstich ihres eigenen Sohnes nicht verkraften konnte. Dies verdeutlicht, wie stark der Einfluss von Trauer, Angst und Depression auf das Immunsystem sein kann.

Doch der Vortrag endete nicht düster, sondern sehr motivierend: Dr. Berndt betonte die große Chance, die diese wissenschaftlichen Erkenntnisse uns bieten; nämlich die Möglichkeit, aktiv Einfluss zu nehmen auf unsere Gesundheit. Indem man sich auf das Positive im Leben konzentriert, verändert sich nicht nur der Geist, sondern auch das Immunsystem. Sie wies auf Studien hin, die zeigen, dass das Gefühl, vom Pech verfolgt zu sein, eher eine Wahrnehmungssache ist. Menschen, die glauben, immer Unglück zu haben, haben objektiv betrachtet nicht mehr Pech als andere, doch ihre Wahrnehmung und Bewertung der Ereignisse macht den Unterschied.

Stress an sich sei nicht schädlich, betonte Dr. Berndt. Problematisch ist jedoch der Dauerstress, für den unser Körper evolutionär nicht ausgelegt ist. Früher war Stress eine kurzfristige Reaktion auf akute Gefahren, doch in der modernen Gesellschaft sind Menschen oft chronischem Stress ausgesetzt, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Dauerstress führt zur Überproduktion von Antikörpern und kann Autoimmunerkrankungen begünstigen. Interessanterweise leben jedoch Menschen, die Stress als positiv wahrnehmen, statistisch gesehen länger als jene, die angeben, überhaupt keinen Stress zu haben. „Ein bisschen Stress

ist super“, erklärte die Bestsellerautorin, „er hilft uns, schwierige Dinge zu überstehen.“ Ab und zu sollten wir durchaus unsere Komfortzone verlassen und den guten Umgang mit Stress trainieren – Dr. Berndt nannte das eine „Stressimpfung“.

Um besser mit Stress umzugehen, präsentierte Dr. Berndt mehrere Strategien, die das eigene Wohlbefinden und damit die Gesundheit steigern können.

Ein wichtiger Aspekt ist die Bewertung von Stress: Wer in der Lage ist, seine Sichtweise auf stressige Situationen zu verändern, kann besser mit ihnen umgehen. Lösungsorientierung und Relativierung sind dabei entscheidende Werkzeuge. Es gilt, sich zu fragen: „Ist das wirklich so schlimm?“, oder: „Wenn diese Sache so passiert, wie denke ich in fünf Stunden, fünf Tagen, fünf Wochen, fünf Monaten oder fünf Jahren darüber?“ Häufig stellt sich heraus, dass viele Situationen im Rückblick weniger dramatisch sind, als sie im Moment erscheinen.

Neben der mentalen Einstellung hob Dr. Berndt auch die Bedeutung von körperlichen Maßnahmen hervor. Eine gesunde Ernährung könne sowohl den Körper als auch die Psyche stärken. Dabei gehe es nicht um Superfood oder Nahrungsergänzungsmitteln, sondern um eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt und viel Obst und Gemüse. Immer mehr Studien weisen auf die hohe Wirkung von kräftigen Pflanzenfarbstoffen hin, wie sie etwa in Roter Bete und roten Beeren enthalten sind. Diese Polyphenole scheinen auch vor der Entwicklung von Demenz zu schützen. Auch Bewegung an der frischen Luft, kalte Duschen und geistige Aktivität tragen dazu bei, das Immunsystem und damit auch den restlichen Körper zu unterstützen. Soziale Beziehungen und körperliche Berührungen, wie etwa das Halten einer Hand, wirken nachweislich beruhigend auf uns und unterstützen das seelische Wohlbefinden.

Hier, wie auch bereits an vorigen Punkten des Vortrags, unterstrich Dr. Berndt auch die Bedeutung der Selbsthilfe und betonte, wie eng sie mit psychischer Gesundheit und Resilienz verknüpft sei. Gerade in Zeiten großer Belastungen kann Selbsthilfe dabei helfen, seelische Stabilität zu fördern und ist dabei eine wunderbare Grundlage, um das eigene Leben positiv zu beeinflussen.

Abschließend appellierte Dr. Berndt noch einmal daran, Stress aktiv anzunehmen und positiv zu bewerten. Anstatt Stress zu vermeiden, sollten wir lernen, konstruktiv mit ihm umzugehen und uns auf Lösungen und positive Aspekte unseres Alltags zu konzentrieren. Auf diese Weise können wir unser Leben nicht nur entspannter, sondern auch gesünder gestalten.

Im Anschluss an den Vortrag von Dr. Christina Berndt fand die Aktion „HeiBer Stuhl“ statt, bei der Freiwillige aus dem Publikum die Möglichkeit hatten, sich auf die Bühne zu setzen und in einer Minute z.B. Fragen an Dr. Berndt zu stellen oder ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit Stress, aber auch mit positiven Erfahrungen in ihrer Gruppe zu teilen. Viele berichteten von persönlichen Schicksalsschlägen und dem Nutzen, den sie aus Selbsthilfegruppen ziehen. Besonders betont wurde die Bedeutung von Gemeinschaft, sei es durch gemeinsame Aktivitäten wie Wandern oder den Austausch in Selbsthilfegruppen. Einige sprachen darüber, wie ihnen positive Erlebnisse oder auch das Ehrenamt Kraft geben. Es wurde deutlich, dass Stress, wenn er positiv erlebt wird, sogar Energie spenden kann. Auch praktische Tipps, wie das Fokussieren auf kleine positive Dinge im Alltag, wurden als hilfreich empfunden.

Vielen Dank an Frau Dr. Christina Berndt für diesen spannenden und unterhaltsamen Vortrag und an alle Teilnehmer\*innen des „Heißen Stuhls“ für ihre Offenheit!

Mitschrift: Lisa Dirnaicher (SeKoRo) und Lilli Sense (SeKo Bayern)