

MEGEMIT

Medizinische Gesellschaft für
Mikroimmuntherapie

Mikroimmuntherapie für das psycho-emotionale Gleichgewicht



Stress

Burnout

Erschöpfung

Schockzustände

Depressive Verstimmung

Innere Stärke in schwierigen Zeiten

Leistungs- und Termindruck, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, Beziehungskonflikte, schwere Krankheit oder Tod in der Familie, Sorgen und Zukunftsängste: Jeder Mensch ist in seinem Leben Stress ausgesetzt. Zur heutigen Zeit gilt dies umso mehr, da Globalisierung, Ökonomisierung und eine rasante Digitalisierung zu einem permanenten Klima der Hektik beitragen. So ist Stress für viele Menschen zu einem Dauerbegleiter sowohl im Beruf als auch im Privatleben geworden. Dieser Trend hat sich aufgrund der Corona-Pandemie deutlich verstärkt: Laut der Weltgesundheitsorganisation ist die Prävalenz von stressbedingter Angst und Depression unter der Bevölkerung, einschließlich Kinder und Jugendliche, um 25% gestiegen¹. Das Immunsystem „leidet“ mit – es ist bekannt, dass negative Emotionen und Dauerstress seine natürliche Funktionsweise beeinträchtigen. Umgekehrt sind Immunstörungen an psycho-emotionalen Erkrankungen wie z.B. Depressionen beteiligt. Diese Zusammenhänge werden in dieser Broschüre näher beleuchtet und die Rolle der Mikroimmuntherapie als sanfter Begleiter zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts erklärt.

Vorstufe Stress: vom Anstoß zur Stolperfalle

Stress entsteht im Gehirn, wenn innere und äußere Anforderungen subjektiv als „gefährlich“ und „nicht mit den eigenen Ressourcen zu bewältigen“ bewertet werden². Stress ist somit eine individuelle Angelegenheit: Ein und derselbe Reiz kann von einer Person als eine angenehme Herausforderung und von einer anderen Person als eine Bedrohung bewertet werden und zu Stress führen. Die ausgelöste Stressreaktion geht mit Veränderungen auf körperlicher, seelischer und Verhaltensebene einher und dient der Anpassung an die bestehenden Belastungen. Der Organismus wird u.a. über das sogenannte sympathische Nervensystem in einen Zustand der Anspannung versetzt und es werden Stresshormone (u.a. Adrenalin und Cortisol) freigesetzt. Der Herzschlag wird dadurch beschleunigt, der Körper stärker durchblutet, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an und die Aufmerksamkeit wird erhöht. Kurzfristiger, punktueller Stress mit entsprechender Erholung kann positive Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit haben. Dadurch wird der Organismus in die Lage versetzt, sein volles Energiepotenzial auszuschöpfen. Wenn Stress jedoch zum Dauerzustand bzw. chronisch wird, kann sich dies negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken^{3,4}.

Auch das Immunsystem wird maßgeblich durch Stress beeinflusst.

Auswirkungen auf das Immunsystem

Die Psyche, das Nervensystem und das Hormonsystem stehen in enger Verbindung zum Immunsystem und beeinflussen sich gegenseitig. Die engen Wechselwirkungen zwischen diesen Systemen, die über diverse Botenstoffe (Neurotransmitter, Hormone und Zytokine) miteinander kommunizieren und das Gleichgewicht im Organismus aufrechterhalten, werden im Rahmen des jungen Forschungsgebiets der Psychoneuroendokrinoimmunologie (PNEI) genauer aufgeschlüsselt und zunehmend bestätigt (Abb. 1).

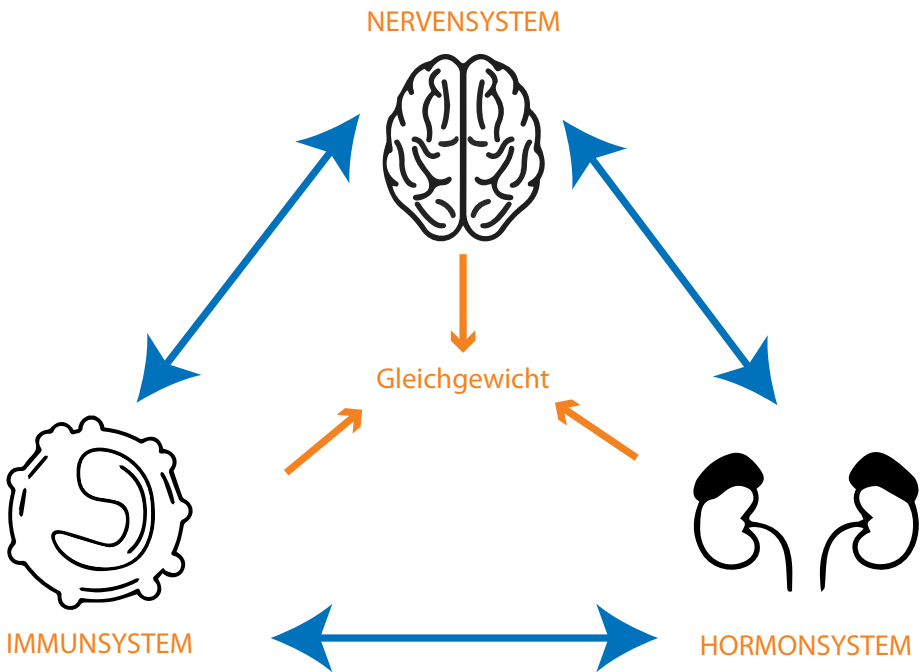


Abb. 1: Wechselwirkungen zwischen dem Nerven-, Hormon- und Immunsystem

Bei kurzfristigem Stress wird die erste Verteidigungslinie des Immunsystems (die sogenannte angeborene Immunität), die unmittelbar gegen Erreger und andere Störfaktoren vorgeht, aktiviert und die Freisetzung entzündlicher Zytokine verstärkt. Im Normalfall wird daraufhin das Gleichgewicht wiederhergestellt⁵.

Chronischer Stress hingegen wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf das Immunsystem aus (Abb. 2):

| | |
|--|--|
| | <p>Die Funktionstüchtigkeit der Immunzellen wird beeinträchtigt, sodass das Risiko für Virusinfektionen steigt und auch im Organismus schlummernde Herpesviren (u.a. Herpes-simplex-Virus, Epstein-Barr-Virus) aus der Ruhe in die aktive Vermehrungsphase (Reaktivierung) übergehen können⁵.</p> |
| | <p>Die Entstehung chronischer Entzündungen wird gefördert, die als Risikofaktor für chronische Erkrankungen gelten⁶.</p> |
| | <p>Die Alterung des Immunsystems wird beschleunigt, wodurch allgemein der Alterungsprozess des Organismus vorangetrieben wird⁷.</p> |

Abb. 2: Auswirkungen von chronischem Stress auf das Immunsystem

Zusammenfassend stellt Stress, abhängig von der Dauer und Intensität, entweder einen Anstoß oder eine Stolperfalle für das Immunsystem und den Organismus dar. Unbehandelter Stress kann auf Dauer zu verschiedenen körperlichen und psychischen Erkrankungen führen (Abb. 3). Auf körperlicher Ebene gilt chronischer Stress bei entsprechender Anlage als Risikofaktor für die Entstehung bzw. das Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (u.a. Bluthochdruck), Stoffwechselerkrankungen (u.a. Typ-2-Diabetes), Magen-Darm-Beschwerden (u.a. Geschwüren) oder Autoimmunerkrankungen. Auf psychischer Ebene kann chronischer Stress zu Erschöpfung, Burnout und bei entsprechender Anlage zu einer Depression oder einer Angsterkrankung führen^{3,4}.

| | | | |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| | <p>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</p> | | <p>Magen-Darm-Beschwerden</p> |
| | <p>Typ-2-Diabetes</p> | | <p>Autoimmunerkrankungen</p> |

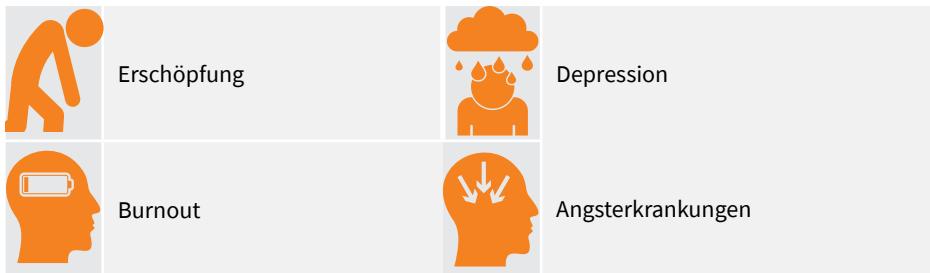


Abb. 3: Chronischer Stress als Risikofaktor für unterschiedliche Erkrankungen

Auf die Zusammenhänge zwischen Stress, Immunsystem und Depression wird im Folgenden näher eingegangen.

Depression oder entgleiste Entzündung?

Niedergedrückte Stimmung, Interessenverlust, “innere Leere”, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und mitunter sogar Suizidgedanken zählen zu den Symptomen von Depressionen, besonders wenn sie zwei Wochen oder länger anhalten. Bei der Depression handelt es sich um eine komplexe Erkrankung, bei der diverse Faktoren beteiligt sind. Insbesondere chronischer Stress in Verbindung mit belastenden Lebensereignissen und die damit einhergehenden Regelkreisstörungen im Organismus gelten bei entsprechender Veranlagung als Risikofaktor für diese Erkrankung.

Chronische Entzündungen stehen ebenfalls zunehmend als mögliche Auslöser bzw. Verstärker im Fokus. Dafür spricht zum Beispiel die Tatsache, dass Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen (u.a. rheumatoider Arthritis oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen) ein erhöhtes Risiko für depressive Verstimmungen und Depressionen haben. Auch weist ein Teil der Personen mit Depressionen, genauso wie bei chronischem Stress, erhöhte Konzentrationen an entzündungsfördernden Immunbotenstoffen auf, die Einfluss auf das Gehirn nehmen können. Zum Beispiel kann die Ausschüttung von Stresshormonen angeregt werden, was wiederum zu einem Verlust an Glückshormonen wie Serotonin führt. Depressive Schübe können hier die Folge sein⁸.

Das Immunsystem sollte somit auch bei psycho-emotionalen Belastungen mitberücksichtigt und seine Funktionsweise reguliert werden.

Ansatz der Mikroimmuntherapie

Die Mikroimmuntherapie (Low-Dose-Immuntherapie) stellt eine wertvolle und gut verträgliche Behandlungsform dar, um durch Immunbotenstoffe (u.a. Zytokine) in niedrigen Dosierungen das Gleichgewicht des Immunsystems aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen.

Bei Stress, Schockzuständen, Burnout und Fatigue zielt sie darauf ab, die Regelkreisstörungen auf immunologischer, hormoneller und neuronaler Ebene auszugleichen, was sich wiederum positiv auf die Psyche auswirken kann. Außerdem steuert die Mikroimmuntherapie durch ihre regulierende und unterstützende Wirkung auch den mit Stress und dem Alterungsprozess verbundenen Fehlfunktionen und Folgeerscheinungen wie rezidivierenden Infektionen entgegen.

Im Falle von depressiver Verstimmung bzw. leichten Depressionen trägt sie dazu bei, die Stressreaktion zu modulieren, Entzündungen einzudämmen und das Nervengewebe zu schützen. Dadurch können zumeist die Beschwerden gelindert und unter Umständen sogar die Einnahme von Medikamenten nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten reduziert bzw. abgesetzt werden.

Selbstverständlich sollten psychotherapeutische Angebote, gezielte Ruhephasen und Entspannungsübungen, ausreichend Schlaf, eine gesunde, antientzündliche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft für eine erfolgreiche Therapie als Basismaßnahmen zum Alltag gehören.

Die Mikroimmuntherapeutika können bei allen Altersgruppen angewendet werden. Sie werden einfach sublingual eingenommen und sind zudem gut verträglich sowie mit anderen Behandlungsansätzen kombinierbar (z.B. Antidepressiva) (Abb. 4).



Abb. 4: Vorteile der Mikroimmuntherapeutika

Hinweis: Eine bestehende Behandlung sollte niemals ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten unterbrochen werden.

Fazit

Während kurzfristiger Stress die Leistungsfähigkeit verbessern kann, hat chronischer Stress weitreichende Folgen im Körper und kann zu Regelkreisstörungen auf mehreren Ebenen (u.a. Immun-, Nerven- und Hormonsystem) führen. Insbesondere das Immunsystem kann dabei aus dem Gleichgewicht geraten: chronische Entzündungen werden gefördert und die Abwehrfähigkeit des Organismus z.B. gegen Viren nimmt ab. Das Risiko für diverse Erkrankungen, sowohl auf körperlicher als auch auf psycho-emotionaler Ebene, steigt. So können zum Beispiel Erschöpfungszustände, Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen die Folge von chronischem Stress und den damit einhergehenden Störungen sein.

Mithilfe der Mikroimmuntherapie kann die stressbedingte Entzündung eingedämmt und unterstützend auf immunologischer, hormoneller und neuronaler Ebene eingewirkt werden. Durch die Gabe von niedrig dosierten Botenstoffen bringt sie die verschiedenen Systeme wieder in Balance und unterstützt so die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation. Insgesamt kann das psycho-emotionale Gleichgewicht und das innere Wohlbefinden gestärkt werden.

Bibliografie:

1. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. 2022.
2. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer; 1984.
3. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. *Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants*. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607–628.
4. Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. *Psychological stress and disease*. *JAMA*. 2007;298(14):1685-7. *JAMA*. 2007;298(14):1685-7.
5. Segerstrom SC, Miller GE. *Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry*. *Psychol Bull*. 2004;130(4):601–630.
6. Liu YZ, Wang YX, Jiang CL. *Inflammation: The Common Pathway of Stress-Related Diseases*. *Front Hum Neurosci*. 2017;11:316.
7. Bauer ME, Jeckel CM, Luz C. *The role of stress factors during aging of the immune system*. *Ann NY Acad Sci*. 2009; 1153:139-52.
8. Slavich GM, Irwin MR. *From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression*. *Psychol Bull*. 2014;140(3):774-815.

MEGEMIT

Medizinische Gesellschaft für
Mikroimmuntherapie

MeGeMIT - Medizinische Gesellschaft für Mikroimmuntherapie

Kostenloses Info-Telefon: 00800 22 330023

E-Mail: info@megemit.org

Weitere Informationen über die Mikroimmuntherapie
und ihre Anwendungsgebiete

www.megemit.org

www.mikroimmuntherapie.com

Liste mit Therapeuten, die die Mikroimmuntherapie anbieten

www.megemit.org/therapeuten-liste/