



Stress – ein Risikofaktor?

SYMPOSIUM Professor Pongratz beleuchtet Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen

VON MARGOT SCHÄFER

Grainau – Viele kennen es: Nach stressigen Zeiten folgt prompt auch noch eine Erkältung oder eine andere Erkrankung. Liegt das am schlechten Einfluss auf das Immunsystem? „Was Laien längst vermutet haben, bestätigen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen der vergangenen Jahre: die Verbindung zwischen dem Immunsystem und unserem Nerven- und Hormonsystem“, sagt Professor Georg Pongratz vom Hiler Forschungszentrum Rheumatologie der Universitätsklinikum Düsseldorf.

„Ein Thema, das absolut spannend und gesellschaftsrelevant ist“, erklärt Professor Johannes-Peter Haas, Ärztlicher Direktor des Deutschen

Zentrums für Kinder- und Jugendrheumatologie Garmisch-Partenkirchen. Deshalb habe er Pongratz zum Festvortrag für das diesjährige 44. Kinderrheumatologische Symposium im Hotel Badensee eingeladen.

„Stress als Risikofaktor für Autoimmunität – ist da was dran?“ hatte dieser als Überschrift gewählt. Die Forschung belegt, dass der menschliche Körper auf kurzzeitige Stresssituationen durch Aktivierung des sympathischen Nervensystems, der Ausschüttung von Adrenalin und dem Stresshormon Cortisol bestens mit solchen Situationen fertig wird. Voraussetzung ist, dass diese kurz andauern, darauf Erholungsphasen folgen.

Anders ist es dagegen mit



Zwei Experten: Georg Pongratz (l.) und Johannes-Peter Haas, Chef der Kinderrheumaklinik. FOTO: BRUNNENMAYER

Dauerstress oder posttraumatischem Belastungsstress, wie er zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen oder nach traumatischen Situationen auftreten kann. Untersuchungen zeigen, dass hier eine Dys-

funktion der Nebenniere und damit der Cortisolachse eintritt. Chronischer Stress kann direkt mit der Aktivierung von Teilen des Immunsystems und damit höheren Entzündungsfaktoren in Verbin-

dung gebracht werden. „An Maus-Modellen, aber auch einigen Untersuchungen an Menschen wurde das nachgewiesen“, belegt Pongratz den Zusammenhang unter anderem mit eigenen Arbeiten. Als weiteren interessanten Faktor nannte er die Tatsache, dass auch die Antikörperproduktion erhöht wird. „Ein hochkomplexes System, bei dem natürlich auch genetische Voraussetzungen eine große Rolle spielen.“

Dann ging er auf die anfängliche Frage ein, wie Stress mit Autoimmunerkrankungen verbunden ist. Auslöser für den Erkrankungsprozess können ein schwerer Verlust (Tod), Trennung oder andere Dauerbelastungssituationen – also psychischer, chronischer

Stress sein. Pongratz untermauerte seine Ausführungen mit Studien, unter anderem einer aktuellen, groß angelegten aus Schweden: 106 400 Patienten mit stressassoziierten Erkrankungen wurden mit über einer Million Kontrollpersonen verglichen, um herauszufinden, ob eine von 41 verschiedenen Autoimmunerkrankungen vorliegt. In Summe kann Dauerstress gepaart mit weiteren Faktoren wie Rauchen als so genannter Umweltfaktor im Zusammenspiel mit der entsprechenden Genetik ausschlaggebend für die Entstehung von einigen Autoimmunerkrankungen sein. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation wurden als positive Effekte zum Gegensteuern genannt.