

Pressemitteilung

Universität zu Köln

Gabriele Rutzen

16.04.1997

<http://idw-online.de/de/news3697>

keine Art(en) angegeben

Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin

überregional

Gesund bleiben durch Muskelentspannungstraining

64/97

Immunsystem staerken.

Sie koennen die Wirkung von Stress abfangen, der unsere Abwehrkraefte schwaecht. Zu diesem Ergebnis kommt Dr. Udo Simson in seiner am Institut fuer Psychosomatik und Psychotherapie der Universitaet zu Koeln durchgefuehrten Studie.

Die Auseinandersetzung unseres Abwehrsystems mit Krankheitserregern wird von mehreren Faktoren beeinflusst, wie Alter, Geschlecht, aeusseren Faktoren wie Hygiene, Medikamente, Jahreszeit, aber auch von psychischem Stress. In der vorliegenden Untersuchung werden Sofortreaktionen des Immunsystems auf Stress bzw. Entspannung untersucht. Zur Messung der Veraenderungen dient dabei sekretorisches Immunglobulin A (IgA) als Parameter der Abwehrkraft, welches einfach im Speichel nachzuweisen ist.

Die Konzentration von IgA im Speichel wurde sowohl nach psychischer Belastung als auch nach Entspannung gemessen; die Werte wurden anschliessend verglichen. Psychische Belastung wurde u.a. durch eine Kopfrechenaufgabe erzeugt, die Entspannung erfolgte in Form der "progressiven Muskelentspannung", einem leicht zu erlernenden Verfahren.

Der Koelner Mediziner gelangt dabei zu dem Ergebnis, dass bei psychischer Belastung die IgA-Konzentration ab- und bei psychischer Entspannung zunimmt. Das heisst also, dass psychische Belastung diesen Teil des Immunsystems hemmt, Entspannung stimuliert. Inwieweit die immunologischen Wirkungen von Entspannungsverfahren das Immunsystem staerken bzw. inwieweit hierdurch Krankheitsentstehung verhuetet werden kann, erfordert bei der ausserordentlich grossen Komplexitaet der Regulation von Immunvorgaengen weitere Forschung.

Verantwortlich: Dr. Wolfgang Mathias

Fuer Rueckfragen steht Ihnen Professor Dr. Othmar Schonecke unter der Telefonnummer 06841/166031 und der Fax-Nummer 06841/166030 zur Verfuegung.

Fuer die UEbersendung eines Belegexemplares waeren wir Ihnen dankbar.