„Stress schwächt das Immunsystem“

VON KATJA BUTSCHBACH

Mediziner Dr. Eckhard Schiffer spricht am Dienstag, 25. Februar, im Rathaus Ganderkesee darüber, wie Gesundheit entsteht. Der Facharzt hat mehrere Bücher zum Thema Salutogenese verfasst: der Begriff bedeutet „Gesundheitsentstehung“.

„Bei der Arbeit gibt es oft eine Stressreaktion nach der anderen“, sagt Referent Dr. Eckhard Schiffer. FOTO: DPA

dk: Herr Dr. Schiffer, was tun Sie im Alltag für Ihre eigene Gesunderhaltung?
Eine ganze Menge. So habe ich viele Gemeinsamkeiten mit meiner Frau; wir sind seit 46 Jahren verheiratet und 2009 gemeinsam in den Ruhestand gegangen. Wir sind Freunde der klassischen Musik, lesen viel, fahren Rad und spielen gern Tischfußball. Wir haben sechs Enkelkinder und sind drei Monate im Jahr mit Enkelbesuchen beschäftigt.

Inwiefern hilft das bei der Gesunderhaltung?
Indem wir, zum Beispiel, unseren Enkeln gut zuhören, wenn sie vom Klettern erzählen. Es entstehen dann auch in uns innere Bilder, die mit einer deutlichen Hirnaktivierung einhergehen. Unter anderem wird der Bereich für Bewegungsorganisation so aktiviert, als ob wir selbst klettern würden. Das hält jung. Im Dialog mit gutem Zuhören fühlen wir uns auch wahrgenommen und einander nahe.

INTERVIEW

Wie entsteht Gesundheit?
Gesundheit ist nie fertig – sie ist nichts, was sich im Tresor aufbewahren lässt, sondern entsteht aus dem, was uns zu einem bestimmten Zeitpunkt gut tut. Bloße Prävention reicht nicht aus, um den Menschen gesund zu halten. Bei Alkoholismus hilft nicht der erhobene Zeigefinger. Viele brauchen Drogen, um sich selbst aushalten zu können. Man muss also etwas dagegenhalten – Jugendlichen helfen, sich selbst annehmen zu können. Es gilt, gesunde Momente zu fördern – sie stehen den krankmachenden entgegen. Jeder Mensch ist nicht nur gesund, sondern hat auch krank machende Momente in sich.

Können Sie das Konzept der Salutogenese näher erläutern?
Jeder Mensch hat eine Grundangst davor, alleingelassen zu werden – passierte dies einem Kind vor 100.000 Jahren, verhungerte es oder erfror. Aus der Interaktion mit der Mutter entwickelt sich aber ein Urvertrauen, das Gefühl, ich bin nicht alleine. Insbesondere daraus kann das Kohärenzgefühl entstehen, sofern ich mich auch weiterhin angenommen und wahrgenommen fühle. Etwa von Kollegen, Nachbarn oder in der Partnerschaft. Das Kohärenzgefühl bringt eine größere Stressresistenz.

Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?
Bei Stress werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Bei der Arbeit gibt es oft eine Stressreaktion nach der anderen. Eine Mutter, die gern ihr Kind versorgen möchte, aber bis 24 Uhr im Supermarkt an der Kasse sitzen muss, hat eine Stressreaktion, als würde sie mit einem Wolf oder einem Bären konfrontiert. Durch den ständig erhöhten Cortisolspiegel wird das Immunsystem geschwächt, gegen Krankheitskeime und Krebszellen gibt es weniger Abwehrkräfte. Wunden heilen schlechter. Ständiger Stress baut Gehirn ab: hinter vielem, was Leute als Gedächtnisverlust beschreiben, steckt diese Art von Hirnabbau. Das bei der Stressreaktion freigesetzte Noradrenalin wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus. Stressreaktionen stecken an.

Wie ist das bei Kindern?
Schon Kleinstkinder können – wenn ihre Eltern Stress erleben und kein ausreichendes Kohärenzgefühl haben – erhöhte Cortisolspiegel zeigen. Das kann sich negativ auf die Hirnentwicklung auswirken. Die Folgen nennen wir dann ADHS.

Wie hilft hier das Gefühl des Angenommenseins?
Wenn ich dieses Gefühl habe, erlebe ich das, was mich belasten könnte, mit mehr Gelassenheit – ich bin nicht allein. Der Cortisolspiegel steigt nicht so stark an.

Wie beurteilen Sie den üblichen Umgang mit Gesundheit und Krankheit?
Krankenhäuser bedeuten Stress hoch drei, vor allem für Ältere, weil sie sich nur noch als Objekt und nicht als ganzer Mensch wahrgenommen erleben. Kranke aus südosteuropäischen Ländern haben sehr oft ihre Familie bei sich im Krankenzimmer. Das stärkt das Kohärenzgefühl. Patienten sollten sich im Dialog als Subjekt erfahren – nicht umsonst gibt es beim Arzt den Begriff „Sprechstunde“.

Was sind Ihre Tipps?
Vier bis fünf Stunden Fernsehen am Abend lassen sich ersetzen durch schöne Zeit für das Miteinander – Spiele, Fahrradtouren, Menschen von Angesicht zu Angesicht zu begegnen.

■ **Der Vortrag am Dienstag, 25. Februar,** im Sitzungssaal des Rathauses beginnt um 19.30 Uhr und kostet 7,50 Euro Eintritt. Anmeldung unter (04222) 44-444.

ZUR PERSON

Dr. Eckhard Schiffer ist Facharzt für Nervenheilkunde, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und war über 30 Jahre ärztlicher Leiter der Abteilung für Psychosomatische Medizin mit Familientherapeutischem Zentrum am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück. Er hat mehrere Bücher zum Thema Gesundheit verfasst.