

Presse Information

München, 23. März 2020

BKK Landesverband Bayern zur Corona-Krise: #wirbleibenzuhause und versuchen den Stress gering zu halten

Um die Ausbreitung des Corona-Virus zu begrenzen, ist es aktuell essentiell, soziale Kontakte zu meiden: #wirbleibenzuhause, lautet der wichtige Aufruf von Wissenschaft und Politik an unsere Gesellschaft. Das Corona-Virus ist tückisch, denn nicht jeder Virusträger hat auch Krankheitssymptome, aber für besonders Immungeschwächte ist es lebensgefährlich. Der BKK Landesverband Bayern hebt auf Basis des Wissenschaftszweigs der Psychoneuroimmunologie (PNI) hervor, warum es in der aktuellen Situation besonders wichtig ist, seine Psyche zu stärken und Stress abzubauen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Fehlende soziale Kontakte, aber auch Existenzängste stressen und belasten die Psyche und nach Erkenntnissen der PNI auch das individuelle Immunsystem. Dabei können wir zu einem großen Teil auch selbst Einfluss auf unseren ganz persönlichen Stresslevel und damit auf unsere eigene Psychoneuroimmunologie nehmen: Alle Aktivitäten, die der Psyche gut tun, helfen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Wichtig: Vieles davon kann man auch im häuslichen Umfeld machen: Lesen, mit den Nächsten vor Ort oder darüber hinaus digital kommunizieren, Sport machen, Entspannungstechniken anwenden, sich kreativ betätigen, singen und musizieren oder Musik hören, Filme gucken, aufräumen, spazieren gehen – alles was der Seele gut tut, stärkt das Immunsystem.

Christian Schubert, Professor für Medizinische Psychologie an der Medizinischen Universität Innsbruck, erklärt die Bedeutung des Zusammenspiels von Immun- und Stresslevel so: „Es ist gut belegt, dass negative psychosoziale Faktoren wie z.B. konflikthafte Beziehungen das Immunsystem schwächen und umgekehrt positive psychosoziale Faktoren das Immunsystem stärken. Covid-19 ist hochinfektiös und damit gefährlich. Aber auch die grassierende Angst vor dem Virus ist schädigend, sie un-

terdrückt die Immunantwort, ebenso wie die soziale Isolation. Umso wichtiger ist es, dass wir die Zusammenhänge von Psyche, Nerven- und Immunsystem aktuell auf allen Ebenen beherzigen und damit unsere Immunaktivität stärken. Dies macht uns gegen Covid-19 widerstandsfähiger.“

Zum Hintergrund der Psychoneuroimmunologie (PNI)

Negative Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen die körperliche Gesundheit. Sie machen die Menschen anfälliger für Infektionen, Entzündungen, Allergien oder andere Krankheiten. Umgekehrt sind Zusammenhänge zwischen einer positiven Einstellung, glücklichen Erfahrungen sowie sinnstiftenden Tätigkeiten und der Stärkung des Immunsystems bewiesen. Wie diese Zusammenhänge über neuronale, endokrine und immunologische Wirkpfade vermittelt werden, wird wissenschaftlich unter dem Begriff Psychoneuroimmunologie gebündelt.

In Stresssituationen produziert der Körper verschiedene Stresshormone (z.B. Cortisol, Katecholamine), die bei anhaltendem, also chronischem Stress teils über Entzündungsanstiege eine körperschädigende Wirkung entfalten können: Der Fett- und Zuckerstoffwechsel wird negativ beeinflusst, Körperzellen werden beschädigt, Zellen können bösartig entarten und Immunfunktionen werden gehemmt.

Der BKK Landesverband Bayern vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Interessen der Betriebskrankenkassen und ihrer Versicherten in Bayern. Aktuell zählt der BKK Landesverband Bayern 17 Betriebskrankenkassen als Mitglieder mit über 3,3 Millionen Versicherten (Kassensitz). In Bayern selbst leben mehr als 2,4 Millionen Menschen, die bei einer Betriebskrankenkasse (BKK) versichert sind. Damit verfügen die Betriebskrankenkassen im Freistaat über einen GKV-Marktanteil von rund 22 Prozent.

www.bkk-bayern.de  @BKKLVBayern folgen