

Abstract

Niedrigschwellige Interventionen zur Stressreduktion im Alltag

Veronika Engert

Universitätsklinikum Jena

Psychosozialer Stress zählt zu den größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Während chronischer psychosozialer Stress mit Entzündungsprozessen und der Entstehung zahlreicher Erkrankungen assoziiert ist, wirkt körperliche Belastung – trotz ähnlicher neuroendokriner Aktivierungsmechanismen – gesundheitsfördernd. Beide Stressarten aktivieren das sympathische Nervensystem und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse, unterscheiden sich jedoch deutlich in ihren immunologischen Folgereaktionen. Während psychosozialer Stress längerfristig zu einer Immunsuppression und chronischer Entzündung führen kann, bewirken kurzzeitige anaerob-laktazide Belastungen eine temporäre Immunmobilisierung mit potenziell antientzündlichen Effekten. Diese entgegengesetzten Wirkmechanismen bieten ein vielversprechendes Interventionsfenster: Kann gezielte körperliche Aktivität die schädlichen immunologischen Effekte von psychosozialem Stress abpuffern?

Im Rahmen des CALM-Projekts („Control and Awareness through Lifestyle Modulation“) werden zwei alltagstaugliche, niedrigschwellige Stressreduktionstechniken – anaerobe Kurzzeitbelastung („exercise snacks“) und eine hypnotische Sicherheitssuggestion – hinsichtlich ihrer Wirkung auf physiologische, endokrine und immunologische Stressmarker untersucht. Der Fokus des vorliegenden Teilprojekts liegt auf der trainingsbasierten Intervention.