Entzündung als gemeinsame Sprache

Entzündung ist ein grundlegender Bestandteil der körpereigenen Abwehr. Inzwischen weiss man, dass ihre Regulation nicht ausschliesslich biologisch erfolgt, sondern auch durch psychische und soziale Einflüsse mitbestimmt wird. Dieser integrative Blick hilft zu verstehen, wie körperliche und psychische Prozesse als Einheit funktionieren und den Organismus prägen. Dr. med. Katharina Gessler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH sowie für Allgemeine Innere Medizin FMH, spezialisiert auf psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPPM, erklärt uns diese komplexen Zusammenhänge. | *Adeline Beijns*

Wenn der Körper Alarm schlägt

Entzündung gehört zu den ältesten Schutzprogrammen des Menschen. Sie zeigt an, dass der Körper auf Belastung reagiert – sei es durch Infektionen, Verletzungen oder anhaltenden Stress. In solchen Momenten arbeiten Abwehrzellen, Botenstoffe und Reparaturmechanismen eng zusammen. Die Reaktion folgt einer klaren Abfolge: Gefahr erkennen, Abwehr aktivieren, Reparatur einleiten und anschließend wieder zur Balance zurückfinden.

Entzündung ist damit ein Hinweis darauf, dass der Organismus versucht, Stabilität zurückzugewinnen.

Die Biologie der Entzündung

Entzündung beginnt auf Ebene der Zellen. Bestimmte Signale zeigen dem Körper, dass ein Gewebe belastet ist. Daraufhin werden Abwehrzellen aktiviert, Blutgefässe erweitern sich, und weitere Immunzellen wandern in das betroffene Gebiet. Akute Entzündung schützt und unterstützt die Heilung. Chronische Entzündung hingegen kann Gewebe schädigen und steht im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes, Depressionen oder Autoimmunerkrankungen. Sie entsteht, wenn entzündliche Prozesse nicht vollständig abklingen. Dann verändert sich die Regulation: Vorgänge, die normalerweise beruhigend wirken, greifen weniger, während entzündungsfördernde Signale bestehen bleiben. Das Immunsystem ist in solchen Situationen nicht fehlgesteuert, sondern länger aktiv, weil die Bedingungen für ein Abklingen der Entzündung nicht ausreichend vorhanden sind.

Entzündung ist damit auch ein Hinweis darauf, in welchem Zustand sich ein Organismus befindet. Ein gut reguliertes System durchläuft eine klare Abfolge von Aktivierung und Abklingen. Ein dauerhaft belastetes System zeigt eine verlängerte oder wiederkehrende Aktivierung. In diesem Sinn kann Entzündung auch als biologischer Hinweis darauf verstanden werden, ob ein Organismus im Gleichgewicht ist.

Wie die Psyche Entzündung beeinflusst

Die Forschung zeigt, dass sich psychische Belastung auch körperlich bemerkbar machen kann. Vor allem länger anhaltender Stress beeinflusst biologische Stressreaktionen, die – je nach Dauer und individueller Situation – entzündliche Prozesse verstärken können. Das bedeutet nicht, dass Stress automatisch Entzündung auslöst. Entscheidend ist, wie lange Belastungen bestehen und wie gut ein Organismus sie regulieren kann. Das Gehirn bewertet fortlaufend, ob eine Situation eher gefährlich oder eher sicher wirkt. Vom Gehirn erwartete Gefahr erhöht die Stressaktivität im Körper und kann so auch Entzündung begünstigen. Vom Gehirn erwartete Sicherheit dämpft diese Reaktionen und unterstützt Vorgänge, die entzündliche Aktivität beruhigen. Das Gehirn funktioniert dabei ähnlich wie ein Wetterdienst: Wenn es Sturm erwartet, werden Schutzmechanismen aktiviert – selbst wenn der Sturm ausbleibt.



Dr. med. Katharina Gessler
Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH & Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM
Chefärztin und Klinikdirektorin Klinik Schützen Rheinfelden

Auch soziale Erfahrungen wirken direkt auf den Körper. Einsamkeit geht in vielen Studien mit höheren Entzündungswerten einher, während stabile und unterstützende Beziehungen diese Werte senken können. Oxytocin – ein Hormon, das bei Nähe und Vertrauen ausgeschüttet wird – beeinflusst sowohl emotionale als auch biologische Vorgänge, die wiederum auch an der Regulation von Entzündung beteiligt sind. Damit wird sichtbar: Psychische und soziale Erfahrungen stehen in unmittelbarem Austausch mit dem Körper.

Psychotherapie als Bestandteil moderner medizinischer Versorgung

Psychotherapeutische Verfahren sind ein wichtiger Teil einer zeitgemässen Medizin, weil sie Prozesse beeinflussen, die für Stressregulation und damit auch für entzündliche Aktivität bedeutsam sind. In der Psychotherapie werden Erwartungen, Bewertungen und emotionale Reaktionen bearbeitet – Faktoren, die eng mit der Aktivität der Stresssysteme verbunden sind. Man kann Psychotherapie somit auch als eine behutsame Neuordnung innerer Modelle verstehen, die mitbestimmen, wie stark der Körper auf Belastung reagiert. Gut belegt ist, dass mittels Psychotherapie chronischer Stress reduziert werden kann. Verringerter chronischer Stress wiederum steht in Zusammenhang mit einer geringeren Aktivierung entzündungsfördernder Signalwege. Psychotherapie ist damit ein integrativer Bestandteil einer Medizin, die Körper und Psyche als miteinander verbundene Systeme betrachtet. In der stationären Psychotherapie an der Klinik Schützen wird dieser Zusammenhang gezielt berücksichtigt: Psychische Stabilisierung, körperliche Erholung und die Regulation von Stressprozessen werden als gemeinsame Aufgabe verstanden – ein Ansatz, der vielen Patientinnen und Patienten hilft, wieder zu einem ausgewogeneren Systemzustand zu finden.

Die Sprache der Heilung

Wenn eine Entzündungsreaktion abklingt, setzt ein klar definierter Reparaturprozess ein. Immunzellen wechseln von Abwehr- zu Aufbauprogrammen, Gewebe regeneriert, und die biologischen Signalwege stabilisieren sich wieder. Dieser Übergang zeigt, dass Entzündung nicht nur Belastung bedeutet, sondern vielmehr der Beginn eines regulierten Heilungsverlaufs ist. Er macht sichtbar, dass körperliche und psychische Prozesse nicht nebeneinander wirken, sondern vielmehr ein einziges, eng verzahntes System sind: Heilung entsteht dort, wo diese Prozesse wieder in ein ausgeglichenes Zusammenspiel finden – ein integrativer Blick auf Gesundheit, der Körper und Psyche als Einheit versteht. ●