

Erstveröffentlichung: momentum 4/2018

Angst beeinträchtigt das Immunsystem

Forscher des Münchner Helmholtz Zentrums haben in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie untersucht, ob Angst epigenetische Spuren hinterlässt. Sie wählten nach dem Zufallsprinzip 1522 Menschen zwischen 32 und 72 Jahren mit und ohne Angststörung aus. Den Probanden wurde Blut entnommen. Bestimmte Eigenschaften (DNA-Methylierung) eines Gens (ASB1) wurden untersucht, das unter anderem die Neubildung von Blutzellen anstößt und somit dem Immunsystem dient. Bei Patient*innen mit Angststörungen fanden die Wissenschaftler einen um 50% erhöhten Methylierungsgrad. Im zweiten Schritt zeigte die Studie, dass sich die veränderte Stressregulation bei Angst und ihre Auswirkungen auf die Epigenetik bei dem untersuchten Gen auch im klinischen Umfeld bestätigt.

Literaturquelle: MPI für Psychiatrie 26.09.2017

Kommentar von Petra Weiß

Wir freuen uns sehr über diese aufwendige Grundlagenforschung. Sie belegt wissenschaftlich fundiert, was wir schon seit Jahrzehnten postulieren: Angst schadet dem Immunsystem. Sie beeinflusst unseren Körper auf Zellebene bis in unsere epigenetischen Einstellungen hinein. Darum ermutigen wir Sie einmal mehr: Lassen Sie sich nicht bange machen – weder von Ihren eigenen Befürchtungen, noch von Horrorszenarien, die Ärzt*innen oder andere Therapeut*innen vor Ihnen ausbreiten. Egal, wie die Diagnose lautet: Lassen Sie nicht zu, dass irgendeine Statistik Sie in Form einer Prognose bis ins Mark erschüttert. Sie brauchen Ihr Immunsystem intakt und nicht durch Angst geschädigt. Erlernen Sie Methoden zum Stressabbau. Wenn das nicht ausreichend ist, suchen sie geeignete therapeutische Unterstützung. Das Seelenleben zu entlasten, ist kein schmückendes Beiwerk. Es dient direkt Ihrer Gesundheit.