



#23 Stressbedingte Erkrankungen – und was Betroffene tun können

mit Dr. Verena Berger-Kolb

ET: 05.09.2025

Dieser Podcast wird Ihnen von der österreichischen Ärzte- und Apothekerbank gewidmet. Gründen, finanzieren, digitalisieren. Die Standesbank ist an ihrer Seite.

Begrüßung und Vorstellung

00:00:15

Silvana Strieder: Folge 23. Mein Name ist Silvana Strieder und dieses Mal sprechen wir mit der Ärztin und Psychotherapeutin Frau Dr. Verena Berger-Kolb über das Thema stressbedingte Erkrankungen. Welche Symptome gibt es? Wie können wir das Gleichgewicht wiederherstellen? Welche Rollen spielen Apotheken und was versteht man eigentlich unter einem *dualistischen Weltbild*? Das und vieles mehr erklärt uns jetzt gleich Frau Dr. Berger-Kolb. Und damit herzlich willkommen beim Podcast ÖAZ im Ohr. Frau Dr. Berger-Kolb, Sie kommen aus einer sehr spannenden Richtung. Können Sie uns bitte vorweg einen kleinen Einblick in Ihre Arbeit geben?

Verena Berger-Kolb: Gerne. Ich bin ursprünglich auch Ärztin für Allgemeinmedizin, habe mich aber vor 30 Jahren entschieden, nur mehr Psychotherapeutin zu sein. Ich komme eigentlich aus der *humanistischen Psychotherapie* und mein Fachspezifikum ist die *personenzentrierte Psychotherapie*, die von den Clustern her eben zur humanistischen gehört. Das Wichtigste ist, dass wir versuchen, den Menschen immer als Ganzes zu sehen und uns nicht als Experten fühlen, sondern denken: Wir müssen Beziehung herstellen. Es geht darum, Beziehung mit dem Patienten herzustellen und dann vertrauen wir aufgrund dieser Beziehung und der guten Therapiebedingungen auf den Entwicklungsprozess. Das nennt sich *Aktualisierungstendenz*. Das ist unser Fachausdruck für den Entwicklungsprozess.

Das Stresssystem

00:02:09

Silvana Strieder: Das ist ein sehr spannendes Thema. Wir werden wahrscheinlich dann noch einen guten Einblick heute bekommen. Unser Podcast richtet sich ja an Apothekerinnen und Apotheker. Lassen Sie uns also direkt beim Alltag in der Apotheke beginnen. Was sind denn die häufigsten körperlichen und psychischen Symptome von stressbedingten Erkrankungen, die Apothekerinnen und Apotheker im Gespräch mit ihren Kundinnen und Kunden beachten können?

Verena Berger-Kolb: Also man könnte sagen, die meisten Erkrankungen sind stressbedingt. Es gibt von Josef Egger - der hatte den ersten Lehrstuhl für *biopsychosoziale Medizin* in Graz – ein Zitat. Er hat gesagt: Entweder sind alle Erkrankungen psychosomatisch oder keine Erkrankungen psychosomatisch. Man kann davon ausgehen, dass sich der Stress auf den Organismus

auswirkt. Er kann zu unterschiedlichen psychischen Erkrankungen, aber auch zu unterschiedlichen körperlichen Erkrankungen führen.

Der Stress, der am schwierigsten zu erkennen ist, ist der *unbewusste Stress*. Es gibt auch den guten Stress. Wenn jemand - so wie ich jetzt zum Beispiel, weil ich bei dem Interview bin - in einem guten Stress ist dann werden auch die sogenannten *Natural Killer Zellen*, also die gute zelluläre Abwehr aktiviert. Das Wichtige ist aber, dass der Stress nachher wieder runtergeht. Das Gefährliche ist dort, wo der Stress nicht so bewusst ist und wo er sich auf den Organismus auswirkt.

Prinzipiell ist das *Stresssystem* ein wichtiges Überlebenssystem. Alles, womit wir überlebt haben, hat mit dem Stresssystem zu tun. Die Hormone oder Überträgerstoffe, die bekannt sind, wie das *Cortison* und das *Adrenalin* lösen eine wichtige Überlebensreaktion aus. Früher - in der Wildnis war ich bedroht vom Bären, vom Tiger und habe zwei Mechanismen entwickelt: Das eine ist der *Kampf- und Fluchtmodus* und das andere ist der *Totstellmodus*. Laut *Polyvagal-Theorie* kommt beim Menschen davor noch etwas anderes, nämlich dass ich versuche, Sozialkontakt aufzunehmen.

Das Problem ist ja, dass heute der Reiz nicht mehr in der Wildnis ist, sondern Stress vor allem durch Beziehungen oder im Büro entsteht. Dieser Stress ist nicht so gut identifizierbar. Wenn mich heute auf der Straße jemand überfällt und ich muss laufen, dann ist er gut identifizierbar. Aber normaler Stress ist nicht so leicht identifizierbar. Zum Beispiel, wenn ich immer, wenn der Chef mir etwas sagt oder mich anfährt, und ich mich dann nicht traue, etwas zu sagen oder zusammenzucke, entsteht dieser permanente *Dauerstress*. Und der Dauerstress ist unerhört gefährlich.

Körperliche Symptome erkennen

00:05:32

Silvana Strieder: Ich nehme an, dass man die körperlichen Symptome wahrscheinlich besser erkennen kann als die psychischen Symptome?

Verena Berger-Kolb: Genau. Also das eine sind Stresszeichen: wenn ich jetzt sage, okay, ich habe vielleicht jetzt ein gerötetes Gesicht, Schweiß auf der Stirn, mein ganzes *sympathisches System* wird aktiviert. Und es ist auch gut, dass das sympathische System aktiviert wird. Schwierig wird es dort, wo es vielleicht gar nicht so gut erkannt wird. Prinzipiell sind Stresssymptome an sich noch nichts Schlechtes. Das andere, was Sie wahrscheinlich meinen ist wie kann sich der Stress in den unterschiedlichen Krankheitsbildern niederschlagen?

Silvana Strieder: Genau. Und was können Apotheker:innen tun, wenn sie merken, dass die Person mehr als Medikamente braucht?

Verena Berger-Kolb: Stress kann sich zeigen in Angst oder den klassischen stress-assoziierten Erkrankungen wie *Bluthochdruck*, *Schilddrüsenüberfunktion* oder *Asthma bronchiale* (das sehr wohl stressbedingt sein kann).

Das hat damit zu tun, dass sich das *Immunsystem* stressbedingt von einer schnellen Abwehr auf eine langsame Abwehr umstellt. Die *zelluläre Abwehr* - eine gesunde Abwehr, - geht runter, und kann sich umstellen - das wissen die Apotheker - auf die sogenannte *humorale Abwehr* von *T-Lymphozyten* auf *B-Lymphozyten*. Dann kommt es auch vermehrt zu allergischen Erkrankungen.

Früher - das ist jetzt schon 40 Jahre her - hat man es so eingeschränkt, dass die klassischen Stresserkrankungen wirklich die *Schilddrüsenüberfunktion*, die *Hyperthyreose*, dann Magen-Darm-Erkrankungen wie *Gastritis*, und *Neurodermitis* waren.

Das biopsychosoziale Modell

00:07:47

Verena Berger-Kolb: Im Rahmen des von Engels im Jahre 77 entwickelten *biopsychosozialen Modells*, das dann von Egger, der in Graz den Lehrstuhl hatte, und Goodman zu dieser *Leib-Seele-Einheit* - weiterentwickelt wurde, wird es heute anders betrachtet. Ich denke, irgendwie krankt es ein bisschen an dieser westlichen Medizin, wo der Körper und die Seele getrennt gesehen werden. Das ganze Immunsystem oder das ganze Stresssystem ist eigentlich ein Zeichen dafür, dass beides immer ineinanderwirkt.

Der Stress kann zu Herzinfarkt, zu Schlaganfällen, zu den ganzen *Herz-Kreislauf-Erkrankungen* führen. Beispielsweise lässt Frühes *Trauma* in der Kindheit einen Organismus immer schon stresssensibler reagieren. Wenn der Organismus immer schneller auf Stress reagiert, ist natürlich die Gefahr, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen, wesentlich höher.

Man könnte sagen es gibt keine Erkrankung, die nicht auch etwas mit Stress zu tun hat, weil Stress viel mit dem Immunsystem zu tun hat. Wenn ich zu lang, zu viel Stress habe und es reguliert sich nicht runter, das Cortison bleibt hoch, dann wird unser ganzes Abwehrsystem runtergefahren und dann ist die Gefahr, dass ich krank werde.

Warnsignale für Apotheker

00:09:25

Verena Berger-Kolb: Woran können Apotheker das erkennen? *Schlaflosigkeit* ist eigentlich ein absolutes Alarmsymptom. Ich denke mir, mit Schlaflosigkeit kommen viele Menschen in die Apotheke und dann ist es auch gut, wenn man Ergänzungsmittel dazu gibt. Aber ich glaube, dort auch zu befragen: Wie schaut es denn aus? Wie schaut's aus mit dem Alltag? Was machen Sie noch vor dem Schlafengehen?

Ich selbst kenne das auch gut - wenn mich etwas beschäftigt, schlafe ich schlechter. Wichtig ist: Ich kann es gut identifizieren und dann weiß ich auch warum ich zwei Nächte schlechter Schlaf oder wenn ich eine große Belastung habe mehrere Nächte schlecht schlafe. Aber für manche Menschen ist das schwierig- das merke ich ja auch in meiner Praxis - Patient:innen kommen mit einer Schlafsymptomatik und man kommt erst später drauf, was das für ein Stress dahinter ist.

Auch eine *verzögerte Wundheilung* ist immer ein Zeichen ist für hohen Stress da das Heilungssystem gestört ist. Das ist z.B. um 24 Prozent erhöht, wenn man einen Ehepartner pflegt- aber um 60 Prozent erhöht bei einem feindseligen Ehepartner.

Aus der Forschung weiß man: Das Schlimmste ist eigentlich die belastenden psychischen Beziehungen, die wir uns gar nicht eingestehen. Es ist viel leichter für Menschen zu berichten, dass sie Stress im Beruf haben oder der Chef Stress macht. Aber dieser zwischenmenschliche Stress - das glaube ich, kann auch schwierig sein für Apotheker:innen. Man darf ja vielleicht einmal fragen: Wie ist es denn mit den privaten Beziehungen? Vielleicht hat man da auch ein

bisschen Angst davor, das zu fragen, weil es zu persönlich wird. Aber ich denke, das muss man aus dem Gesprächsverlauf heraus sehen.

Wenn ich jetzt die grobe Symptomatik zusammenfasse, sind das sicher Schlafstörungen, Übelkeit, Erbrechen, also alle gastrointestinalen Beschwerden. Ich hatte z.B. eine Patientin, die hatte sieben Jahre lang gastrointestinale Beschwerden ohne einen organischen Befund. Sie hat sicher viel Stress gehabt, aber anderen Stress, als den man sich landläufig vorstellt. Das war eine Pensionistin, aber in Pension mit ihrem Mann. Und wir wissen: Das sind neue Krisenzeiten für Paare, wenn beide in Pension gehen und plötzlich viel zusammensitzen und alles zusammen machen. Alle freuen sich auf die Pension, aber so stimmt es nicht.

Das dualistische Weltbild überwinden

00:12:02

Silvana Strieder: Da zeigt sich aber sehr gut, wie körperliche und psychische Symptome miteinander verknüpft sind. Sie haben in mehreren Interviews schon einmal erwähnt, das dualistische Weltbild der westlichen Medizin sei schon sehr überholt. Können Sie vielleicht kurz erläutern, was man unter dem dualistischen Weltbild genau versteht und wie Sie zu dem Entschluss kommen?

Verena Berger-Kolb: Das *dualistische Weltbild* ist, dass wir eigentlich sagen: Da ist der Körper, dort wird der Körper behandelt und dort wird die Seele behandelt. Schon *Uexküll* - das ist der Begründer der psychosomatischen Medizin im deutschen Sprachraum - hat von der *körperlosen Seelenmedizin* und der *seelenlosen Körpermedizin* gesprochen.

Ich kenne beide Seiten gut: eine sehr seelenlose Körpermedizin und in der Psychotherapie ist ganz einfach der Körper zu wenig integriert. Wenn die Menschen zum Psychotherapeuten kommen, über körperliche Symptome klagen oder auch Befunde mitbringen, schaut der sich die Befunde nicht an. Ich versuche in meinen Seminaren immer etwas anderes zu vermitteln: Es geht um beides.

Der Organismus, jeder Mensch wird in diesem gesamten Feld - also im *biopsychosozialen Feld* - krank. Dazu gibt es viel Forschung. Eine der ersten ist diese *ACE - Adverse Childhood Experience* - im Jahre 98. Die Trennung ist auch oft dort, dass man jemanden lange untersucht und dann sagt: "Er hat ja nichts" und deswegen ist es psychisch. Das ist auch eine Kränkung für die Menschen. Ich wehre mich immer wieder gegen diesen Begriff der Psychosomatik: "Das ist ja nur psychisch." denn dort sind wir in der Trennung.

Menschen mit einem *Herzinfarkt* werden nur auf einer körperlichen Ebene behandelt. Es wird ihnen nicht gesagt, sie sollen doch nach der Entlassung vielleicht Psychotherapie in Anspruch nehmen, obwohl es eine sehr relevante Studienlage gibt zu frühen Traumata, zu *posttraumatischen Belastungsstörungen* - die sie vielleicht gar nicht spüren - und allen Formen der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt gehören. Im Spital wird eine Diagnose wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auf der körperlichen Ebene behandelt, niemand schlägt psychologische oder psychotherapeutische Behandlung vor.

Menschen zum Beispiel mit einer *Colitis ulcerosa*, einer entzündlichen chronischen Darmerkrankung - werden prinzipiell nicht unbedingt in Psychotherapie geschickt, obwohl man weiß, dass das eine immunbedingte Erkrankung ist. Und man weiß auch, dass der Verlauf bei

Morbus Crohn durch Psychotherapie viel besser ist. Aber die Menschen brauchen lange, lange Umwege.

Psychoneuroimmunologe in Innsbruck Christian Schubert macht dazu viel Forschung und hat viele Bücher geschrieben zu was uns krank macht und was uns heilt. Wir müssen es gemeinsam denken. Ich hab mit vielen Patienten mit körperlichen Erkrankungen die Erfahrung gemacht dass Sie lange Wege gebraucht haben um in Psychotherapie zu kommen

Folgen für Patient:innen

00:15:33

Silvana Strieder: Die westliche Medizin fokussiert oft rein die körperlichen Aspekte und lässt die Psyche außen vor. Welche Folgen hat das für die Patienten?

Verena Berger-Kolb: Es hat Folgen für die körperlich orientierten Patienten, da Psychotherapie sehr unterstützend bei körperlichen Erkrankungen ist. Es gibt auch gute Studien zum so genannten posttraumatischen Wachstum, dass jemand z.B. bei Brustkrebs, bei Darmkrebs und vor allem auch bei Reinfarkten, in einer Zeitspanne von acht Jahren, in Psychotherapie kommt, sich dann mit der Erkrankung beschäftigt und das Leben umstellt und nicht nach einem Herzinfarkt wieder in die 40-50-Stunden-Mühle geht.

Der andere Nachteil ist für die Patienten mit psychischen Erkrankungen, die auch manchmal dann mit den körperlichen Erkrankungen nicht ganz ernst genommen werden. Am längsten ist dieser Weg bei Menschen, wo es lange braucht, dass sie eine Diagnose bekommen, die in ihren Beschwerden nicht ernst genommen werden. Man weiß: Die brauchen sieben Jahre, um an die richtige Stelle zu kommen - nämlich die Psychotherapie.

Wobei es auch immer wieder gut ist - ich mache das auch mit praktischen Ärzten oder Internisten - gemeinsam zusammenzuarbeiten. Die Psychotherapeuten treten oft nicht in Kontakt mit den Ärzten, die Ärzte treten nicht in Kontakt mit den Psychotherapeuten und dort entsteht ein Nachteil für die Patientinnen. Da kann ich mir gut vorstellen, dass Menschen, die in der Apotheke arbeiten eine gute Anlaufstelle sind. Wenn Menschen mit ihren Sorgen hinkommen und nicht nach ‚Stress‘, sondern nach ihren Belastungsfaktoren gefragt werden reagieren Menschen eher.

Die Apotheke als Anlaufstelle

00:18:08

Silvana Strieder: Jetzt sind wir schon bei genau dem Thema eigentlich, dass die Apotheke oft als erste Anlaufstelle für alle Arten von gesundheitlichen Problemen gilt. Woran können denn Apotheker wirklich erkennen, dass jemand vor einem steht, der Stress hat?

Verena Berger-Kolb: Erstens glaube ich, haben die meisten Menschen heute Stress, aber es geht wirklich wieder um diesen schlechten Stress. Ich darf bei allen Symptomen nach den *Belastungsfaktoren* fragen. Vielleicht schon auch, wenn jemand unruhig ist, wenn jemand ängstlich ist. Wir wissen auch, dass Angsterkrankungen mit Stress zu tun haben.

Eigentlich das, was ich vorhin schon gemeint habe: Man fragt nach den Belastungsfaktoren in ihrem Leben, dann beginnen die Menschen ja schon zu erzählen. Stress kann auch entstehen durch sogenannte *Care-Tätigkeiten*. 75 Prozent der Care-Arbeit in der Welt wird noch immer von

Frauen gemacht. Wenn Frauen über 41 - das ist Ricarda Perz, auf den ich mich da beziehe - wenn Frauen zwischen 41 und 55 Stunden arbeiten, wenn das in die Überstunden hineingeht, entwickeln die wesentlich früher eine Symptomatik. Das können wieder Schlafstörungen sein, das können wieder Magen-Darm-Probleme sein, das können auch allergische Erkrankungen sein, alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

An Stress müssen wir immer denken. Was Menschen so klassisch unter Stress verstehen, ist: Ich hetze in die Arbeit und ich bin in der Arbeit unter Druck. Aber nicht diese ganz, ganz vielen kleinen Dinge, die das Leben belasten können - wenn ich vielleicht zweimal in der Woche zu meiner alten Mutter schauen muss und daneben noch drei Kinder habe zu Hause, dass das wirklich hohe Belastungsfaktoren sind.

Ich forme es um in die Belastungsfaktoren: "Wie schaut denn Ihr Alltag aus?" Ich weiß gar nicht, ob man in der Apotheke dazu kommt, so viel zu fragen, in Apotheken ist ja auch viel los. Das ist auch das Problem der praktischen Ärzte: Wo kommt man denn überhaupt dazu, mit Menschen ins Gespräch zu gehen?

Was können Apotheker tun?

00:20:43

Silvana Strieder: Nehmen wir mal an, dass die Apothekerin diese Zeichen erkennt, sieht: "Okay, da hat jemand wirklich viel Stress und da würde es vielleicht mehr brauchen." Was können Apotheker:innen wirklich tun, wenn sie merken, dass eine Person mehr braucht als nur Medikamente?

Verena Berger-Kolb: Ich denke mir, es ist ja heute wirklich schon eine Gesellschaft - zumindest in der Stadt - die es schon sehr akzeptabel findet, auch in Psychotherapie zu gehen. Wenn ich Symptome habe, dann muss ich in Psychotherapie gehen, weil nur wir berechtigt sind, krankheitswertige Störungen zu behandeln. Aber ich kann auch mal zu einer Psychologin, zu *Lebens- und Sozialberaterinnen*. Es gibt ja viel Auswahl.

Mittlerweile dürfen Psychologinnen auch über die Kasse abrechnen und können auch krankheitswertige Störungen behandeln. Das hat sich verändert. Manchmal ist es auch leichter für Menschen, in Beratungen zu gehen - zum Beispiel auch mit einer belasteten Partnersituation. Es gibt ja auch genug Beratungsstellen in Wien. In den Städten gibt es viele Angebote auch für sogenannte Lebensprobleme, ob das Schulprobleme der Kinder sind. Eher zu motivieren, nicht lange zu warten, sondern sich ein bisschen Hilfe zu suchen.

Das Gleichgewicht wiederherstellen

00:22:03

Silvana Strieder: Sie sprechen immer wieder von dem ganzheitlichen Ansatz. Sie haben einmal so beschrieben, dass sehr oft in der *Homöostase* des betroffenen Menschen etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wie kann das Gleichgewicht wiederhergestellt werden und wie können Apotheker da unterstützen?

Verena Berger-Kolb: Ich glaube, das erste ist einmal, dass ich mir meine Belastungsfaktoren bewusst mache. Das zweite ist, ohne dass sie jetzt eine Beratung in Anspruch nehmen. z.B. *Achtsamkeitstraining oder Yoga zu versuchen*. Es gibt auch in der Apotheke unterstützende

Maßnahmen im Sinne von homöopathischen Mitteln - das wissen die Apotheker besser - aber es müssen nicht immer gleich die harten Psychopharmaka sein.

Ich habe selbst schon in Stressphasen *Melatonin* genommen, denn schlechter Schlaf führt immer mehr in den Stress hinein. Alle schaue bei allen Patienten von mir, die nicht schlafen können, dass die möglichst schnell wieder schlafen können, denn das ist ein Alarm. Wenn ich schlecht schlafe, geht das in die nächste Stufe wie depressive Erkrankungen oder andere Erkrankungen. Wirklich zu schauen: Was können sie als Unterstützung geben?

Es hat einen Grund, warum in der westlichen Welt Angebote wie Yoga, Achtsamkeit, Meditation mehr angeboten werden, weil wir es auch mehr brauchen. Wobei auch klar ist: Wenn ich vom Job wegsetze und dann noch schnell in eine Achtsamkeitsmeditation und dann nach Hause hetze, um meinen Kindern Essen zu machen ist das nicht zielführend. Es braucht also eine *Verlangsamung der Zeit*.

Neue Dimensionen von Stress

00:23:43

Silvana Strieder: Stress hat ja heute auch ganz neue Dimensionen bekommen. Welchen Einfluss haben äußere Faktoren wie negative Berichterstattung auf die Gesundheit und was kann man selbst dagegen tun?

Verena Berger-Kolb: Das Erste, was schon gestiegen ist, ist ganz einfach *Arbeitsstress*, aber auch teilweise der Verlust des Arbeitsplatzes. Wir wissen auch, dass Menschen in schlechteren sozialen Verhältnissen einen erhöhten Stress haben. Das wird zwar in den Medien anders dargestellt, ist aber nicht so. Das hat man bei Covid gut gesehen: Es gab eine Untersuchung, Menschen, die in schlechten sozialen Verhältnissen in Deutschland leben, die wirklich starken existenziellen Stress haben, hatten eine erhöhte Todesrate.

Natürlich macht die Unsicherheit Angst. Durch die Angst werden die *Mandelkerne* im Gehirn aktiviert. Was passiert, wenn die Mandelkerne aktiv sind? Dann kommt die ganze *Stressachse* in Gang. Und ich merke auch sehr stark das es bei den jüngeren Patienten sehr zugenommen hat. Ich habe wirklich ziemlich viele junge Patienten mit *Zukunftsängste* - das ist das, was Engels mit diesem sogenannten biopsychosozialen Modell meint. Dazu gibt es einen Würfel: Das erste ist die Stratosphäre, das nächste ist die Gesellschaft und die Verhältnisse, bis es dann hinuntergeht auf die molekulare Ebene. Mit den Auswirkungen von Unsicherheiten in der Gesellschaft haben wir alle zu tun das ist sehr stark spürbar.

Bei jungen Menschen z.B. die Angst um die Umwelt. Umweltaktivistinnen sind sehr bedroht dadurch. Deswegen haben wir einen großen Anstieg an psychischen, aber auch an anderen Erkrankungen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

00:25:44

Silvana Strieder: Gibt es bei stressbedingten Erkrankungen auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die vielleicht Apotheker erkennen sollten? Unterschiedliche Symptombildungen oder geschlechtsspezifische Beratungsansätze?

Verena Berger-Kolb: Dass *Frauen* ganz einfach durch diese Doppelbelastung, die Care-Tätigkeiten belastet sind. Sie erkennen das zu wenig als hohen Stressfaktor an, und sagen eher: "Das mache ich ja eh gern und dafür bin ich ja da." Es ist wichtig darauf mehr einzugehen denn es gibt genug Daten dazu, dass diese Care-Tätigkeiten sehr belastet sind.

Was wir auch wissen: Bei Frauen hat ein Herzinfarkt andere Symptomaten und wird ganz einfach weniger schnell erkannt. Frauen kriegen viel schneller Diagnosen aus der Depression oder Anorexie oder psychosomatische Erkrankungen. Männer werden ernster genommen.

Bei Frauen würde ich das Ohr hinhalten, vor allem wenn es um diese Doppel-Dreifachbelastungen geht wie: "Ich schlafe halt jetzt schlecht, aber ich mache mir halt Sorgen um die Mama." Auch dass es ein bisschen zu einer Entlastung kommt.

Männer lassen vielmehr den Berufsstress zu. Es heißt ja auch: Wenn ich Stress habe, wenn ich Stress im Beruf habe, bin ich ja auch wichtig. Es gibt einen Stress, der ist auch positiv konnotiert: "Ich habe keine Zeit mehr, erst in 14 Tagen können wir uns treffen."

Noch etwas zu sozialen Kontakten: Wir wissen, dass soziale Kontakte sehr wichtig sind, dass der Stress runtergefahren wird - dass das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird und das fährt auch Stress runter. Aber dafür brauche ich ein anderes Zeitmanagement. Ich muss Zeit haben für soziale Kontakte.

Psychoneuroimmunologie

00:27:54

Silvana Strieder: Blicken wir vielleicht ein bisschen auf die wissenschaftliche Seite. Eine Forschungsrichtung, die versucht, das künstlich Getrennte wieder zusammenzubringen, ist die sogenannte *Psychoneuroimmunologie*. Was genau bedeutet das?

Verena Berger-Kolb: Ein großes Lehrbuch dazu geschrieben hat *Christian Schubert*. Er macht vor allem Einzelfallanalysen, zum Beispiel mit Menschen mit körperlichen Erkrankungen wie einer Neurodermitis. Die Menschen schreiben auf: "Das habe ich in der Früh gemacht, das habe ich dann gemacht etc" und er schaut sich an, wie das *Cortisonmuster* und das *Neopterin* aussieht. Wie sehr beeinflusst also das, was ich heute getan habe, den Cortisonspiegel und wie sehr beeinflusst das meine Krankheitssymptomatik? Das macht er mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern, auch mit rheumatischen Erkrankungen. Er beweist: So wirkt die Psyche über das Stresssystem auf die Zellebene - das ist nämlich die Immunologie. Christian Schubert zitiert Burnett: Das *Immunsystem* ist natürlich tief eingebettet in unser System, weil es uns ja auch schützt. Er schaut auch nach den sogenannten *Leukozyten*, *B-Lymphozyten* und-, die unterschiedlichen Blutzellen. Wir wissen: Wenn wir erhöhte weiße Blutkörperchen haben oder erhöhte B-Lymphozyten haben, deutet das mehr auf eine allergische Erkrankung hin.

Unser Immunsystem wird beeinflusst durch Kortison und was das macht bei den sogenannten *T-Lymphozyten* und *B-Lymphozyten* und auch bei den sogenannten *Zytokinen*. Es gibt einen Stoff, der heißt *IL-6* - werden die Apotheker auch kennen - das ist ein *Entzündungswert*. Es sind Entzündungen, die kommen manchmal nicht zum Ausbruch. Aber wenn ich immer ein erhöhtes IL-6 habe, bin ich gefährdeter, dass ich krank werde, weil das im Alter sowieso ansteigt. Im Alter steigt die Gefahr, dass Entzündungen entstehen, automatisch.

Das ist dieses Fachgebiet. Wenn man da nachlesen will, kann man sich immer auf Christian Schubert beziehen.

Konkrete Tipps für das seelische Wohlbefinden

00:30:44

Silvana Strieder: Vielleicht zum Abschluss nochmal etwas ganz Praktisches: Wenn man körperliche Erkrankungen wirklich ausschließen kann - welche konkreten Tipps können Apothekerinnen und Apotheker ihren Kund:innen für das seelische Wohlbefinden mitgeben?

Dr. Verena Berger-Kolb: Eigentlich sich ihren Alltag anzuschauen und in ihrem Alltag genug Ruhezeiten einzubauen - also versuchen, ein bisschen die Zeit zu verlangsamen. Zum Beispiel Bewegung ist etwas Gutes, aber ich habe auch genug Patienten, die von einem stressigen Job dann noch ins Fitnessstudio und sich immer noch mehr Termine, noch mehr Druck machen.

Konkrete Empfehlungen:

- Wie kann ich ein bisschen den Druck runterfahren und ein bisschen in die *Verlangsamung* kommen?
- *Zeit verlangsamen*
- *Achtsamkeitsverfahren*
- Nicht zu viel unterwegs sein in *Social Media*
- Social Media nicht bis kurz vor dem Einschlafen
- Nicht unbedingt fernsehen müssen

Ich schaue mir am Abend keinen aufregenden Film an, weil das weiß ich ganz einfach - ich kann dann nicht schlafen. Auch achtsam werden: Was regt mich denn auf?

Theoretisch sollte das *Cortisol* am Abend runterfahren. Das steigt in der Früh an - Cortisol steigt in der Früh an, da werden die Energiereserven mobilisiert. Das brauchen wir. Deswegen sind viele Menschen in der Früh leistungsfähig. Aber bitte am Abend nichts Aufregendes, damit ich zu einem guten Schlaf komme und wirklich gut runterkomme.

Mir ist schon klar, dass das leichter gesagt ist als getan und dass es viele Menschen gibt - und das kenne ich auch - die sagen: "Das geht eh nicht, das geht nicht." Aber ich denke, man darf hinweisen.

Stress und Ernährung

00:32:28

Silvana Strieder: Ich habe vor kurzem eine Studie gelesen, wo sie untersucht haben, wenn man Stress hat während dem Essen, wie sich das auf den Körper, auf die Psyche auswirkt. Und das Ergebnis war sehr interessant, dass die Leute, die unter Stress essen oder negative Gedanken haben während dem Essen, eher krank werden.

Dr. Verena Berger-Kolb: Das finde ich auch ganz wichtig, was Sie jetzt noch gesagt haben: Genau dieses *in Ruhe* essen und nicht dieses "in die Kantine in einer Viertelstunde runter". Ich esse nie Fastfood zum Beispiel, nie. Ich nehme immer Zeit zum Essen, aber das ist bei mir schon so tief drin, dass ich das gar nicht mehr bewusst mache.

Aber das finde ich ganz wichtig: sich zumindest doch dafür Zeit zu nehmen. Eigentlich geht es um eine *Verlangsamung des Alltagsrhythmus* und sich Zeit nehmen.

Abschluss

00:33:16

Silvana Strieder: Das ist ein schöner Schlusssatz. Frau Dr. Berger-Kolb, vielen Dank für diese spannenden Einblicke. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und danke für Ihre Zeit.

Dr. Verena Berger-Kolb: Danke auch.

Outro und Hinweise

00:33:41

Silvana Strieder: Das war Episode 23 von ÖAZ im Ohr zum Thema "Stressbedingte Erkrankungen". Das Interview mit Dr. Verena Berger-Kolb führte Silvana Strieder.

Passend zur heutigen Folge finden Sie in der aktuellen ÖAZ einen Schwerpunkt rund um das Thema Stress. Unsere Autorin Mag. Nina Gludowatz geht der Frage nach, ob Stress das *Epstein-Barr-Virus* reaktivieren kann und erklärt die Zusammenhänge aus Sicht der Psychoneuroimmunologie. Außerdem lesen Sie, wie Stress buchstäblich auf den Magen schlagen kann und welchen Einfluss die Psyche bei Sodbrennen hat.

Außerdem gibt es in dieser Ausgabe wieder eine ÖAZ-Tara, die sich diesmal dem vielseitigen Thema "Gesund in den Herbst" widmet. Holen Sie sich ein Update zu Influenza-, Pertussis- und RSV-Impfungen und erfahren Sie alles über die richtige Hautpflege in der kalten Jahreszeit.

Alle Inhalte der ÖAZ sind auch online auf oeaz.at verfügbar. Mit unserer Text-to-Speech-Funktion können Sie viele Beiträge auch anhören.

Kontakt:

- Ihre Rückmeldungen sind uns wichtig: redaktion@apoverlag.at
- Für E-Learning-Fragen erreichen Sie uns unter: e-learning@apoverlag.at

Vielen Dank fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal bei ÖAZ im Ohr. Ihr Wissen ist die beste Medizin.

Dieser Podcast richtet sich an Fachkreise und dient der Vermittlung von allgemeinem Wissen über pharmazeutische und medizinische Themen. Es werden keine konkreten Therapieempfehlungen oder individuelle Ratschläge für Laien gegeben. Die Inhalte ersetzen keinesfalls den Besuch bei einem Arzt, einer Ärztin oder einer Apothekerin, einem Apotheker.