

## MY 21 – Tag 7

# LIEBEN UND GELIEBT WERDEN

**Wussten Sie, dass** das Vorhandensein guter Beziehungen die Wahrscheinlichkeit bei Kontakt mit einem Virus krank zu werden in einer Studie stärker senkte als alle anderen untersuchten Faktoren wie Fitnesszustand, Gewicht, Blutwerte und Lebensstil?

## SEID GEMEINSAM STARK!

### WHY – Hintergrundinformationen

- In einer Studie wurden 300 Personen mit Schnupfenviren infiziert und davor ihr Gesundheitszustand, Fitness, Laborwerte und Lebenssituation genau erhoben. Dann wurde untersucht, welche Personen nicht krank werden. Der stärkste Faktor war: Personen mit mehr als 5 engen sozialen Beziehungen wurden wesentlich seltener krank.
- Beziehungen erhöhen die Spiegel von Immunglobulinen und Oxytocin. Oxytocin stimuliert die Immunabwehr zusätzlich. Isolation führt zu massiv geschwächter Immunabwehr.
- Soziale Isolation und Einsamkeit sind auch mit erhöhter Entzündungsaktivität verknüpft währenddessen auch gemäß weiteren Studien unterstützende **soziale Kontakte mit erhöhter antiviraler Aktivität des Immunsystems verknüpft** sind.
- Soziale Unterstützung wiederum ist mit höheren Spiegeln der natürlichen Killerzellen und der sog. T-Helfer-Zellen verbunden. Bei sozialer Unterstützung am Arbeitsplatz waren Marker chronischer Entzündung verringert (Interleukin-4).

### WHAT & HOW – Maßnahmen

**Pflegen Sie gerade in dieser Zeit Ihre Beziehungen.** Dies kann vorübergehend auch „virtuell“ sein.

- Rufen Sie ihre Liebsten und Freunde an, treffen Sie sich zu einer Videokonferenz. Oder vielleicht haben Sie einander schon sehr lange mehr keinen Brief geschrieben?
- Für Eltern und Großeltern: vielleicht möchten Sie ein kleines Tagebuch führen, in dem Sie über Ihre Gedanken und Gefühle für Ihre Kinder oder Enkelkinder berichten. Und ihnen dies geben, sobald sie einander wiedersehen?



#### **PS: Was ist eine enge Beziehung eigentlich?**

*Eine in der ich mich öffnen kann und mein Gegenüber sich mir öffnen kann. Eine, in der wir einander gegenseitig unterstützen.*



## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Gerade in einer Zeit, wo wir uns nicht so viel sehen können wie wir es vielleicht gerne würden, können wir versuchen innerlich mit den uns lieben Menschen in Kontakt zu bleiben: ich kann 5-10 Minuten in einer „Zeit der Stille“ (ähnlich wie in einer Meditation oder einem Gebet) einem mir lieben Menschen gute Gedanken und Gefühle schicken.
- Oder vielleicht möchten Sie für jemand Lieben aufschreiben, was sie empfinden, wenn sie an ihn oder sie denken. Und der Person dies überreichen, wenn Sie einander das nächste Mal sehen.



### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

**Für welche Ihrer Beziehungen haben Sie heute etwas Gutes getan und wie haben Sie dies empfunden?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Eisenberger et al., In Sickness and in Health: The Co-Regulation of Inflammation and Social Behavior. Neuropsychopharmacology volume 42, pages 242–253, 2017.

Hufnagl B. Besser fix als fertig. Molden Verlag 2017.

Cohen et al. Social Ties and Susceptibility to the Common Cold. JAMA; 1997;277(24):1940-1944

Leschak und Eisenberger, Two Distinct Immune Pathways Linking Social Relationships With Health: Inflammatory and Antiviral Processes. Psychosom. Med. 2019; 81(8):711-719.

Sommerfeld H. und Sommerfeld H., Beziehung leben: Tragfähige Partnerschaften gestalten, Quadro 2019

Yu et al. Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Patients With Cardiovascular Disease - A 10-Year Follow-up Study. Psychosomatic Medicine: 82(2), 208-214, 2020.

