

Eve Foehr



## Positives Denken stärkt die Abwehr

Ein Lächeln als kleines Training für die Abwehrkräfte. Klingt nach Wohlfühl-Rhetorik? Ein bisschen — aber die Wissenschaft zeigt: Positive Gefühle und optimistische Erwartungen haben tatsächlich messbare Verknüpfungen zum Immunsystem. Neue Studien und Übersichtsarbeiten liefern Hinweise darauf, dass unser Kopf nicht völlig losgelöst von der Immunantwort arbeitet — besonders über Gehirn-Immunsystem-Netzwerke und Entzündungsmechanismen. ([Nature](#))

### Frischer Befund: Gedanken, die Antikörper machen

Ganz aktuell (Nature Medicine, 2026) haben Forschende Menschen darin trainiert, Aktivität in einem Belohnungszentrum des Gehirns (VTA) bewusst zu erhöhen — etwa durch positive Erwartungen und Visualisieren von guten Ergebnissen. Die Gruppe, die das gut schaffte, zeigte nach einer Hepatitis-B-Impfung höhere Antikörpertiter als Kontrollgruppen. Das ist kein Allheilmittel, aber ein spannender Beleg dafür, dass mentale Strategien die Immunantwort modulieren können. ([Nature](#))

Die Gründe: Positive Stimmung kann Stresshormone dämpfen, Schlaf und Erholung fördern, entzündliche Prozesse abmildern und über neuronale Schaltkreise immunrelevante Signale senden. Übersichtsarbeiten zeigen, dass positive Affekte und sinnstiftendes Wohlbefinden oft mit geringeren Entzündungsmarkern verbunden sind — und umgekehrt, dass negative Emotionen Entzündungs- und antivirale Genprogramme negativ beeinflussen. ([PMC](#))

### Aber: Nicht immer ist Optimismus „besser“

Wichtig: die Beziehung ist komplex. Frühere Studien (und Metaanalysen) fanden gemischte Effekte — manchmal war Optimismus nur dann mit besserer Immunfunktion verbunden, wenn Stress kontrollierbar oder kurz war; in belastenden, andauernden, unkontrollierbaren Situationen konnten optimistische Erwartungen sogar kontraproduktiv sein. Das heißt: positives Denken ist kein universelles Patentrezept und ersetzt keinesfalls Impfungen, medizinische Therapien oder einen gesunden Lebensstil. ([PMC](#))

Deshalb: Positives Denken ist kein Allheilmittel, kann aber ein nützliches Puzzleteil sein. Hier ein paar realistische, unaufgeregte Hebel, die sowohl Psyche als auch Körper unterstützen können:

- Kultiviere kurze, wiederholbare Routines für positive Erwartungen (z. B. kurze Visualisierungen vor Arztterminen). ([Nature](#))
- Sorge für genug Schlaf, Bewegung und soziale Kontakte — diese Faktoren sind starke, robuste Unterstützer des Immunsystems und verstärken positive Effekte. ([PMC](#))
- Nutze Stressmanagement (Atemtechniken, kurze Pausen), statt Stress zu verdrängen — Kontrolle und Problemlösbarkeit sind entscheidend. ([PMC](#))