

Was ist Psychoneuroimmunologie?

Die Psychoneuroimmunologie erforscht, wie Psyche, Nerven-, Hormon- und Immunsystem miteinander verbunden sind – und wie sie gemeinsam Gesundheit, Krankheit und Heilung beeinflussen. Sie schlägt damit eine Brücke zwischen unterschiedlichen Disziplinen der Medizin, Psychologie und Biologie.

Es ist eine äußerst **spannende Entwicklung in der Gesundheitswissenschaft**: Sie ist ein junges, interdisziplinäres Forschungsfeld, das zeigt, wie eng unsere psychischen und körperlichen Prozesse miteinander verwoben sind – und wie sehr wir **Gesundheit ganzheitlich denken** müssen, wenn wir sie wirklich verstehen wollen.

Der Begriff setzt sich aus vier Komponenten zusammen:

- **Psycho**: unsere Gedanken, Verhalten und inneres Erleben
- **Neuro**: das Nervensystem und seine Botenstoffe (Neurotransmitter)
- **Immun**: unser Immunsystem, das uns vor Infekten und anderen Gefahren schützt
- **-logie**: die Lehre oder Wissenschaft davon

Die Psychoneuroimmunologie betrachtet diese Systeme nicht getrennt, sondern als Teil eines dynamischen Netzwerks.