

## Morbus Crohn: Achtsamkeitsintervention reguliert Gehirn-Immunachse

**Datum:** 14.02.2022

**Original Titel:**

Brain-immune axis regulation is responsive to cognitive behavioral therapy and mindfulness intervention: Observations from a randomized controlled trial in patients with Crohn's disease

**Kurz & fundiert**

- Achtsamkeitsbasierte [Intervention](#) (COBMINDEX) stärkt bei [Morbus Crohn](#)-Patienten die Stressresistenz
- Immunologisches Profil korreliert bei [Morbus Crohn](#) mit psychischem Stress und Grad der Erkrankung
- Israelische Studie mit 171 Probanden

**DGP - [Kognitive Verhaltenstherapie](#) und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion verbessern Krankheitsaktivität und psychische Belastbarkeit bei Morbus Crohn.**

---

Die chronisch-entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn (MC) ist mit psychischem Stress assoziiert, der hauptsächlich durch die [Hypothalamus](#)-Hypophysen-[Nebennieren](#)-Achse (HPA) reguliert wird. Israelische Forscher haben nun untersucht, ob die psychologischen Merkmale von MC-Patienten mit ihrem Entzündungszustand in einem Zusammenhang stehen und ob eine 3-monatige [Intervention](#) zur kognitiven Verhaltens- und Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (COBMINDEX) den Entzündungsprozess beeinflussen kann.

### **Messung von Entzündungsmarkern und psychologischen Parametern**

Im Rahmen der Studie wurden bei MC-Patienten vor und nach COBMINDEX [Entzündungsmarker](#) sowie ein breites Spektrum psychologischer Parameter in Bezug auf Stress und Wohlbefinden gemessen. Die gemessenen [Entzündungsmarker](#) bei MC-Patienten wurden auch mit alters- und geschlechtsangepassten gesunden Kontrollen verglichen.

### **Niedriggradige [Entzündung](#) korreliert mit Stress und geringerem Wohlbefinden**

MC-Patienten zeigten im Vergleich zu Kontrollen eine erhöhte periphere niedriggradige [Entzündung](#), die durch IL-6, TNF $\alpha$ , IL-17, MCP-1 und IL-18 nachgewiesen wurde. Höhere IL-18-Spiegel korrelierten mit einem höheren Stress-[Score](#) und einem geringeren Wohlbefinden bei MC-Patienten. Die COBMINDEX-Intervention wurde von Veränderungen der Entzündungsmarker

begleitet, die mit Veränderungen des Cortisolspiegels assoziiert waren. Veränderungen der Cortisolspiegel korrelierten positiv mit denen von IL-10 und IFN $\alpha$  und negativ mit denen von MCP-1. Zudem sagten Entzündungsmarker von MC-Patienten zu Studienbeginn die Wirksamkeit von COBMINDEX voraus, da höhere Spiegel bestimmter [Zytokine](#) und [Cortisol](#) zu Studienbeginn negativ mit der Krankheitsaktivität (nach dem Harvey-Bradshaw-Index) und der psychischen Belastung nach der COBMINDEX-Intervention korrelierten.

### **Intervention wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Entzündungsprozess aus**

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass MC-Patienten ein charakteristisches immunologisches Profil aufweisen, welches mit psychischem Stress und der Schwere der Erkrankung korrelieren. Eine [kognitive Verhaltenstherapie](#) und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (COBMINDEX) stärken bei MC-Patienten die Stressresistenz. Dies wirkt sich positiv auf ihr Wohlbefinden und ihren krankheitsassoziierten Entzündungsprozess aus.

#### **Referenzen:**

Nemirovsky, A., Ilan, K., Lerner, L., Cohen-Lavi, L., Schwartz, D., Goren, G., Sergienko, R., Greenberg, D., Slonim-Nevo, V., Sarid, O., Friger, M., Regev, S., Odes, S., Hertz, T., & Monsonogo, A. (2022). Brain-immune axis regulation is responsive to cognitive behavioral therapy and mindfulness intervention: Observations from a randomized controlled trial in patients with Crohn's disease. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 19, 100407.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“