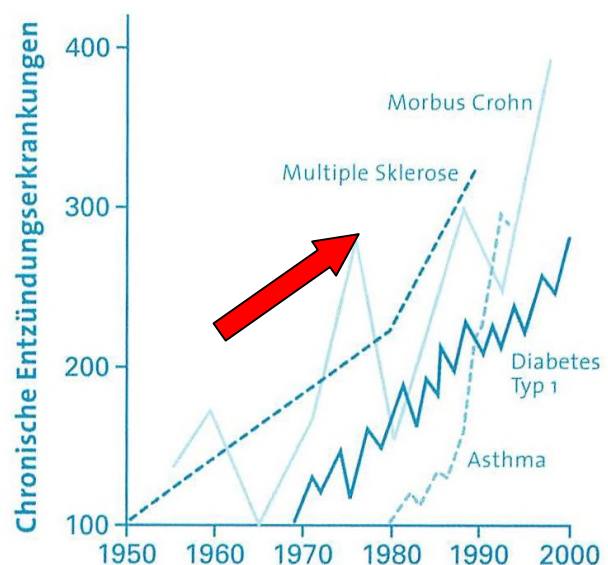
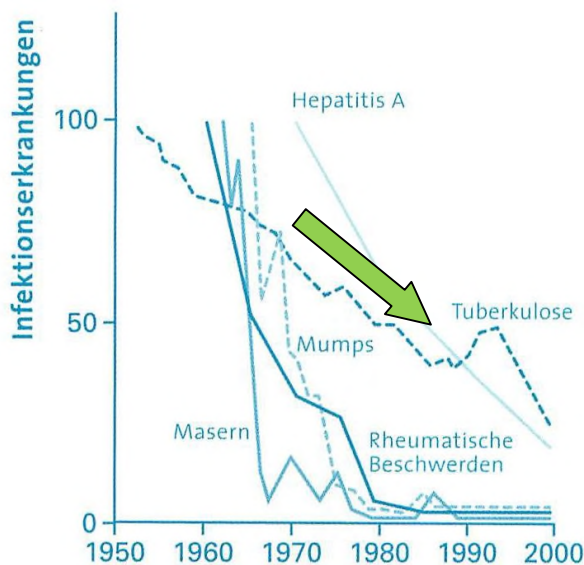




## Wenn der Körper brennt ... Das Phänomen Entzündung

Entzündungen sind ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers gegen Bakterien, Viren und Keime. Diese natürliche Abwehrreaktion gerät aber bei vielen Menschen außer Kontrolle. Die Häufigkeit chronischer Entzündungskrankheiten nimmt dramatisch zu.



1

Peinigten im 19. Und 20. Jahrhundert noch Infektionen die Menschen, beherrscht die Medizin heute weitgehend die Seuchen. Gleichsam breiteten sich in den vergangenen Jahrzehnten chronische Entzündungskrankungen wie eine Epidemie aus, und die gleiche Medizin ist machtlos!

Auch dort, wo ungebetene Eindringlinge das Immunsystem nicht provozieren können, im hermetisch abgeschirmten Gehirn, entzündet der Mensch inzwischen. Multiple Sklerose nimmt signifikant zu. Selbst für die Haupttodesursache der westlichen Zivilisation, den Herzinfarkt, gibt es Hinweise, dass Entzündungsprozesse ursächlich sind. Überdies befördern entzündliche Vorgänge Krebs, besonders dessen aggressive Metastasierung. Das Leiden von Millionen Menschen ist so zur Herausforderung neuer Denkansätze im Heilungsprozess geworden.

## Nicht länger nur lindern – heilen!

Inzwischen vermögen neuartige Medikamente, die Brände in den Organen zu löschen. Doch sie blockieren nur die außer Rand und Band geratenen Entzündungsbotsstoffe des Immunsystems. Heilbar sind chronische Entzündungen so nicht!

Jedem ist unser angeborenes Immun-Abwehrsystem bekannt: Ganz bestimmte Killerzellen vernichten Bakterien, Viren und Keime, die auf unseren Körper einwirken – mit Entzündung! Um grundlegend zu verstehen, warum die Organe des Menschen immer öfter derart verheerend entzünden, brauchen wir einen neuen gesamtheitlichen Denkansatz – einen bio-psycho-sozialen Ansatz!

Immer häufiger erkranken Kinder in den Industriestaaten an chronischen Entzündungen, oftmals an der Haut: Neurodermitis. Mikroben, die eine Entzündung der Haut erklären, sind hier aber nicht zu finden. Kann möglicherweise unser Immunsystem nicht zwischen einem „bakteriellen Erreger“ und einem „emotionalen Erregtsein“ unterscheiden?

2

## Neurodermitis, Schuppenflechte

Sie juckt, ist gerötet. Es brennt wie Feuer, an Armen, Beinen, oft am ganzen Körper: Die Haut, das mit knapp zwei Quadratmetern größte Organ des Menschen, entzündet immer öfter. Eine der zentralen Körperbarrieren gegen Mikroben und Gifte. Doch diese sind bei Neurodermitis und Schuppenflechte gar nicht zu finden, trotzdem ist das Immunsystem provoziert. Die körpereigene Abwehr produziert dann aggressive Botenstoffe in der Haut. Die Folge sind nicht enden wollende Entzündungen. An Neurodermitis erkrankt inzwischen fast jedes dritte Kind in Deutschland. Zwei Millionen Männer und Frauen leiden zudem an Schuppenflechte. Bereits minimale „psycho-soziale Dauer-Erregung“ verleitet das Immunsystem zu seiner ungezügelter Aktivität.

## Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

„Ein nicht endendes Feuer im Innersten“, beschreibt ein Patient seine Qualen: Durchfall, Bauchschmerzen, Entkräftung. Die Symptome kommen ohne Vorwarnung - und hören nicht wieder auf. Der Darm entzündet, die Darmwand zerstört: Hunderttausende von Menschen in Industrieländern wie Deutschland leiden an Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. In Entwicklungsländern gibt es diese andauernden Entzündungen des Darms nicht!

Die Faktoren müssen demnach im „zivilisierten“ Alltag der westlichen Welt liegen. Die bio-psycho-sozialen Lebensbedingungen, wie auch die Ernährung, lassen unseren Darm so verheerend entzünden – die Zentrale unseres Immunsystems.

## Arteriosklerose, Herzinfarkt

Atemnot, kalter Schweiß, unerträglicher Schmerz und Druck auf der Brust. Von „Vernichtungsangst“ berichten Betroffene. Der Infarkt. Jeden Tag sterben 500 Menschen in Deutschland daran. In den feinen Kranzgefäßen, die das Herz versorgen, stockt der Blutfluss. Ein Gerinnsel lässt die Umwälzung des Lebenssafts, des Blutes, versiegen. Vorher haben Cholesterinanlagerungen und Entzündungszellen Aderwände geschwürrig verändert, Verkalkungen (Plaques) gebildet.

Der Arteriosklerose folgt oftmals der Herzinfarkt. Dazu tragen offenbar nicht nur - wie lange angenommen - fettes Essen, Bewegungsmangel und Übergewicht bei. Am Anfang der Arteriosklerose stehen unsere täglichen Auseinandersetzungen in Familie, in Schule oder im Beruf, die für unsere seelische und körperliche Gesundheit eine große Herausforderung darstellen. Unendlich vielfältig können negative und schmerzliche Gedanken durch unseren Kopf schwirren und kein Ende finden – *ein nährstoffreicher Boden für chronische Entzündungen!*

### Multiple Sklerose, Parkinson

Zunächst scheint es eher undramatisch: Mal ist ein Auge vorübergehend blind, das Gleichgewicht gestört. Dann aber fallen Körperfunktionen zunehmend aus - Multiple Sklerose. Ursache der Lähmungen sind Entzündungszellen im Nervengewebe, die das Gehirn schädigen. Warum das passiert, ist unklar. Nur eins ist klar: Im hermetisch abgeschirmten Gehirn finden wir keine Mikroben, die einen Entzündungsprozess erklären könnten. Auch eine genetische Veranlagung allein erklärt die Erkrankung nicht. Auch bei der Parkinson-Erkrankung kommt es zu Entzündungen, schleichend sterben Nervenzellen ab. Die Folge ist ein Mangel an Dopamin, des für die Beweglichkeit benötigten Botenstoffs. Das Gesicht wird starr, der Gang schlurfend. Rund eine halbe Million Menschen sind in Deutschland von MS und Parkinson betroffen. Tendenz steigend.

### Asthma, Tuberkulose

Der Atem stockt, das Ringen um Luft wird verzweifelt. Todesangst. Die Ursachen des plötzlichen Krampfs in den Bronchien sind eher profan - Pollen, Hausstaub oder Nahrungsmittel. Eigentlich könnte das Immunsystem diese Einflüsse ignorieren – in der Vergangenheit hat es das getan! Heute aber fühlt sich die Immunabwehr vielfach von den harmlosen Umweltbedingungen wieder einmal provoziert. Die Atemwege verengen, ein Übermaß an Schleim bildet sich. In den Industrienationen leidet jedes fünfte Kind an der akuten Atemnot Asthma – eine psycho-soziale Intervention löst die Provokation gegenüber dem Immunsystem.

### Rheumatoide Arthritis

Die Gelenke schwellen an, jede Bewegung schmerzt. Meist sind es die kleinen Scharniere an Händen und Füßen, aber auch die Schulter, Knie oder Hüfte. Rheuma. Der Auslöser für die Gelenkentzündungen ist eine verfehlte Aktivität des Immunsystems, die die Knorpelzellen der Gelenke schädigt. Und manchmal auch mehr: innere Organe, die Augen, die Nerven. Der ganze Körper kann Ziel einer Entzündungsattacke werden. Das Immunsystem fühlt sich provoziert, scheinbar grundlos – und reagiert vehement mit Entzündung. Ein Beweis mehr dafür, dass das Immunsystem zwischen „bakteriellen Erreger“ und einem „emotionalen Erregtsein“ nicht unterscheidet. Erst das Verständnis, oder besser das Eingeständnis, einer emotionalen Dauerkrise in uns selbst und eine psycho-soziale Intervention, weist das hyperaktive Immunsystem in seine Schranken.

## Jedem Verdacht nachspüren

Sollte es ausreichen, das Erbgut akribisch nach Krankheitsgenen zu durchstöbern? Wir wissen doch, dass sich die Erbanlagen des Homo sapiens über Jahrtausende nicht verändert haben. Die biologische Konstitution des Homo sapiens wird es nicht sein, die ihn auf einmal so heftig entzünden lässt. Doch der Entzündungsforschung fällt nichts anderes ein, durchleuchtet Bakterien und Viren bis in ihre kleinsten Bausteine auf der Suche nach möglichen molekularen oder genetischen Auffälligkeiten dieser Provokateure. Wie lange können wir es uns noch leisten, in einer biochemischen Medizin psycho-soziale Lebensumstände außen vor zu lassen?

Hauptindikator einer guten Gesundheit ist ein ausgeglichenes Selbstwertgefühl. Demütigung oder Kränkung führt zu reduzierten Selbstwertgefühlen, verbunden mit Depressivität, Scham und Angst vor neuen Verletzungen, die indes in der Folge nicht selten verdrängt werden. Kompensatorische Wut-, Neid-, Hass- und Rachegefühle stauen sich auf. Fast alle psychischen Störungen gehen mit krankhaften Veränderungen des Körpers einher – die Geburtsstunde „chronischer Entzündungen“.

4

## Crash im Immunsystem

Die Brände, die das Immunsystem im Körper legt, geben der Medizin Rätsel auf. Geradezu mysteriös mutet es an, wie sich der Organismus selbst beschädigt, bis zur völligen Zerstörung. Auffallend ist, dass viele der Erkrankungen den Menschen erst seit einigen Jahrzehnten quälen.

Klar dürfte sein, dass die Art zu leben, die sich „Zivilisation“ nennt, nicht nur Vorteile hat und den Körper und sein Immunsystem überfordert. Die biologische Nische, für die unser Immunsystem einst optimiert worden war, hat sich hinsichtlich Hygiene grundlegend verbessert. Demnach muss der Ursprung in den grundlegend veränderten psycho-sozialen Lebensbedingungen gesucht werden. Mehr und mehr Forschungsstudien zeigen, dass chronischer Stress – emotionale und physische Misshandlungen, emotionale Vernachlässigung – die Wahrscheinlichkeit signifikant erhöht, an „chronischen Entzündungen“ zu erkranken.

So zeigen alle chronischen Autoimmunerkrankungen eine Gemeinsamkeit: Reaktive T-Helferzellen unseres Immunsystems richten sich gegen körpereigene Zellen und Gewebe. Die aktuelle Forschung geht von einer Th1-Dominanz (zelluläres Immunsystem, zelldestruktive Th1-Zytokine) bei gleichzeitigem Th2-Mangel (humorales Immunsystem, einer vermittelnden anti-inflammatorische Gegenregulation) aus. Ein Crash im Immunsystem!

Chronische Entzündungen sind demnach stressassoziierte Erkrankungen, ausgelöst durch Entzündungsprozesse des Immunsystems – ohne Provokation durch Bakterien, Viren und Keime! Die Provokation heute sind vielmehr psycho-soziale Lebensbedingungen, wie finanzielle Existenzängste, Stress in der Familie, in der Schule, im Beruf, belastende Ereignisse, wie Gewalterfahrungen, Tod oder Misshandlungen, geringe Sozialkompetenz des Milieus und viele sonstige psychische Belastungen. Sie gehen einher mit Aktivierung der Th1-Zytokinen – den Killerzellen unseres Immunsystems – und einer inflammatorischen Gegenregulation. Wenn unser Organismus und unser Immunsystem mit der Umwelt so vernetzt sind, dann wechselwirken psycho-soziale Ereignisse mit unseren immun-neuro-endokrinen Netzwerk – und umgekehrt!

## Therapiemöglichkeiten | Psychoneuroimmunologie

Neue innovative Wissenschaften machen Hoffnung zu verstehen, warum die so verheerenden Entzündungsreaktionen in Gang gesetzt werden. Zahlreiche Puzzleteile wollen zusammengefügt, zueinander in Beziehung gesetzt werden - nicht zuletzt auch psycho-soziale Lebensereignisse und die damit eng verbundenen Gefühle und Gedanken, die ebenfalls am Entzündungsgeschehen aktiv beteiligt sind. Dieses Bewerten der vielen diffizilen Einzelkomponenten und ihre Interpretation ist ein neuer Forschungsbereich: die Psychoneuroimmunologie.

Ein systemischer Ansatz, der den Schmerzpatienten mit seinen chronischen Entzündungen aus einer bio-psycho-sozialen Perspektive versteht. Dieser neuere psychosozial-biologische Therapieansatz im Bereich der zentralen Entzündungs- und Stressverarbeitung belegt eindrucksvoll, wie bedeutsam ein „vernetztes“ Verständnis für die Ausheilung chronischer Entzündungen ist.

Die systemische Kurzzeit-Therapie und Beratung ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronischen Krankheiten“ kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden.

5

## Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen.  
Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

## Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

*Persönliches Einzeltraining* für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

*Intensiv-Gesundheitstraining* für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!