

Besser informiert



Stoffwechsel & Psyche

Aus dem Forschungsgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie, sind die Zusammenhänge zwischen Stoffwechselfvorgänge und Psychosomatik bekannt. Auch, dass die Ernährung und die Lebensordnung grosse Einflüsse auf die psychische, spirituelle und körperliche Gesundheit haben. Doch gerade vielen Hausärzten fehlt die Zeit und das Wissen, Klienten aktiv darin zu begleiten. In psychiatrischen Praxen ist das Wissen teilweise vorhanden, jedoch fehlt oft die Weiterbildung in den Bereichen der Diätetik, Pflanzenheilkunde und Massagetechniken. Oder aber die Leistungen können nur teilweise über die Grundversicherung abgerechnet werden. Hier kann die integrative Zusammenarbeit mit einer Naturheilpraxis der traditionell-europäischen Naturheilkunde (TEN) durchaus eine gegenseitige Bereicherung sein.

Inhaltsverzeichnis

Was hat es mit dem Stoffwechsel und der Psyche auf sich?	3
Was hat das mit dem Stoffwechsel und Ernährung zu tun?	4
Also wenn das so ist, dann bleibe ich besser faul und «tiefenentspannt»!.....	4
Was sind mögliche Folgen davon?	5
Was hat Serotonin mit dem Stoffwechsel zu tun? Ist doch für das Gehirn?	5
Was kann man dagegen tun?	5
Welche möglichen Therapieansätze der Naturheilkunde TEN gibt es?	6
Gehört die neue deutsche Heilkunde auch dazu?	6
Welche Methoden gehören im speziellen zur TEN?	7

Was hat es mit dem Stoffwechsel und der Psyche auf sich?

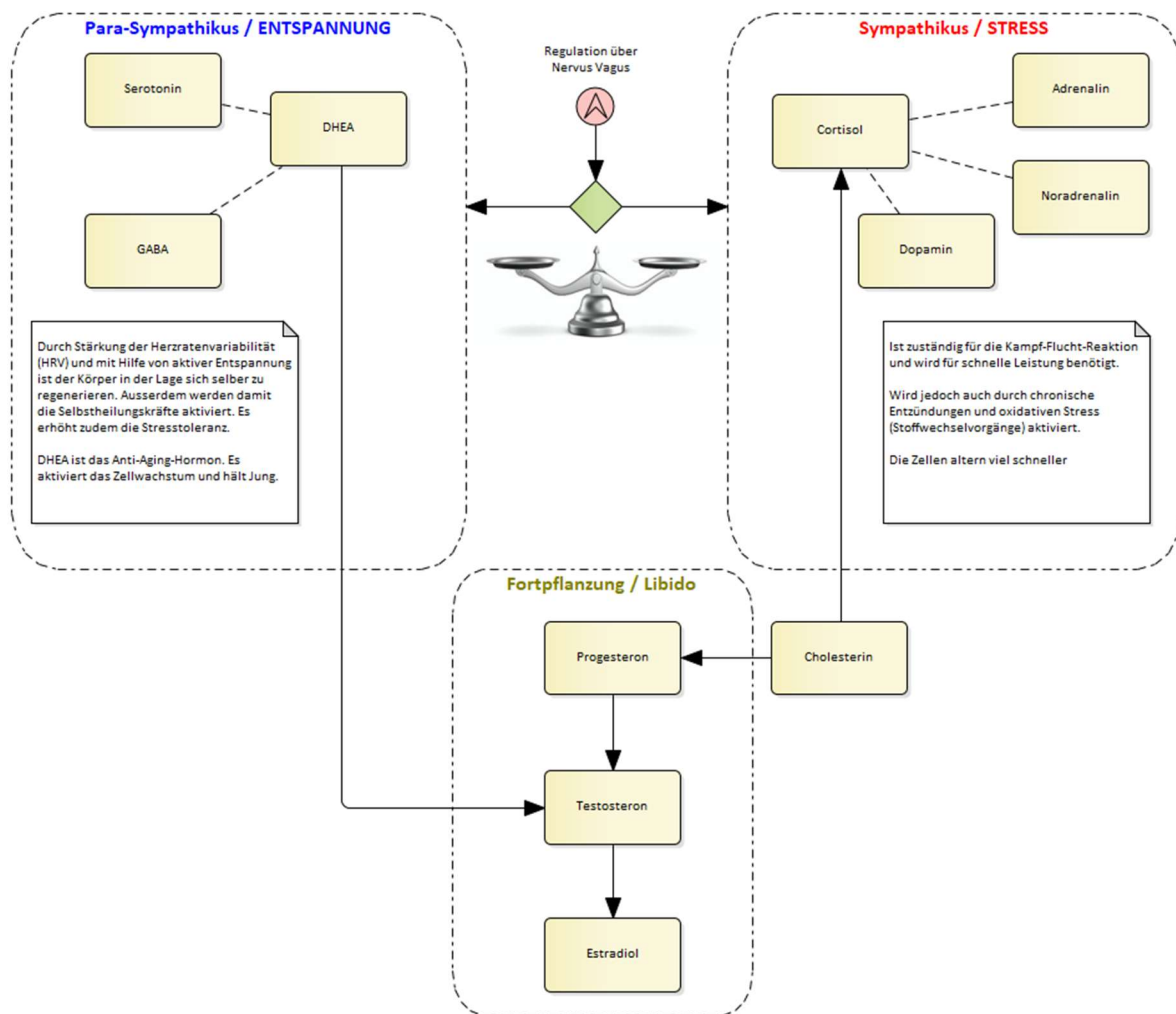


Abbildung 1 Stressachse 1

Das Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche ist sehr komplexer biochemischer Prozess. Durch Messungen mit Biofeedback, HRV oder ganz einfach einem Pulsoximeter kann man sehr gut erkennen, dass ein einzelner negativer Gedanke bereits die Stressachse aktiviert und dem Körper das Signal gibt, in den Kampf-, Flucht oder Todstellmodus zu wechseln.

Dieser körperliche Stress-Zustand (Sympathikus) war zu früheren Zeiten überlebenswichtig und entschied oft über Leben oder Tod. In der heutigen Zeit gibt es jedoch keine Säbelzahntiger mehr, die drohen anzugreifen. Stattdessen steht da der Chef, die Kunden oder Arbeitskollegen möglichst schnell und sofort eine perfekte Arbeitsleistung einfordern. Oder Familienmitglieder und Freunde «erwarten» ein angepasstes Verhalten. Nicht zu vergessen oft selbstschädigende, unbewusste Verhaltensweise. Dazu noch der teilweise schon fast krankhafte Gebrauch elektronischer Medien, welche ebenfalls den Stresspegel hochschnellen lassen. Der Effekt der dabei entsteht: dauerhaft erhöhte Konzentration der Stresshormone.

Ergänzendes zur Sexualität:

- Sogenannte «weibliche» Hormone kommen auch beim Mann vor und sind genauso wichtig wie bei der Frau. Einen Mangel führt zu Übergewicht, nachlassen der Muskelkraft, Fettansatz am Bauch und Libidoverlust
- Estradiol (auch Estron und Estriol) gehört zu der Gruppe der Östrogene und ist beim Mann für die Sexualfunktionen (Erektion, Durchblutung des Penis) zuständig. Ausserdem wirkt es positiv auf die Durchblutung der Muskulatur, unterstützt die Ausdehnung der Blutgefässe, senkt das

Herzinfarktrisiko, schützt vor Knochenabbau und erhöht in der Leber die Produktion der Blutgerinnungsfaktoren.

- Produktion der Sexualhormone sind beim Mann in den Hoden, bei der Frau in den Eierstöcken. Zusätzlich ist die Nebenniere in geringen Mengen mitbeteiligt.
- Das Immunsystem ist über die Ernährung mitbeteiligt am Hormonsystem und die Regulation erfolgt über DHEA und Cholesterin.

Was hat das mit dem Stoffwechsel und Ernährung zu tun?

Ganz grob gesagt: der Mensch ist nicht darauf ausgelegt sich auf der Flucht oder im Kampf zu ernähren und vor allem die aufgenommene Nahrung zu verdauen. Auch kann der Körper nicht regenerieren und heilen. Das geht nur im entspannten Zustand (Para-Sympathikus).

Der Aufbau von Stresshormonen erfolgt in Bruchteilen von Sekunden. Doch das Problem ist, dass das Abbauen der Stresshormone sehr viel länger dauert als der Aufbau. Was gerade in unserer westlich geprägten Leistungsgesellschaft teilweise kaum mehr möglich ist. Mit der Folge: die Stresshormone kumulieren sich durch das permanente Ausschütten. Bis der Körper irgendwann die Notbremse zieht.

Also wenn das so ist, dann bleibe ich besser faul und «tiefenentspannt»!

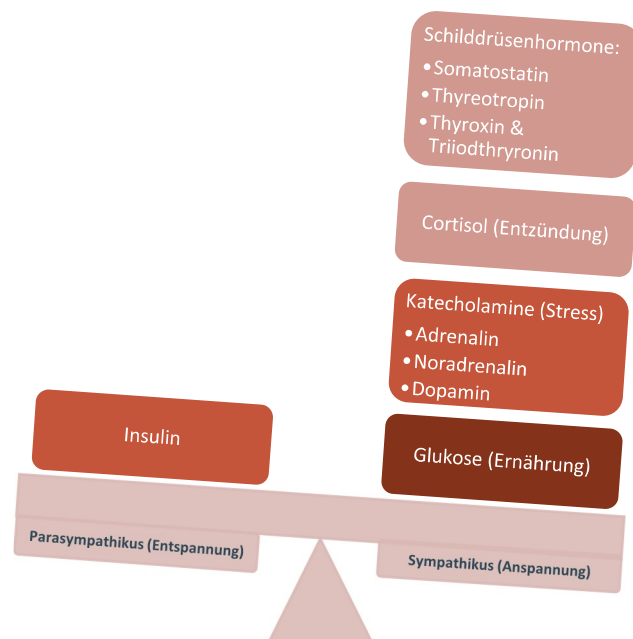


Abbildung 2 Stressachse 2

Einfach nur Faul rumliegen löst das Problem nicht. Denn wie schon erwähnt, wirken sich auch negative Gedanken auf den Stresspegel aus. Was sich besonders bemerkbar macht, wenn man wochenlang keiner sinnvollen körperlichen, psychischen oder geistigen Beschäftigung nachgeht, denn da hat man viel zu viel Zeit über seinen Seinszustand nachzudenken und sich in einer Negativspirale an Gedanken zu verlieren. Also steigt auch hier der Stresslevel an.

Ausserdem kennt der Körper den Stresszustand sehr gut und speichert gerne Nährstoffe ins Fettgewebe ein. Das sind seine eigenen Notreserven für die Flucht, was in gesunder Masse sinnvoll ist. Nur kennt unser Körper evolutionsbedingt, keine Grenze nach oben. Also wird an Fetten, Kohlehydraten und Nährstoffen gebunkert was geht und das Gewicht, wie auch der Bauchumfang nehmen zu. Der Stoffwechsel muss nun immer mehr leisten und das gesamte Hormonsystem gerät immer mehr ausser Balance. Insbesondere da Insulin das einzige Hormon ist, welche eine entspannende Wirkung aufweist und gegen eine Vielzahl von Stresshormone ein Gleichgewicht bilden muss.

Was sind mögliche Folgen davon?

Selbstverständlich ist anzumerken, dass viele der genannten Punkte auch andere medizinische Ursachen haben können. Trotzdem ist es oft ein Wechselspiel zwischen psychischen und körperlichen Krankheiten ohne schlussendlich die genaue Ursache oder den einen Auslöser zu finden. Mögliche Folgen können sein:

- Depressionen, Ängste, psychosomatisch bedingte Schmerzen
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Veränderte Gefässe, Durchblutungsstörungen
- Diabetes mellitus und andere Stoffwechselstörungen
- Metabolisches Syndrom, starkes Übergewicht
- Autoimmunerkrankungen
- Chronische Verspannung, Muskelkrämpfe
- Chronisch erhöhte Entzündungswerte ohne erkennbare körperliche Ursache
- Fettleber, erhöhte Cholesterinwerte
- Neuropathie und Nervenschmerzen
- Probleme mit der Libido und Sexualität
- Oder im schlimmsten Fall Krebs

Was hat Serotonin mit dem Stoffwechsel zu tun? Ist doch für das Gehirn?

Viele wissen, dass Serotonin das Glückshormon ist und damit steht es in Verbindung mit dem zentralen Nervensystem, dem Schlaf-Wach-Rhythmus (Melatonin, Tryptophan) und der Psyche. Doch nur wenigen ist bekannt, dass nur ein sehr kleiner Anteil an Serotonin das Gehirn nutzt. Dazu kommt, dass das Gehirn selber die Serotoninproduktion steuert. Der grösste Anteil an Serotonin wird von anderen Organen genutzt:

- Im Magen-Darm-Trakt zur Regulation der motorischen und sensorischen Funktionen der Darmperistaltik, Verdauung und Schleimhautproduktion. Ausserdem stimuliert es direkt den Nervus Vagus (10. Gehirnnerv des parasympathischen Systems; einziger Entspannungsnerv)
- Im Herz-Kreis-Laufsystem reguliert es das Zusammenziehen und Entspannen der Blutgefässe, der Lungen-, Nieren und Skelettmuskulatur
- Es hat sowohl eine direkte, wie auch indirekte Auswirkung auf die Blutgerinnung und Wundheilung
- Es reguliert ebenfalls das Sexualverhalten, die Körpertemperatur, den Appetit und das Schmerzempfinden

Schaut man sich diese Liste an, wird das Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper sehr viel klarer. Auch macht es nun Sinn, wieso eine artgerechte Ernährung und Stressmanagement sehr viel mit der gesamten Gesundheit und damit auch für den Stoffwechsel bedeutungsvoll sind.

Die Psyche losgelöst vom Körper zu betrachten, ist also nicht in jedem Fall sinnvoll. Genau so gilt dies auch umgekehrt. Es ist ein Wechselspiel. Man kann es vergleichen wie ein Mobilé, dass auf jede Veränderung reagiert und die Balance versucht zu halten oder wiederherzustellen.

Was kann man dagegen tun?

Ein guter Ansatz ist die integrative Medizin, welche sinnvoll die evidenzbasierte Medizin, die Psychotherapie und die Komplementärmedizin miteinander kombiniert und den Klienten interdisziplinär unterstützt.

Nur leider gibt es nach wie vor sowohl bei der Ärzteschaft, wie auch bei vielen Heilpraktikern eine Abneigung sich mit der Gegenseite zusammenzuschliessen. Doch durch neue Forschungen (z.B. Nobelpreis

für die Telomere, Anti-Aging, Krebs, Psycho-Neuro-Immunologie u.a.) werden die Wirkungsweisen der Naturheilkunde in Kombination mit der Schulmedizin immer sichtbarer, so dass zukünftig ein wohlwollendes Miteinander beider Medizinsysteme möglich sein wird. So wie es im Übrigen in vielen östlichen Kulturen (z.B. TCM) üblich ist.

Welche möglichen Therapieansätze der Naturheilkunde TEN gibt es?

Der wichtigste Ansatz ist die Diätetik und Ordnungstherapie, so wie sie bereits seit über 2000 Jahre in Europa genutzt wird. Es geht darum die Lebensweise des Klienten anzuschauen und mit ihm gemeinsam Lösungswege zu suchen, mit dem Ziel schädigende Verhaltensweisen zu reduzieren und den Körper zu unterstützen. Die Umsetzung erfolgt mit Hilfe der in der Natur vorkommenden biologischen Gesetze von Pflanzen, Umwelt, Luft, Wasser, Wärme, Kälte, Ernährung, Bewegung, Verhalten und Lebens-Rhythmus. Damit beinhaltet die Naturheilkunde TEN sowohl medizinische, wie auch psychologische Komponenten. Das Ziel ist dabei die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Förderung der aktiven Teilnahme des Klienten an seinem eigenen Genesungsprozess. Damit bildet TEN die *Grundlage der Salutogenese: Also der Lehre der Gesundheit*.

Gehört die neue deutsche Heilkunde auch dazu?

Durch den Nationalsozialismus Mitte der 1920er benötigte die deutsche Gesundheitspolitik akute medizinische Unterstützung in der Kriegszeit. Also wurde ein neues Heilpraktiker-Gesetz und ein Schnellverfahren zur Zertifizierung von Heilpraktikern geschaffen. Dies entspricht jedoch in nicht dem Ausbildungsstandard und dem Wissen der TEN.

Beim Heilpraktiker nach deutschem Gesetz handelt es sich im weitesten Sinne um ein stark reduziertes Medizinstudium ohne weitere Ausbildung der Naturheilkunde und Humoralmedizin. Viele Heilpraktiker absolvieren oft nur ein oder zwei erfahrungsmedizinische Methoden ohne sich mit der Naturphilosophie und humoralmedizinischen Grundsätzen befassen. Damit bildet die Heilkunde nach deutschem Recht die *Grundlage der Pathogenese: Also die Lehre der Krankheit*.

Die Unterscheidung der beiden Systeme ist in der Schweiz seit 2015 durch das eidgenössische Diplom in Naturheilkunde geregelt. Was ein geschützter und geprüfter Titel ist und der alten Schweizerbezeichnung «Naturarzt» entspricht.

Welche Methoden gehörten im speziellen zur TEN?

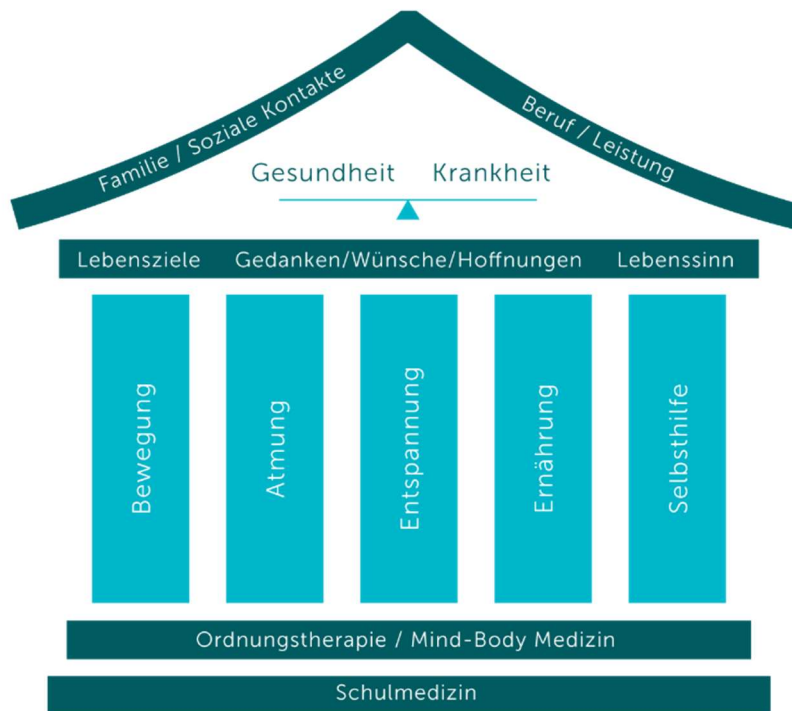


Abbildung 3 Tempel der Gesundheit

Die Ordnungstherapie orientiert sich am Tempel der Gesundheit und ist damit gleichwertig mit der Mind-Body-Medizin, welche aus der asiatischen und vedischen Heilkunde bekannt ist. Auch spirituelle und naturphilosophische Ansätze der westlichen Kultur gehören mit dazu.

Damit wird ersichtlich, dass die Naturheilkunde durchaus eine Option sein kann, gerade bei psychosomatischen und chronischen Beschwerden begleitend zu unterstützen. Sofern der Klient bereit ist, etwas an seiner Lebensweise zu ändern. Denn ohne Mithilfe des Klienten, kann keine langfristige Gesundheit entstehen.

Das Ziel ist die bewusste Aktivierung des Parasympathikus durch entspannungsfördernde Massnahmen, artgerechte natürliche Ernährung, angepasste Bewegung und Selbsterkenntnis. Dazu gehören die Methoden:

- Diätetik & Ernährung
- Pflanzenheilkunde, Gewürze, Wildkräuterküche
- Hydrotherapie, Kneipp-Therapie, Wickel, Auflagen, Bäder
- Ausleitende Verfahren: Schröpfen, Blutegel, Baunscheidt, Honigmassage, Fasten, Purgieren u.a.
- Massagepraktiken, Reflexzonenbehandlung, Schröpfkopfmassage
- Psychologische und spirituelle Begleitung, Veränderungsprozesse
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Atemübungen
- Biofeedback, Neurofeedback

Gesundheit ist also ein lebenslanger Prozess und bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Man kann nicht alles «heilen». Manchmal muss man auch lernen mit körpereigenen Behinderungen zu leben!

Anhang

Literaturverzeichnis

- Alterations in heart rate variability during everyday life are linked to insulin resistance. A role of dominating sympathetic over parasympathetic nerve activity?* (11 2019). Von Cardiovascular Diabetology: <https://cardiab.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12933-016-0411-8> abgerufen
- Ballantyne, D. S. (2016). *Die Paläo-Therapie - Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund*. Riva-Verlag.
- Bircher-Brenner, D. m. (2014). *Ordnungsgesetze des Lebens*. Zürich, Schweiz: Bircher-Benner Verlag.
- Blackburn, P. D. (2017). *Die Entschlüsselung des Alterns - Der Telomer-Effekt*. München: Mosaik Verlag.
- Broy, J. (2016). *Die Konstitution - Humorale Diagnostik und Therapie*. Oberfranken: ML Buchverlag.
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (06. Februar 2017). *Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten*. Von Schweizerische Eidgenossenschaft: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/strategien-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html> abgerufen
- Dobos, G. J. (2011). *Mind-Body-Medizin / Die moderne Ordnungstherapie in Theorie und Praxis*. München: Elsevier GmbH.
- Friedemann Garvelmann, C. R.-D.-S.-S. (2017). *Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN*. Waidern, Österreich: BACOPA Verlag.
- Germann, P. &. (2019). *Männerzeiten - Naturheilkunde für den Mann in den besten Jahren*. Freya Verlag GmbH.
- Institut für komplementäre und integrative Medizin. (Januar 2017). *Mind Body Medicine - Körper und Psyche stärken*. Von Universitätsspital Zürich: <http://www.iki.usz.ch/fachwissen/seiten/mind-body-medicine.aspx> abgerufen
- J. Melzera, D. M. (2004). Entwicklung der Ordnungstherapie durch Bircher-Benner in der Naturheilkunde im 20. Jahrhundert. (*Forschende Komplementärmedizin und klassische Naturheilkunde*), 11. Zürich.
- Leyden, E. v. (1897). *Handbuch der Ernährungstherapie und Diätetik*. (R. C. Edinburgh, Hrsg.) Leipzig: Thieme-Verlag.
- Lipton, D. B. (2016). *Intelligente Zellen*. Koha-Verlag GmbH.
- Organisation der Arbeitswelt ALTERNATIVMEDIZIN SCHWEIZ. (Februar 2017). *Beruf Naturheilpraktiker*. Von <http://www.oda-am.ch/de/beruf/> abgerufen
- Rosenberg, S. (2019). *Der Selbstheilungsnerv - So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- Steiner, R. (kein Datum). *Ernährung & Bewusstsein - Die Ernährung des Menschen II*.
- The role of the parasympathetic system in the control of insulin release in the conscious calf*. (11 2019). Von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1249414/> abgerufen
- Uli P. Burgerstein, H. S. (2018). *Handbuch Nährstoffe - Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente*. TRISA Verlag der THIEME-Gruppe.
- Warnke, P. D. (2017). *Bionische Regeneration - Das Altern aufhalten mit den geheimen Strategien der Natur*. München: Arkana Verlag.
- Warnke, P. D. (2017). *Quantenphilosophie und Spiritualität*. München: Goldmann Verlag.
- Wikipedia: Naturheilkunde*. (11 2019). Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Naturheilkunde> abgerufen
- Wikipedia: Neue deutsche Heilkunde*. (11 2019). Von https://de.wikipedia.org/wiki/Neue_Deutsche_Heilkunde abgerufen
- William, A. (2016). *Mediale Medizin - Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung*. Arkana Verlag.