



# Seelischer Schmerz bricht nicht nur das Herz

## Psychosomatische Leiden – versteckte Ursachen und Therapieoptionen

von HP Dr. med. vet. Anita Kracke

### Der Schmerz

Schmerzen sind eine sehr unangenehme Empfindung, die je nach Intensität immer zu sofortigem Handeln oder zum Innehalten auffordert. Die Weltschmerzorganisation (IASP) definiert Schmerzen als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebsschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird“. In dieser Definition klingt schon die Verbindung zwischen den beiden Ebenen Gefühl und Körper an, wobei hier jedoch im ersten Teil des Satzes die ursprüngliche Störung im körperlichen Bereich zu suchen ist. Dem seelischen Schmerz wird die Definition im zweiten Satzteil gerecht, indem sie von der Beschreibung mit Begriffen einer solchen Schädigung spricht. Menschen vermögen anderen oder sich selbst gegenüber ihre Pein oder Scham, ihren seelischen Schmerz oftmals nur durch Vergleiche mit körperlichem Leid darzustellen. Man bekommt bei dem Gedanken an gewisse Sorgen oder Aufgaben Umgangssprachlich Magenschmerzen, zunächst nur im übertragenen Sinne als Redewendung und dann plötzlich schlägt es einem tatsächlich auf den Magen.

Seelische Schmerzen sind ein sehr individuelles Gefühl, das sich rational oftmals nur schwer nachvollziehen lässt und daher von anderen Personen nicht leicht eingeordnet werden kann, da Schmerz eine sehr private und subjektive Erfahrung ist. Generell entsteht das Schmerzempfinden aus einer Verflechtung kör-

perlicher, seelischer und sozialer Komponenten, dessen Bewertung vom Individuum und seinen Lebenserfahrungen geprägt ist. Die Anzahl der Menschen, die an Schmerzen leiden, steigt ständig, wobei man von chronischen Schmerzen spricht, wenn die Missempfindungen länger als 3 Monate dauern. Weil gerade der seelische Schmerz meistens nicht organisch festgemacht werden kann, fühlen sich die Patienten unverstanden, ziehen sich vom sozialen Leben zurück, geraten in depressive Zustände und fühlen sich erschöpft, kraft- und nutzlos, weil der ständige Begleiter Schmerz ihnen den Schlaf raubt und ihr ganzes tägliches Leben bestimmt.

### Auslöser seelischer Schmerzen

Schmerzen können durch Verletzungen auf der körperlichen oder seelischen Ebene ausgelöst werden. Oftmals trifft beides gleichzeitig zu, wenn es sich um einen tätlichen Angriff oder Überfall handelt. Aber allein Zeuge von schrecklichen Handlungen zu sein, kann auf beiden Ebenen heftiges Schmerzempfinden hervorrufen. Man fühlt mit! Und reagiert meistens auch wie das Opfer mit Abwehr- oder Schutzhaltung oder -bewegungen. Nach einem Diebstahl empfindet man eventuell einen schmerzlichen Verlust. Ein großes Gefühl der Unsicherheit befällt die Betroffenen, wenn wildfremde Menschen ihre Wohnung durchwühlt haben und kostbare Gegenstände oder Dinge mit hohem ideellen Wert gestohlen haben. Was empfinden Menschen, die einem geistigen Diebstahl zum

Opfer fielen? Wenn Werte und Ergebnisse hoher geistiger Anstrengung geraubt werden, kann das körperlich/seelisch genauso wehtun und verunsichern wie der Verlust materieller Schätze. Möglicherweise trifft es den Bestohlenen noch viel stärker, weil geistiges Eigentum direkt etwas mit dem Wesen, Geist und der seelischen Haltung des Menschen zu tun hat. Das ist eine grobe Verletzung der innersten Sphäre des Menschen, die starke Erschütterungen, Weinen und Krämpfe hervorrufen kann. Das kann zum totalen Zusammenbruch der Persönlichkeit und der Person führen. Desinteresse an der Umgebung, Aufgabe sämtlicher sozialer Kontakte und Vernachlässigung aller körperlichen und geistigen Bedürfnisse in tiefer Depression sind das Resultat.

### Ursachen seelischer Verletzungen

Es gibt so viele Ursachen, die seelische Schmerzen auslösen, einige sollen hier genannt werden, z.B. Liebesentzug und -verlust, emotionale Kälte und Vernachlässigung besonders in der Jugend. Schweigen im sozialen Umfeld stellt eine schreckliche Waffe dar, mit der man andere Menschen quälen kann. Aber auch eigene Fehleinschätzung, Selbstbestrafung, Hass, Neid und Beschämung sind schmerzliche Erfahrungen und Gefühle. Im Berufsleben müssen viele Menschen Erniedrigung und Abwertung, Bevormundung und Ausgrenzung, Kontrolle, Misstrauen und Entzug von Vertrauen erleiden. Wenn negiert wird, dass redlichen Absichten,



echte Gefühle oder auch Schmerzen der Grund für bestimmtes Verhalten sind, ist das niederschmetternd und bitter. Auch die Vermittlung von Hoffnungslosigkeit besonders im Krankheitsfall oder das Schüren von Angst sind nur einige Gründe, warum Menschen seelisch leiden müssen.

### **Gefühle**

Die Rolle der Gefühle in diesem Kontext darf nicht übersehen werden. Sie haben immer Ursachen und koordinieren Körperfunktionen. Sie unterliegen Bewertungssystemen und alarmieren Körperorgane und das Gehirn. Hier gelangen sie (eventuell) ins Bewusstsein und sind noch zu spüren, wenn die Ursache längst vorbei ist. Daraus resultieren gewisse Lernprozesse, die wiederum zu bestimmten Handlungen und speziellem Verhalten führen.

### **Symptom körperlicher Schmerz**

Die seelische Befindlichkeit kann sich in verschiedenen Symptomen auf körperlicher Ebene manifestieren. In diesem Zusammenhang sollen hier einige Organe besonders besprochen werden. An erster Stelle stehen – wie im Titel angekündigt – die Beschwerden im Bereich des Herz-Kreislaufsystems. Gewissermaßen gehört in diese Kategorie auch der Tinnitus. Es werden Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Rücken- und Knochenschmerzen angesprochen. Weitere Themen sind die Fibromyalgie, Unterleibschmerzen und schließlich Sucht und schmerzhaftes Verlangen.

### **Das Herz**

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist das Herz dem Element Feuer zugeordnet. Menschen, die unter diesem Zeichen stehen, sind in Gesundheit vital, dynamisch, kontaktfreudig, lustig und optimistisch. Ihr Feuer ist ansteckend.

Wenn sie jedoch krank werden, können sie oft launisch, hyperaktiv und wechselhaft sein. Sie schwitzen an den Hand- und Fußinnenflächen und auf der Brust (fünf Herzen) und neigen zu Herz- und Schlafbeschwerden. In der westlichen Welt setzt man diese Menschen gern mit dem Managertyp gleich. Die Patienten klagen über Herzstiche,-stolpern und pektanginöse Beschwerden, die in die Schulter und den linken Arm ausstrahlen können. Sie stehen dauernd unter Strom, Stress, sind hektisch und eigentlich dauernd körperlich, geistig und seelisch überfordert. Sie werden geplagt von Versagensangst und oftmals auch Angst und Zweifeln bezüglich der Fürsorge für ihre Lieben.

Welch starken Einfluss Zuwendung auf die Herzgesundheit hat, zeigt ein Versuch in einem Labor. Es wurden Kaninchen in mehreren Etagenboxen übereinander gehalten. Sie wurden sehr wenig kaninchengerecht gefüttert, weil man den Einfluss von fett- und kohlehydratreicher Ernährung auf die Herz-Kreislaufgesundheit untersuchen wollte. Dabei stellte sich ein bemerkenswerter Befund ein: die Tiere in den oberen Etagen entwickelten Gefäßprobleme und Herzverfettung, während in der unteren Etage solche Phänomene ausblieben. Die Befunde waren für die Forscher zunächst unerklärlich. Die Installation von Kameras brachte dann die Lösung ans Licht. Nachts wurden die Tiere betreut von einer sehr kleingewachsenen Frau. Da eine Nachtwache sehr lang werden kann, vertrieb die Dame sich die Zeit damit, die Tiere in den unteren Käfigen, die sie gut erreichen konnte, zu streicheln und sich mit ihnen zu unterhalten. Dieser liebevolle Kontakt bewahrte die Herzen der Kaninchen und ihre Gefäße vor Schäden. Damit bestätigte sich die Erfahrung von Dean Ornish (1) beim Menschen: die soziale Einbindung und die Liebe sind das Lebenselixir, oder mit anderen Worten

ausgedrückt: „seelischer Schmerz bricht das Herz“.

### **Überforderung**

Die körperliche Überforderung kann bedingt sein durch schwere körperliche Arbeit, womöglich noch unter zusätzlich schlechten Bedingungen am Arbeitsplatz und Umweltbelastungen oder durch die Pflege von Kranken, speziell Angehörigen. Die Leistungsvorgaben bzw. die selbst gesetzten Ziele können viel zu hoch sein, sodass der Betroffene unentwegt unter Zeit- und Erfolgsdruck steht. Aus der Physik ist bekannt, dass Druck Gegendruck erzeugt. So ist es auch bei lebenden Strukturen, sie geraten unter Spannung, Verspannung und das wiederum erzeugt Schmerz, körperlichen Schmerz. Der Blutdruck steigt, die Gefäße erstarren und sind zum Bersten gespannt. Oftmals ist die Haut das Erfolgsorgan dieser Störungen und der Mensch verspürt einen heftigen Juckreiz, er möchte aus der Haut fahren. Ähnliche Überforderungen speziell für die Verdauungsorgane stellen eine ungeeignete Nahrung dar, die zur Unzeit ohne Ruhe verzehrt wird und teilweise starke Über- und Unterversorgung beinhaltet. Diese Unpässlichkeiten können über das sog. „Roemheld-Syndrom“ das Herz so stark beeinflussen, dass der Patient das Gefühl starker Beklemmung oder eines pektanginösen Anfalles bekommt. Angst ist in vielen Fällen des Lebens ein schützendes Gefühl, aber wenn sie zum Dauerbegleiter des Daseins wird, ist sie ein schlechter Ratgeber, der die Zuversicht raubt, unfähig zum Handeln macht und in tiefe soziale und innere Isolation führen kann.

### **SANUM-Therapie der „Herzschmerzen“**

Das wichtigste Medikament, dessen der Patient bedarf, ist die Zuwendung, die Liebe und das Zuhören



ren der Mitmenschen und besonders des Therapeuten. Die Hauptmittel von SANUM sind SANUVIS®, rechtsdrehende Milchsäure, und MUCOKEHL® zur Regulation der Blutfließfähigkeit und Entfernung der linksdrehenden Milchsäure aus dem Gewebe sowie MAPURIT® zum Abbau von Stress (2) durch Magnesium und Vitamin E. MUCEDOKEHL® ist ein Isopathikum, das einerseits über den Hypothalamus, die Hypophyse und alle innersekretorischen Drüsen Einfluss nimmt auf hormonelle Dysbalancen und gleichzeitig Ängste löst. Es fördert zusätzlich den Lymphfluss am Darm, eine positive Eigenschaft, die später im Artikel noch Erwähnung finden wird. Schließlich kann über STROPHANTHUS das Herz in seiner Leistung verbessert werden, was rein organisch (Myocard) (3) dem Herzen guttut (Abb. 1).

#### SANUM-Therapie bei Herzproblemen

- Zuwendung!! Zuhören! Ernährung optimieren!
- SANUVIS® morgens 1x 2 Tbl. lutschen oder 60 Tr. in 1 Flasche Wasser geben, über den Tag austrinken
- MUCOKEHL® D5 Tr. 2x 2-8 tgl. oral oder über dem Herzen einreiben
- MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-5 tgl. oral
- STROPHANTHUS D4 Tr. 2x 2-6 tgl. in Wasser schluckweise trinken
- CITROKEHL® abends 1x 1 Tbl. lutschen oder 10 Tr. in Wasser nehmen
- MAPURIT® Kps. 2x 1 tgl.

Abb. 1: SANUM-Therapie bei „Herzschmerzen“

Als gutes Mittel zur physiologischen Senkung des Risikos für Herz-Kreis-

lauferkrankungen kann man einen moderaten Ausdauersport, (das darf auch Gartenarbeit sein) sehr empfehlen. Außerdem macht es ganz viel Sinn, sich ein Hobby oder eine Gemeinschaft zu suchen, die ablenken vom Stress und gleichzeitig den Menschen mit einer tiefen inneren Entspannung und einem Glücksgefühl erfüllen.

Eine Optimierung der Ernährung: Meiden von Produkten aus Kuhmilch, Schweinefleisch und Getreide (Ausnahme Hafer und Pseudogetreide wie Hirse, Sesam u.a.) sowie die Zufuhr ungesättigter pflanzlicher Öle und Omega-3-Fettsäuren, z.B. LIPISCOR®, sind anzustreben. Ballaststoffreiche vitale pflanzliche Nahrung mit wasserlöslichen Inhaltsstoffen wie Haferkleie sowie pflanzliche Choleretika, z.B. Löwenzahn und Artischocke fleißig gekaut, regen den Säftestrom an, lösen heimlichen Groll und Bitterkeit und stärken die Leber, die „Mutter“ des Herzens. Nicht umsonst heißt es: „Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund“! Unsere pflanzliche Nahrung enthält viele wichtige Stoffe, welche die Cholesterinbildung bzw. -aufnahme aus dem Darm beeinflussen, antioxidativ sind und einer Arteriosklerose wie aber auch einer Osteoporose entgegenwirken. Von besonderer Bedeutung kann das Produkt EPALIPID® (Fa. Biofrid) in diesem Zusammenhang sein, weil es Zellmembranen und Myelinscheiden aufbaut und gleichzeitig bei der Entgiftung hilft.

Der amerikanische Arzt und Herzspezialist Dean Ornish gibt in seinem Buch „Revolution in der Herztherapie“ (1) wunderbare Einblicke in das „Seelenleben“ Herzkranker. Und er weist den Weg, die Probleme in ihrer Kausalkette zurückzuverfolgen, Stress-Management und Körpertraining zu betreiben und eine Diät einzuhalten. Er spricht sich aus für die „Öffnung der Herzen“, wie er es nennt. Das deckt

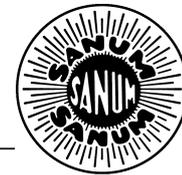
sich mit dem Ausspruch, der Hippokrates zugeschrieben wird: „Wo Liebe zum Nächsten ist, da ist auch Heilkunst“!

#### Tinnitus

Das Ohr ist vermutlich unser erstes funktionierendes Sinnesorgan. Seit den Forschungen von Alfred A. Tomatis (4) wissen wir, dass das Ungeborene nicht nur den Rhythmus des Herzens aufnimmt, sondern über die Stimme und die Befindlichkeiten (Ängste) der Mutter sehr gut informiert ist über das, was in seiner Umgebung geschieht. Erst nach der Geburt werden die Menschen im Gegensatz zu vielen Tieren zu Lebewesen, bei denen die Augen Vorrang vor dem Gehörsinn gewinnen. Man kann die Augen (vor etwas) verschließen, den Atem anhalten, wenn man Gerüche nicht wahrnehmen möchte oder den Mund nicht öffnen für Geschmacksempfindungen, aber die Ohren lassen sich auf Dauer nicht verschließen. Das Gehör lässt feine Töne, Untertöne, wahrnehmen. Es ermöglicht das sog. selektive Hören auch in der dunkelsten Nacht, und das Gehörte berührt unser Innerstes.

Weil das so ist, können Reizüberflutungen und seelische Belastungen unsere Ohren „klingeln“ lassen. Es gibt Dinge, die man im übertragenen Sinne nicht mehr hören kann oder will. Und plötzlich meldet sich unser Gehörsinn und zeigt durch unerbittliche Geräusche an, dass die Belastungen und Unterdrückungen nicht mehr zu ertragen sind. Natürlich können Ohrgeräusche auch durch mechanische Einwirkungen wie Stürze oder Knalle ausgelöst werden, das ist dann im Einzelfall abzuklären.

Die naturheilkundliche Behandlung trägt dem Rechnung und eine Therapie, welche die SANUM-Medikamente einschließt, könnte wie in Abb. 2 dargestellt, gestaltet werden.



### Behandlung von Tinnitus mit SANUM-Medikamenten

- SANUVIS® Tbl. 1x 2 morgens
- MUCCOKEHL® D5 Tr.: 3x 2 örtlich auf dem Mastoid verreiben; 3x 1 in das Ohr träufeln; 3x 5 oral
- MUCCOKEHL® D6 Amp. 2x 1 wöchentlich auf dem Mastoid quaddeln
- MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-5 in die Bauchhaut einreiben
- Stress abbauen, Ernährung umstellen, Blutegel setzen, Schröpfen auf der Schulter

Abb. 2: SANUM-Therapie bei Tinnitus

### Bauchschmerzen

Seitdem das Wissen über die Bedeutung des Enterischen Nervensystems (ENS) immer mehr zunimmt, verwundert es nicht, wenn Bauchschmerzen als eine starke Empfindung noch einmal eine ganz andere Bewertung erfahren. Sauerstoff- und Nahrungsaufnahme sind wie Schlaf grundlegende Bedürfnisse von höher entwickelten Lebewesen. Ein Versagen dieser elementaren Voraussetzungen bzw. Funktionseinbußen in diesem Bereich stellen das Leben in Frage. Darum führen aber auch solche Störungen zu starken Reaktionen wie Schmerzen, verzweifelter Ringen bzw. Suchen nach Luft, Nahrung oder Ruhe und Zusammenbruch aller Lebensfunktionen, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden können.

Diese elementaren Vorgänge unterliegen einer übergeordneten Rhythmik, weshalb schon allein die Ent-rhythmisierung z.B. durch eine unregelmäßige nicht angepasste Ernährung, erhebliche Befindlichkeitsstörungen verursachen kann. Säuglinge und Kleinkinder klagen besonders oft über „Bauchweh“, wobei meistens der Schmerz nicht

genauer lokalisiert werden kann. Er betrifft die Körpermitte und muss keineswegs nur organische Ursachen haben. Hier sitzt manchmal ein „Angstknoten“, dessen Auslöser häufig nicht bewusst erkannt wird. Die starke seelische Anspannung erfasst auch die inneren Organe, es kommt zu schmerzhaften Verkrampfungen und damit zu Störungen im Ablauf der Verdauung, „Bauchweh“. Oftmals führen Angst und Stress dazu, dass ein Krampf des *M. spincter Oddi*, der die gemeinsame Mündung des Gallen- und Pankreasganges in den Dünndarm verschließt, eintritt, sodass die Verdauungssäfte nicht abfließen und die Enzyme nicht wirken können. Die Nahrung wird nach der Magenpassage nicht weiter aufgeschlossen und verwertet. Blähbauch, Schmerzen und starke Befindlichkeitsstörungen sind die Folge.

Ähnliche Symptome treten auf, wenn der Magen, z.B. nach empfindlichen Stressphasen aufgrund einer chronischen Gastritis in die Achylie gerät und nicht mehr genügend Säfte zur Magenverdauung bildet. In diesem Falle werden vor allem die Eiweißanteile der Nahrung nicht aufgeschlossen und geraten im Verlaufe der Darmverdauung immer mehr in Fäulnis. Das äußert sich neben Schmerzen und Unwohlsein auch in stinkenden Winden.

Ein Esslöffel gutes natives Olivenöl, welches morgens nüchtern gut eingespeichelt, „gekaut“ und dann geschluckt wird, kann die gestresste Magenschleimhaut auf sanfte Weise heilen. Um den Verdauungstrakt „anzusäuern“ sind die RMS Tropfen Biofrid gut geeignet. Mit Wasser verdünnt können sie mit 5-minütigem Abstand nach dem Olivenöl schluckweise genommen werden. Das regt die Magenfunktion an. Das nachfolgende Schema (Abb. 3) zeigt die Möglichkeit der Therapie

von „Bauchschmerzen“ mit SANUM-Arzneimitteln. Dem MUCEDOKEHL® kommt dabei eine besondere Rolle zu, weil es einerseits eine angstlösende Wirkung hat, die hormonelle Schiene vom Hypothalamus über die Hypophyse zu den innersekretorischen Drüsen (Stressachse) regulieren kann und die Ödeme im Bereich der Eingeweide abfließen lässt.

Teemischungen haben sich neben der angenehmen entspannenden Wärme, die sie spenden, je nach der Zusammensetzung als erste Hilfe bewährt (Rezept Abb. 4).

Warme Leibwickel sind eben solche alten Hausrezepte und mit einer Ätherischölmischung kann man noch einmal besondere Heilwirkungen erzielen (Abb. 5). Die hier gewählte Mischung beruht auf der entspannenden beruhigenden Wirkung des ätherischen Lavendelöls, der angstlösenden Eigenschaft des Bergamottöls und der leberzellregenerierenden Kraft des Zedernöls.

### Behandlung von Oberbauchproblemen

- RMS-Tr. (Fa. Biofrid) 1-2x 60 tgl. in große Flasche Wasser und schluck weise trinken
- EXMYKEHL® D5 Tr. 2x 2-8 tgl. oral
- PINIKEHL® D5 Tr. 1x 2-8 tgl. in Bauchhaut einreiben
- MUCEDOKEHL® D5 Tr. 1-2x 2-5 tgl. oral
- HEXACYL® Tr. 1-2x 4 tgl. in Wasser einnehmen
- Ernährung optimieren, Leibwickel mit sehr warmem Wasser, Kartoffeln, ätherischer Ölmischung

Abb. 3: SANUM-Therapie bei „Bauchschmerzen“



### Teemischung bei Oberbauchbeschwerden

Pankreasfunktion anregend:

- Löwenzahnkraut und -wurzel 50,0
- Wegwartenwurzel 20,0
- Schafgarbenkraut 30,0
- M.f.s.; DS: 1 El. auf 1l H<sub>2</sub>O, aufkochen, 15 Min. ziehen lassen, abgießen, über den Tag trinken.

Diese Tee-Mischung nach HP Peter Germann ist auch zur Anwendung als feuchter Leibwickel geeignet.

Abb. 4: Teerezept gegen Oberbauchbeschwerden

### Leibwickel mit Ätherischölmischung

- 50 ml Jojoba
- 10 Tr. ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. ätherisches Bergamottöl (*Citrus bergamia*)
- 8 Tr. ätherisches Zedernöl (*Cedrus atlantica*)

Die erwähnten Bestandteile dieser Mischung sind über die Firma Biofrid erhältlich

Abb. 5: Ätherischölwickel

### Reizdarm

Viele Menschen und Tiere sind vom Reizdarm-Syndrom betroffen. Das kann von heftigen Infektionen, Toxinen pathogener Keime und unverträglichen Nahrungsbestandteilen oder Verschmutzungen herrühren, um nur Einiges zu nennen. Oft genug allerdings treffen solche Belastungen mit Stress und seelischer Überforderung zusammen, oder aber eine seelisch-geistige Überstrapazierung zieht körperliche Symptome nach sich. Wie bereits beim „Bauchschmerz“ allgemein angesprochen, kann Stress zu Ver-

änderungen des Muskeltonus und der Motilität des Darmes führen. Das jeweilige Überwiegen der beiden Schenkel des vegetativen Nervensystems kann zunächst heftige Entleerungen zur Folge haben, denen dann Symptome einer Verstopfung folgen können. Die Neigung zu solcher Reaktionslage kann erblich sein und ist oftmals an eine besondere Persönlichkeitsstruktur gebunden. Da inzwischen bekannt ist, wie im Mutterleib epigenetische Verschaltungen getriggert werden können, verwundert es nicht, wenn eine besondere Sensibilität, Ängstlichkeit und Neigung zu Stressreaktionen „vererbt“ werden. Soziales Verhalten kann starken Stress im Bereich des Darmes auslösen, aber das ist auch möglich bei klimatischen Veränderungen. Liszt-Äffchen z.B. geraten durch geringste Veränderung im Klima in solche Stresssituation, dass sie vermehrt Darmulcera erleiden, was schließlich dazu führt, dass sie aufgrund ihrer krankheitsbedingten Schwäche von den Mitgliedern ihrer Horde in den Tod getrieben werden.

### Mikrobiom

Durch Versuche an Ratten ist bekannt, dass die intestinale Besiedlung einen starken Einfluss auf das Verhalten der Individuen haben kann. So konnte durch das Verpflanzen des Mikrobioms ängstlicher und sensibler Tiere in „normale“ Ratten eine besondere Ängstlichkeit der behandelten Tiere nach der Transplantation beobachtet werden. Keimfrei aufgezogene Tiere dagegen verhielten sich mutig, ja geradezu tollkühn im Gegensatz zu „normalen“ Ratten. Man konnte feststellen, dass die Zusammensetzung der Darmkeime entscheidet über den Tryptophan- und Serotoningehalt im Gehirn. Dabei stellte sich heraus, dass keimfreie Tiere höhere Werte hatten als Tiere mit einer Darmflora. Das Mikrobiom baut vermutlich die Ausgangssubstanzen und die entstehenden Stoffe ab, so dass weniger ins Gehirn gelangt.

Die Erhöhung enterochromaffiner Zellen im Darm hat starken Einfluss auf die Bildung von Hormonen, Transmittern und besonders auch Serotonin. In Selbstversuchen (5) ließ sich nachweisen, dass das Bauchhirn lernt, es kommt zu Habituation und Potenzierung bei neuen Reizen. Es besteht sogar die Möglichkeit von Langzeitpotenzierung. Das kann erklären, warum nach einer Magen-Darminfektion, deren Erreger und auch deren Toxine labormäßig nicht mehr nachweisbar sind, trotzdem nach 6 Jahren noch ein Reizmagen- bzw. Reizdarmsyndrom bestehen kann.

Die Besiedlung der Körperoberflächen und Schleimhäute mit Mikroben beeinflusst bekanntlich sehr stark die Entwicklung des Immunsystems. Die Variabilität der Keime hängt sehr von der Ernährung ab. Das Mikrobiom passt sich schnell an eine veränderte Nahrungszusammensetzung an. So kann innerhalb von 24 Stunden bei einer Ernährungsumstellung ein völlig verändertes Mikrobiom mit ganz anderen Eigenschaften und Einflüssen auf unser Immunsystem und die seelische Verfassung entstehen.

### Kopfschmerzen/Migräne

Umgangssprachlich sagen wir, dass uns gewisse Probleme „Kopfschmerzen“ und manchmal sogar „Kopferbrechen“ bereiten können. Nun birst nicht gleich der Kopf. Aber jeder hat schon erlebt, dass jemand aufgrund einer starken Erregung oder eines Wutanfalls hochrot anläuft und tatsächlich die Gefahr eines Schlaganfalles besteht. Dann platzt zwar nicht der Kopf, aber z.B. ein Gefäß. Man geht davon aus, dass durchschnittlich 3 Millionen Deutsche täglich unter Kopfschmerzen leiden und 10 Millionen regelmäßig Migräne haben bei 350.000 Migräneanfällen täglich. Der daraus entstehende volkswirtschaftliche Schaden erreicht Milliar-



denhöhe, einmal ganz abgesehen von dem persönlichen Leid der Betroffenen. Die Ursachen, welche zu „Kopfweg“ führen, sind sehr unterschiedlich. Toxische Belastungen durch Medikamente, Drogen, Genussmittel, aber auch durch Unverträglichkeiten von Nahrungsbestandteilen oder Stoffwechselprodukten, Umweltbelastungen wie Hitze, Kälte, gleißendes Licht, intensive Gerüche oder Lärmbelästigungen können zu erheblichen Kopfschmerzen führen. Starke psychische Erschütterungen oder hormonelle Dysbalancen, Störungen im Bereich der Wirbelsäule oder geophysikalische Belastungen kommen als Auslöser in Frage. Meistens ist es die Kombination mehrerer Faktoren, die das System erschüttern und sich als Schmerzen äußern.

### Diagnose und Therapie

Die Klärung der Ursache ist oftmals nicht einfach, weil das Zusammenspiel vieler Faktoren den Betroffenen meistens nicht bewusst ist. Da ist es hilfreich, ein genaues Tagebuch oder einen Migränekalender zu führen und/oder gleichzeitig auch Angehörige zu befragen, die oftmals Dinge beobachten, die dem Patienten verborgen bleiben. Die Therapie ist entsprechend den Auslösern sehr individuell. Ernährungsumstellung, Darmsanierung, Osteopathie bringen häufig schon eine gute Besserung. Pflanzliche Präparate auf der Grundlage von Pestwurz (*Petasites dolores*), Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) oder Ergotamin aus dem Mutterkorn (*Secale cornutum*) werden bzw. wurden früher herangezogen, um auf sanftem Wege eine Linderung zu erreichen. Wegen seiner LSD-ähnlichen Wirkung nahm man von Mutterkornpräparaten Abstand. Um bei Kopfschmerzen die Verspannungen im Schulter-, Nackenbereich zu lösen, kann man den „Bleistifttrick“ anwenden. Man nimmt einen Bleistift quer in den Mund und fixiert ihn leicht,

dadurch entspannen sich reflektorisch die verkrampften Muskeln. Bewegung an frischer Luft und besonders in der Nähe von fließenden Gewässern verschafft oftmals Linderung. Auch kann man sich die Haare raufen, um damit die Durchblutung anzuregen im Kopfbereich. Manchmal hilft auch eine sogenannte „Gletschermassage“ mit Pfefferminzöl. Dazu werden jeweils ein Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (*Mentha piperita*), z. B. von der Firma Biofrid, zwischen Daumen und Zeigefinger jeder Hand verrieben und damit vorsichtig die Kopfhaut besonders im Schläfenbereich massiert. Der angenehm kühlende Effekt verschafft auch wieder einen „kühlen Kopf“.

### Nervus trigeminus

Eine besondere Rolle im Zusammenhang mit Kopf- und Gesichtsschmerzen spielt der *Nervus trigeminus*. Er versorgt unser ganzes Gesicht, indem er mit seinen feinen Fasern Haut und Schleimhäute durchzieht. Er ermöglicht die Wahrnehmung von besonderen Geruchsqualitäten und warnt uns dadurch vor Scharf- und Reizstoffen, vor brenzligen Gerüchen und deren Ursachen und ermöglicht die Unterscheidung von heiß und kalt. Er ist aber auch oft gereizt aufgrund viraler Erkrankungen, was den Einsatz der SANUM-Medikamente QUEN-TAKEHL® und GRIFOKEHL® rechtfertigt.

### Rückenschmerzen

Im Laufe des Lebens hat jeder Mensch eine Prävalenz von ca. 85%, durch Rückenschmerzen geplagt zu werden. Oftmals handelt es sich um funktionelle Blockaden oder um eine Erkrankung nach schweren Überanstrengungen oder Unterkühlungen, um nur Einiges zu nennen. Die Lendenwirbelsäule ist mit 18% am häufigsten betroffen. Die Zusammenhänge zwischen Kieferge-

lenk, Gebiss und Rücken sind hinlänglich bekannt und ein großes Therapiegebiet in der Osteopathie und Zahnheilkunde. Oftmals aber gibt es gar keinen körperlichen Befund, der die entsprechenden Rückenschmerzen erklären würde. Das ist sehr unbefriedigend, weil die Behandlung von Rückenschmerzen 9% aller gesundheitsbezogenen Kosten ausmacht. Für Prostataleiden sind Rückenschmerzen beim Manne oftmals das erste Signal. Mit der nachlassenden Manneskraft ist häufig „das Kreuz mit dem Kreuz“ verbunden. Dennoch sind es oft gerade die Männer, welche die Körpersignale entweder gar nicht wahrnehmen oder ignorieren. Möglicherweise ist eine starke Anstrengung die auslösende Ursache einer Rhythmusstörung zwischen Spannung und Entspannung. Die Zeit zur seelischen und körperlichen Entspannung ist zu kurz, oder ihr wird nicht die nötige Beachtung geschenkt. Es kann auch eine Verminderung der absteigenden Hemmsysteme bzw. eine Sensitivierung der nozizeptiven Apparate eingetreten sein. Psychosoziale Faktoren werden oftmals überhaupt nicht beachtet. Wenn jemand mit dem Rücken zur Wand steht, oder seine seelische und körperlich-geistige Bürde nicht mehr tragen kann, schmerzt der Rücken. Man wirft ihm möglicherweise gar vor, dass er kein Rückgrat hat. In diesem Zusammenhang sollte man auch erfragen, welche Last jemand in seinem Leben schultern musste oder muss. Vielleicht wurden unangemessen schwere Lasten, Aufgaben und Verantwortung viel zu früh übertragen, obgleich die körperliche und geistig-seelische Kraft überhaupt noch nicht ausgebildet war. Unsichere Bindungen können auch dazu führen, dass eine Auseinandersetzung nicht stattfinden kann und der Mensch zu wenig Fürsorge für sich selbst aufbringt, indem er sich für andere aufopfert und alles erduldet,



bis eventuell sogar sein „Rückgrat bricht“.

### **Behandlung der Rückenschmerzen**

Für die Therapie ist es deshalb sehr wichtig, dem Patienten genau zuzuhören, seine äußere Haltung und Mimik wahrzunehmen und ihm Entlastung zu gewähren. Er sollte seine persönliche Rhythmik wiederfinden, eine ausgeglichene Lebensführung anstreben, bei der Spannung aber auch Ausdauer und Entspannung zu ihrem Recht kommen unter Vermeidung von Einseitigkeit. Diese Menschen benötigen eine Stütze, die ihnen Kraft gibt über den achtsamen Umgang mit sich selbst Stärke, Vertrauen und Willenskraft für ein selbstbestimmtes Leben zu gewinnen. Der Betroffene sollte aus der Schonhaltung und Vermeidungstaktik herauskommen. Das Übungsprogramm zur Kräftigung des Rückens muss so viele Einheiten und Angebote umfassen, wie nach dem Empfinden des Patienten optimal sind. Es macht keinen Sinn, nach dem Motto zu therapieren „viel hilft viel“, weil das die Betroffenen

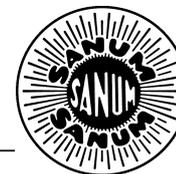
bereits wieder unter Stress setzt und neuerliche Verspannungen auslösen kann.

### **Knochen- und Gelenkschmerzen**

Genau wie die Wirbelsäule sind Knochen und Gelenke Teil des Bewegungsapparates. Die Knochen - besonders die kleinen Knochen - sind lebenslang Bildungsstätte für Blutzellen (rote, weiße Blutkörperchen und Thrombozyten). Sie gehören zum härtesten Teil des Bindegewebes und stehen daher bildhaft für Stärke, Aufrichtigkeit und Selbstsicherheit. Der Knochenaufbau wird durch gesunde Ernährung, Lebensführung und Bewegung gefördert. Andererseits kann einem aber sprichwörtlich die Angst in die Knochen fahren, was dann zu einer Veränderung der Knochensubstanz bis zur Brüchigkeit führen kann (Osteoporose). Die Existenzangst ist eine fundamentale Angst, die Menschen schlagartig beugt und ihnen die Knochen verzehrt. Es kommt zu starken Schmerzen und eventuell Spontanfrakturen. Da zumeist auch die Gelenke betroffen sind, geht zu-

dem die Flexibilität verloren. Das betraf früher besonders Witwen, die mit dem Tod des Ehemannes den Ernährer verloren hatten, also neben dem seelischen Schmerz körperliche und finanzielle Not erfahren mussten und den sogenannten „Witwenbuckel“ entwickelten.

Mit dem Alter lässt die Beweglichkeit der Hüften und Knie nach, weil Lasten zu schwer waren/sind und weil es eventuell auch an der nötigen Demut fehlt, um das Knie zu beugen, Dinge anzuerkennen und anzunehmen. Seelische Belastungen können Menschen „in die Knie zwingen“. Im Alter werden die Knochen wegen einer Entmineralisierung leichter, der Gelenkknorpel wird fester und faseriger und auch in den Blutgefäßen finden Veränderungen statt. Häufig kommt es hier zur Einlagerung von Kalzium und der Bildung von Arteriosklerose, was wieder zu Lasten der allgemeinen Flexibilität und im Besonderen zu Bluthochdruck führt. Diese Unbeweglichkeit und Starr- (Stuhr-) heit ist sehr bedrückend und schmerzhaft für die alten Menschen, was sie dann oftmals in die Isolation treibt.



## Osteoporose

Ursache dieser schmerzhaften Erkrankung können hormonelle Dysbalancen sein, wie z.B. Hyperthyreose, Hyperparathyreose, Mb. Cushing und Hypogonadismus. Aber auch Störungen im Stoffwechsel, Säuren-Basen-Haushalt und Ernährungsfehler (Übermaß tierischen Eiweißes und Fett, Genussgifte und Phosphor) und besonders Bewegungsmangel oder Bewegungsunfähigkeit können ursächlich sein. Die Angst spielt aber hierbei auch wieder eine große Rolle, denn wenn man Schmerzen hat und unsicher ist, bewegt man sich weniger und es fehlen die Druck- und Zugkräfte, die für den Erhalt des Knochens unabdingbar sind. Daher ist für die Prophylaxe und Therapie besonderes Augenmerk zu richten auf eine entsprechende Ernährung mit kalziumreichen Gemüsesorten und Samen, Vitamin D-haltigen Nahrungsmitteln (bei Veganern tritt Osteoporose selten auf!), viel moderater Bewegung! im Freien, um Sonnenlicht zu tanken. Es sind die Nieren und Nebennieren zu stärken, weil im Parenchym der Nieren Erythropoetin und Vit. D gebildet werden und nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ein direkter Zusammenhang zwischen dem Nieren-Blasen-Meridian und den Knochen besteht.

## Therapie Osteoporose

Das Hauptmittel für die Behandlung ist NIGERSAN® D5 Tr. 2x 2-8 tgl. oral (oder morgens SANKOMBI® D5 Tr. 1x 2-8 und abends NIGERSAN® D5 Tr. 1x 2-8 tgl.). Dazu verordnet man zusätzlich morgens SANUVIS® 60 Tropfen (in eine große Flasche Wasser geben, die über den Tag auszutrinken ist) und abends CITROKEHL® 1 Tablette lutschen lassen. Für die Stabilisierung des Bindegewebes ist nach der TCM unter anderem auch die Milz zuständig, sodass es durchaus sinnvoll sein kann, zusätzlich PINIKEHL® D5 Tr.

1x 2-8 in die Haut des Oberbauches einzureiben. Um die Stressachse zu entlasten, sollte mit STROPHANTHUS D4 Tr. die Nebenniere gestützt werden in einer Dosierung von 2x 1-4 Tr. oral. ALKALA® "S" sorgt für eine gute Versorgung mit den Zitraten von Calcium, Kalium und Magnesium. Man verordnet 2x 1 Teelöffel täglich in Wasser. Zusätzlich sollte man die Präparate Phytocortol® N oder Phytocortol® C der Fa. Steierl bedenken zur hormonellen Unterstützung. Daneben müssen Übungen und Verhalten erlernt werden, um Stress abzubauen. Bei allen schmerzlichen Veränderungen ist es sehr wichtig, die Zellmembranen zu schützen. Das kann geschehen durch die Gabe von Phospholipiden, z.B. EPALIPID® (Fa. Biofrid), und entzündungswidrigen Omega-3-Fettsäuren, z.B. LIPI-SCOR® Kps. mindestens 4x 2-3 tgl., immer mit Speisen einnehmen.

## Fibromyalgie

Dabei handelt es sich um eine rätselhafte Erkrankung, bei der die Muskelfasern an ihren Ansätzen zerfasert (red ragged fibers) und extrem schmerzempfindlich sind, was zur Namensgebung geführt hat. Früher wurde die Diagnose ausschließlich aufgrund der Druck- und Schmerzempfindlichkeit bestimmter, sogenannter „Triggerpunkte“ gestellt. Jetzt werden für die Beurteilung vor allem die Schlafstörungen, Müdigkeit, Schwindel und Migräne, die Konzentrations- und Antriebschwäche sowie die Depression und Ängste neben Morgensteifigkeit und Schwellungen herangezogen. Auffällig ist die hohe Erkrankungsrate von Frauen im Vergleich zu Männern 8:1. Das mag in einem differenzierteren Schmerzempfinden von Frauen und hormonellen Schwankungen begründet sein. Aber man darf die Überforderung von Frauen nicht vergessen, die einen Alltag zwischen Familie, Beruf und Haushalt stemmen müssen. Die Sorge

um die Anbefohlenen führt häufig zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und Fürsorge für sich selbst. Frauen sind häufiger von Ängsten und Gefühlen der Hilflosigkeit geplagt, was sich über körperliche Empfindlichkeit und Schmerzen äußern kann.

## Ursachen und Therapie der Fibromyalgie

Es gibt verschiedene Theorien über die Entstehung der Erkrankung, wobei die oben genannte niedrige Schmerzschwelle und hormonelle Dysbalancen im Vordergrund stehen. Andere Autoren beschreiben auch die Möglichkeit von erblichen Faktoren und Prägungen. Und da könnte ein Schlüssel für die Ursachen liegen, denn das Fehlen frühkindlicher Personenbindung und mangelnder „Brutpflege“ sowie Traumatisierungen wird von anderen Autoren favorisiert. Auch wird eine psychoneuroendokrine Fehlsteuerung oder eine erhebliche Veränderung der C-Nervenfasern genannt. Es könnte aber auch ein einfacher Mangel an Zink und Selen auslösend sein. Weil die Fibromyalgie eine so individuelle Erkrankung ist, muss auch die Therapie sehr speziell genau für diese Person bedacht werden. Es ist hilfreich, die Stärken der Person zu finden und sie herauszustellen, aber auch die Krankheitsmuster zu erkennen und eine besondere Achtsamkeit zu lehren. Eine psychische Betreuung ist oftmals nötig und sehr hilfreich, auch um Traumata aufzuarbeiten. Es gilt schmerzhafte Bewegungen und Bewegungsabläufe zu vermeiden und stattdessen entlastende und entspannende wohltuende Maßnahmen einzuüben. Bewegung ist so wichtig, auch wenn sie anfangs schmerzhaft ist. Ein aerobes Ausdauertraining ist anzustreben, Spaziergänge können so hilfreich sein, weil die frische Luft und die Ablenkung guttun. Daneben Schwimmen, Aquajogging, Dehnübungen einbauen und das Erspü-



ren des Körpers erlernen durch z.B. autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson. Die Patientin sollte lernen, seelische Stabilität zu erlangen, indem sie auch einmal „Nein“ sagt und sich aus der Opferrolle herausbegibt. Um die Milz nach der humoralpathologischen Lehre zu entstauen, kann ein „Grübelstuhl“ wichtig sein. Darin bearbeitet der Patient sein Problem am besten schriftlich, bis er sich befreit hat. Ausleitungskuren zur Reinigung des Grundgewebes sind zu empfehlen, z.B. von den Firmen SANUM, Steierl oder Phönix. Da der Störung wahrscheinlich eine Mitochondriopathie zugrunde liegt, sollten Ubichinon comp. (Fa. Heel), Sanomit (Fa. MSE) verordnet werden. Injektionen von Vitamin B12 SANUM und die Gabe von MAPURIT® und Folsäure sind ebenso hilfreich wie ZINK+BIOTIN und SELEN 100-Biofrid (beide Fa. Biofrid) je 1x 2 Kps. tgl. oral.

### Unterleibsschmerzen

Diese Schmerzen können bei Frauen natürlich körperlich bedingt sein durch Hormonschwankungen, Organunterentwicklung, krankhafte Veränderungen, Entzündungen und Endometriose, um nur Einige zu nennen. Häufig sind aber Verkrampfungen aus Scham, Ekel, Angst, Schrecken und Traumatisierung (Vergewaltigung) die Ursache für Unterleibsschmerzen.

### Sexualhormone und Schmerz

Sexualhormone beeinflussen sehr stark die Schmerzempfindlichkeit von Patienten. So wirkt z.B. das Progesteron schmerzmildernd, weshalb Frauen in der zweiten Zyklushälfte eher unempfindlich sind. Testosteron hat die gleiche schmerzdämpfende Wirkung. Östrogen dagegen verstärkt die Schmerzweiterleitung zum Gehirn. Dem lässt sich entgegenwirken durch die Gabe von MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-6 oral, LIPI-

SCOR® Kps 4x 2 tgl. oral und MAPURIT® Kps. 2x 1 tgl. Die Präparate Phytocortal® N und Phyto® C der Fa. Steierl können die hormonelle Regulation ebenso verbessern wie die bioidentischen homöopathisierten Hormonpräparate der Greiff-Apotheke.

### Sucht

Sucht ist ein schmerzhaftes Verlangen nach gewissen Substanzen, die häufig als Ersatz für das eigentliche Bedürfnis, die Suche nach Zuneigung, Liebe und Anerkennung stehen. Es ist die Sehnsucht nach der Süße des Lebens. In der sogenannten „Holland-Studie“ konnte gezeigt werden, dass Kinder von Müttern, die während des ersten Trimenons der Schwangerschaft Hunger leiden mussten, vermehrt zu Diabetes mellitus, Fettsucht, Metabolischem Syndrom und Suchtverhalten neigen. Man vermutet, dass die Verschaltung im Gehirn für „Sattsein“ in dieser Zeit stattfindet. Hierher gehören auch Ersatzhandlungen zur Befriedigung von unerfüllten Sehnsüchten. In Abb. 6 wird das Therapiekonzept der Firma SANUM vorgestellt zur Behandlung bei Suchterkrankungen.

#### Therapie von Sucht

- RMS-Tr. (Fa. Biofrid) 1-2x 60 tgl. in Wasser
- MUSCARSAN® D6 Tr. 1-3x 5 tgl. in H<sub>2</sub>O oder
- MUSCARSAN® D6 Tbl. 1-3x 1/2 bis 1 tgl. lutschen oder
- MUSCARSAN® D6 Amp. 1x 1 tgl. sc. injizieren oder als Trinkampulle oral
- MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-8 tgl. oral /einreiben
- CITROKEHL® Tbl. 2x 1 tgl. lutschen
- Bitterstoffe (Löwenzahnwurzel, Artischockenblätter) **kauen**

Abb. 6: SANUM-Therapie bei Sucht

### Psychogener Juckreiz

Oftmals, wenn ein Mensch in Bedrängnis gerät, z.B. bei unangenehmen Fragen oder Herausforderungen, bei denen nicht gleich eine Antwort parat ist, kann man beobachten, dass derjenige sich am Kopf kratzt oder unruhig wird, weil ein Juckreiz ihn quält. Das kann auch passieren bei Ungeduld oder in der Warteschlange, bei Langeweile oder Ärger. Man möchte aus der Haut fahren.

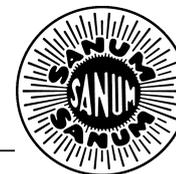
Einen ausgleichenden und schützenden Effekt für die Haut hat die Gabe von 1x 2 Kapseln ZINK+BIOTIN (Fa. Biofrid) abends eine halbe Stunde vor dem Essen. MAPURIT® hat durch das enthaltene Magnesium einen beruhigenden Effekt und das Vitamin E wirkt zusätzlich anti-entzündlich. Man kann VITAMIN B12 SANUM Amp. 2x 1 /Wo. sc. injizieren und die Einnahme von LIPI-SCOR® 3x 2 Kps. tgl. sowie EPALPID® (Fa. Biofrid) Granulat 2x 1 TL empfehlen, um die Membranen zu stabilisieren und die Entzündungsfaktoren zu minimieren.

Manchmal ist auch eine Gabe von MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-5 tgl. oral oder als Einreibung in die Bauchhaut hilfreich und das örtliche Auftragen von SANUVIS® D1 oder MUCOKEHL® D3 Salbe.

### Psychoneuroendokrine Fehlsteuerung

Störungen im Zusammenspiel von psychischen, neuronalen und endokrinen Impulsen können eine Schmerzvermehrung, funktionelle Beschwerden, Verkrampfungen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen und Abgeschlagenheit bewirken.

Der Patient gerät über einen Teufelskreis schließlich in die **Isolation**. Die Ursache kann eine frühkindliche Traumatisierung mit Veränderung der Schmerz- und Stressresilienz sein.



## Menschliche Probleme

Häufig ist die Ursache für schmerzliche Probleme der Tatsache geschuldet, dass Menschen nicht miteinander kommunizieren, ihre Gefühle zurückhalten, eine Rolle spielen und in dieser Rolle so verhaftet sind, dass ihnen der Mut fehlt, sich zu verändern. In diesem Zusammenhang kommt der Kommunikation eine zentrale Rolle zu besonders auch im Verhältnis zwischen Arzt und Patienten. Eine gründliche Befragung in der Anamnese, geduldiges Zu- und Hinhören sind gefragt. Für den Behandlungserfolg ist die Gesprächskompetenz des Arztes entscheidend. Ebenso sind seine Hinweise und Informationen zur Selbsthilfe und deren Anregung für das Selbstwertgefühl des Patienten bedeutsam! Die Würdigung der eigenen Geschichte des Patienten und seine Begleitung bis zum Ende sind entscheidend. Gerade in der Intensivmedizin wird von Patienten oftmals der Informations-

und Kommunikationsmangel als schlimmste emotionale Belastung empfunden. Uexküll mahnte bereits den Paradigmenwechsel von einem biomedizinischen zu einem biopsychosozialen Ansatz an. Der Therapeut sollte den Kranken durch Sprache und Hand berühren. Denn Betroffene sind oftmals getrennt von den eigenen Gefühlen, von Anderen und von einer höheren sinngebenden Kraft.

## Was ist wirklich wichtig?

Menschen sind soziale Wesen und daher auf soziale Bindungen und Gemeinschaft angewiesen, wobei ihre Selbstachtung nicht vom Erfolg abhängen darf. Der Weg zu Kraft, Glück und Erfüllung liegt darin, mehr Macht über das eigene Leben zu haben, sich zwar Illusionen und Wünsche zu erhalten, aber dennoch in der Realität zu leben und die Bedürfnisse zu verringern. Der Arzt ist in uns selbst und in unserer eigenen Natur liegt nach Paracelsus alles

verborgen, wessen wir bedürfen. Aber wir müssen uns regen und bewegen, denn gemäß Jean-Jaques Rousseaus gilt: „Vor allem der Seele wegen ist es nötig, den Körper zu üben“. □

## Literatur

1. Ornish, Dean, Revolution in der Herztherapie, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1992, ISBN 3783111978
2. Gröber, Uwe, Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel, Südwest Verlag, 2019, ISBN 9783517097343
3. Kern, Berthold, Der Myokard-Infarkt, Haug Verlag, 3. Auflage, 1969, ISBN 3776003057
4. Tomatis, Alfred A., Der Klang des Lebens, rororo Verlag, 1993, ISBN 3499187914
5. Enck, Paul., Frieling, Thomas, Schemann, Michael., Darm an Hirn, Herder Verlag, 2017, ISBN 9783451600159