

Die Körper-Geist-Seele-Formel

von Beate Junginger

Ständig krank und keiner weiß warum

Katja K. (49) hatte ganz plötzlich eine schwere Darmentzündung mit starken Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Sie litt unter Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Haarausfall, starker innerer Unruhe und Schlafstörungen und schwerer Erschöpfung. Seit Jahren schon machten ihr Magenschmerzen sowie ein starker Blähbauch zu schaffen und schon zweimal hatte sie ein Magengeschwür. Vor zehn Jahren traf sie ein Hörsturz mit anschließendem Tinnitus (Ohrgeräusch), der auch manchmal heute noch bei Stress störend auftritt. Derzeit beschreibt sie sich als „körperlich vollkommen am Ende“, und sie hat eine „Höllenangst“ vor einer schweren chronischen Erkrankung. Mit solchen oder ähnlichen Geschichten finden sich immer mehr Patientinnen in den Arztpraxen wieder. Hier eine Darmspiegelung, dort ein Blutbild, vielleicht bringt der Allergietest die Antwort? Vielleicht weiß der Zahnarzt Rat? Ein Röntgenbild hier – eine Computertomografie dort, zum Neurologen oder doch zum Psychologen. Massagen oder Vitamine? Oder ist die Patientin am Ende ein Hypochonder? Verdiente Ärzte stochern im Dunklen und die Beschwerden bleiben. Der Münchner Immunologe Dr. Lutz Bannasch hat solche Fälle täglich in seiner Praxis – und kennt die Nöte der Patienten nur zu gut: „Die Patienten haben oft schon eine wahre Ärzte-Odyssee hinter sich und nichts hat geholfen, die Alltagsbelastungen von Job und Familie sind kaum noch zu bewältigen, das Umfeld verdreht bereits genervt die Augen..“

Eine junge Wissenschaft bietet Lösungen für ein altbekanntes Problem

Die Lösung für diese Patienten liegt in der noch relativ jungen Wissenschaft „Psycho-Neuro-Immunologie“, kurz PNI. Hier werden Körper, Geist und Seele als sich gegenseitig beeinflussendes Gesamtes betrachtet und gleichzeitig behandelt: Die moderne Medizin kann mittlerweile nachweisen, wie sich belastende Gefühle und Lebenssituationen wie z.B. Angst, Stress und Trauer auf das Immunsystem auswirken und damit Krankheiten auslösen. So ist es dann auch keine Überraschung, dass eine aktuelle Untersuchung der American Psychological Association (USA) ergeben hat, dass sich bei mehr als Dreiviertel der Männer und Frauen bereits gesundheitliche Folgen der Finanzkrise zeigen: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Migräne und Rückenschmerzen zählen noch zu den harmloseren Symptomen.

Das Immunsystem als Schlüssel

Für all jene Patienten, die sich völlig überlastet fühlen, immer wieder scheinbar grundlos krank werden und bei denen sämtliche Therapien wenn überhaupt nur kurzfristig helfen,

haben Dr. Lutz Bannasch und Beate Junginger in ihrem Buch „Die Körper-Geist-Seele Formel“ den Begriff des „Overload-Syndroms“ gefunden: „Das Syndrom ist vergleichbar mit einem total überladenen Lastwagen, der sich bei hoher Drehzahl nur noch im ersten Gang täglich über die Berge quält, aber immerhin noch fährt. Hier fällt oft bereits der Begriff Burnout-Syndrom, doch soweit ist es glücklicherweise noch nicht, denn dann wären die Patienten bereits völlig arbeitsunfähig und ein Fall für eine psychiatrische Klinik!“ erklärt Beate Junginger. Bei Katja K. bestand zunächst der Verdacht, dass sie sich bei einer Auslandsreise eine Darminfektion zugezogen hatte. Das vorsorglich gegebene Antibiotikum verschlechterte allerdings die Beschwerden und alle Untersuchungsergebnisse des Tropeninstituts waren unauffällig. Trotz der üblichen Medikamente für eine entzündliche Darmerkrankung stellte sich keine anhaltende Besserung ein. Selbst eine hoch dosierte Cortisontherapie führte nur ganz kurzfristig zur Verbesserung. Ein zweites Antibiotikum war ebenfalls ohne Erfolg. Katjas Erkrankung schien sich partout nicht an die medizinischen Gesetze und Erfahrungen zu halten. Solange nicht auch die psychisch-seelischen Komponenten „geheilt“ würden, war bei Katja keine anhaltende Heilung der Krankheitssymptomatik zu erwarten.

Körper, Geist und Seele – ein ganzheitlicher Ansatz

In diesen Fällen zieht Dr. Bannasch die Familientherapeutin Beate Junginger als Coach hinzu: „Meist haben die Patienten bereits selbst einen Verdacht, was die wahre Ursache sein könnte – doch viele haben sich an ihr Drama schon gewöhnt und erstaunliche Tricks entwickelt, das eigentliche Problem zu umschiffen. Viele kommen jedoch erst, wenn diese Tricks auch nicht mehr helfen!“ Im Coaching beschrieb Katja K. ihre großen Existenzängste als selbstständige Webdesignerin: „Ich komme mit meinem Geld gerade so hin, habe keine Rücklagen, wenn ich krank werde, kann ich keine vier Wochen überleben.“ Deshalb hatte sie sich auch noch ein zweites Standbein als Ernährungsberaterin aufgebaut, was sie zwei Tage Zeit pro Woche kostete und gerade mal 500 Euro im Monat als zusätzliches Einkommen bescherte. Wenn Sie zu Hause war, gab es nur Arbeit und Schlafen. Außerdem flog sie regelmässig zu heimlichen Treffen mit ihrem verheirateten Freund nach Berlin.

Dr. Bannasch führte einen Immuntest durch und bestimmte in Katjas Blut spezielle Antikörper gegen zahlreiche Nahrungsmittel und gab ihr den Rat, diese Nahrungsmittel strikt zu meiden, da sie sonst weitere Entzündungsreaktionen im Darm auslösen könnten. Man weiss, dass chronische Immunreaktionen (Abwehrreaktionen) gegen unverträgliche Nahrungsmittel Allergien, Darmentzündungen, starke Blähungen, Wassereinlagerungen, chronisches Übergewicht und schwere Müdigkeit verursachen können. Im Coaching lernte Katja, dass ihre irrationalen Existenzängste eine regelrechte Panik ausgelöst hatten und ihr damit ein Blick für vernünftige Entscheidungen völlig abhanden gekommen war. So gab sie ihre aufwändige und wenig lukrative Nebenbeschäftigung auf und konzentrierte sich wieder

mehr auf ihre eigentliches Geschäft. Dann begann Katja, endlich mal die letzten zehn Umzugskisten auspacken und sich daheim richtig einzurichten, damit sie sich wohl fühlen kann. Außerdem entdeckte Katja im Coaching, dass die Wahl eines letztlich unerreichbaren Mannes in der Ferne eine sehr erfolgreiche Strategie war, sich selbst vor Nähe und der damit verbundenen Angst vor Verlust zu schützen. Einen ganz „normalen“ Partner zu haben, der sie unterstützen und halten würde, in ihrer Heimatstadt, war zum Ende des Coachings bereits denkbar, und sie wusste mittlerweile, was sie dafür tun bzw. lassen müsste – doch ein wenig Zeit wollte sie sich noch mit ihrem Liebhaber in der Ferne gönnen. Der Unterschied zu früher war, dass sie die Beziehung nun nicht mehr idealisierte, sich klar war über ihre Motive und sich bewusst dafür entschieden hatte. So fiel es ihr auch immer leichter, die Intervalle ihrer Zusammentreffen größer werden zu lassen, um sich mehr Ruhe und Zeit für sich zu gönnen. Als Erstes jedoch hatte sie sich eine viertägige Auszeit auf einer Berghütte genommen, um sich aus ihrer Mühle zu befreien und quasi von oben einen neuen Blick auf ihr Leben und ihre weiteren Schritte zu werfen. Katja lernte mühsam, sich selbst am wichtigsten zu sein und für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Mit der zunehmenden Ruhe und Gleichmässigkeit gingen auch endlich auch die körperlichen Symptome zurück.

Drei Immuntypen

Dr. Lutz Bannasch und Beate Junginger stellen in ihrem Buch drei unterschiedliche Immuntypen vor, die jeweils drei unterschiedliche Verhaltensweisen und zwei davon auch spezifische Krankheitsbilder haben.

Der **überschießende Immuntyp**, wie Katja K. unterschätzt sich und bringt daher eher 150% Leistung, was schnell zu Überlastung führt. Diese Menschen sind oft sehr erfolgreich, übernehmen viel Verantwortung und kennen die Bedürfnisse anderer sehr gut, die eigenen hingegen so gut wie gar nicht. Die typischen Krankheits-Symptome sind z.B. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Migräne, Verdauungs- und Schlafstörungen, Autoimmunerkrankungen, wie z.B. Rheuma, Multiple Sklerose oder auch Allergien. Das Immunsystem ist „überaktiv“ – wie auch der Mensch selbst, deshalb haben hier Infekte auch selten eine Chance.

Damit schlagen sich eher Menschen mit einem **gebremsten Immunsystem**, wie z.B. Charlotte W. (52) herum: Sie ist oft erkältet, Blasenentzündungen plagen sie fast alle 6 Wochen und vor lauter Erschöpfung kommt sie kaum noch aus dem Haus, nach der Arbeit setzt sie sich nur noch vor den Fernseher, der Pizzadienst kommt mehrmals wöchentlich, es gibt ständig Konflikte mit Kollegen, Charlotte W. fühlt sich ausgeschlossen, vermutet eine Intrige gegen sie und befürchtet ihre baldige Entlassung. Sie nimmt ständig an Gewicht zu und leidet an trockener und schuppiger Haut. Gebremste Immuntypen erleben den Alltag meist aus der

Perspektive des Opfers, sind schnell gestresst, fühlen sich schlecht oder ungerecht behandelt. Sie machen sich viele Sorgen, sind eher einsam, passiv, unsportlich und pessimistisch. So wie ihr Immunsystem sind auch diese Menschen im Alltag eher „gebremst“. Gerade ängstliche Menschen, die sich über längere Zeit viele Sorgen machen, sich unglücklich und einsam fühlen, haben eine hohe Cortisolausschüttung, die ihr Immunsystem bremst. So wurde auch Charlottes Körper anfällig für Infektionen wie Nasennebenhöhleninfekte und Blasenentzündungen. Die Virusinfekte wiederum zerstörten Teile ihrer Immunzellen und beschleunigten den Teufelskreis: Nachgewiesenermaßen waren die Abwehrweisse oder Immunglobuline im Speichel und auf den Schleimhäuten reduziert, damit stieg wiederum die Anfälligkeit für Infekte. Für den überaktiven wie für den gebremsten Typ gibt es spezifische medizinische Therapien sowie Coaching-Strategien, um ihr Verhalten und ihren Blick auf das Leben zu verändern. So lernt Charlotte W. im Coaching, sich selbst weniger wichtiger zu nehmen, nicht in allem einen persönlichen Angriff oder eine Intrige zu sehen, beginnt sich um andere zu kümmern und wieder aktiver unter Menschen zu gehen. Charlotte W. hat aufgehört, auf die Lösung ihrer Probleme zu warten und ihr Leben selbst in die Hand genommen. Mit regelmässiger und gesunder Ernährung hat Charlotte wieder Energie und ihre Haut erholt sich zusehends.

Der dritte Immuntyp ist der ausgeglichene, der Idealtyp, er ernährt sich gesund und ausgewogen, hat einen festen Freundeskreis, ist gut belastbar, hilfsbereit, kennt und wahrt seine Grenzen, kann gut kommunizieren, hat Freude an sich und seiner Arbeit, hat ausreichend Bewegung und Ruhe – und Sie ahnen es schon: Der ausgeglichene Typ hat ein ausgewogenes Immunsystem und ist gesund.