

Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk! Er dient dir rund um die Uhr, ohne dass du dir darüber Gedanken machen brauchst, seit deiner Zeugung. Denn alle lebensnotwendigen Prozesse, wie Atmung und Verdauung, laufen ohne dein bewusstes Zutun ab. Auch auf deine Sinnesorgane kannst du dich verlassen. Erst wenn du organisch oder psychisch erkrankst, merkst du, wie gut dein Körper sonst funktioniert. Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist es höchste Zeit, Körper, Gedanken und Emotionen gemeinsam zu beleuchten. Dadurch können wir zu einem gesünderen und fröhlicheren Miteinander beitragen.

Was macht dich eigentlich aus?

Die Stoffwechselprozesse deiner Organe sind durch eine unzählige große Menge gleichzeitig stattfindender biochemischer Vorgänge bis ins kleinste, molekularbiologische Detail perfekt aufeinander abgestimmt. Für die Steuerung sind neben deinem Nervensystem auch eine Vielzahl an Hormonen zuständig. Diese Hormone werden einerseits in deinem Gehirn, andererseits in den Hormon produzierenden Organen deines Körpers hergestellt, wie Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke beziehungsweise Hoden. Jede deiner Körperzellen trägt deine gesamte Erbsubstanz in ihrem Zellkern. Dass dennoch unterschiedliche Körperzellen und Organe entstehen, hat damit zu tun, dass in den jeweiligen Zellenarten unterschiedliche Genabschnitte aktiviert oder stumm geschaltet sind. Deine Genregulation ist also dafür ausschlaggebend, dass du dich zu einem Individuum entwickelst. Jeder Mensch hat eine etwas unterschiedliche Genregulation. Sie wird vor allem im Mutterbauch und in den ersten Lebensjahren durch dein Umfeld geprägt. Im Laufe deines Lebens wird sie durch dein Verhalten an neue Gegebenheiten angepasst.

Eine einmalige Trennung in der westlichen Medizin

Die allgemein gültigen Lehrmeinungen gingen in den letzten 300 bis 400 Jahren davon aus, dass Körper und Psyche nicht miteinander interagieren und unabhängig voneinander existieren. Darin waren sich Natur- und Geisteswissenschaftler einig. Damit setzten sie sich bei der Mehrheit der Bevölkerung durch, Andersdenkende wurden verfolgt. Jahrhunderte altes traditionelles Wissen geriet in Vergessenheit. Diese Trennung von Körper und Geist ist tatsächlich einmalig. Es ist kein anderes (traditionelles) Medizinsystem bekannt, das körperliche und psychische Phänomene als gänzlich vonei-



Wenn Körper und Psyche im Einklang sind, fühlst du dich wohl. Foto: pixabay

Serienstart: Meine Organe, meine Emotionen

Das Zusammenspiel von Körper und Psyche ist komplex, aber nicht undurchschaubar. Wir verbinden Wissenschaft und traditionelles Wissen in der neuen Gesundheits-Serie von Pathologin Dr. Katharina Schmid.

ander isoliert betrachtet. Traditionelle Heilsysteme, wie die bis heute angewandte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder die ayurvedische Medizin Indiens, gehen davon aus, dass zwischen Körper, Geist und Psyche stets Wechselwirkungen bestehen. Ähnlich verhält es sich mit unserer Volksmedizin. Im Krankheitsfall ist daher eine reine Behandlung von Körpersymptomen nicht zielführend.

Die Einheit von Körper und Psyche

Inzwischen hat sich die isolierte Betrachtung von Körper und Psyche als fataler Irrtum herausgestellt. Dass die eigene emotionale Befindlichkeit einen

großen Einfluss auf die körperliche Gesundheit ausübt, ist durch moderne Forschungsergebnisse belegt. Allerdings hat sich diese neue Erkenntnis noch nicht so recht durchgesetzt. Nach wie vor glauben viele Menschen, dass es keine Auswirkung auf ihren Körper hat, wie sie sich fühlen. Dass es bezüglich ihrer Gesundheit egal ist, was sie täglich über sich selbst, über andere und ihr eigenes Leben denken. Viele Studien beweisen, dass es wichtige Schnittstellen zwischen Körper und Psyche gibt. Gedanken und Gefühle entstehen im Kopf durch Aktivierung bestimmter Gehirnareale und Ausschüttung von Neurotransmittern. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die

sowohl das Nervensystem als auch Hormone anregen, was schließlich zum Empfinden von Emotionen führt. Erkenntnisse der Psycho-Neuroimmunologie, einem Teilbereich der Psychosomatik, belegen, dass deine Gefühle dein Immunsystem mitsteuern.

Immunzellen beeinflussen die Stimmung maßgeblich

Bist du glücklich und zufrieden, stärkt das dein Immunsystem. Bist du chronisch niedergeschlagen, sind auch deine Abwehrzellen nicht fit. Und andersherum: Deine Immunzellen beeinflussen deine Stimmung maßgeblich, zum Beispiel deine zahlreichen Abwehrzellen im Magen-Darm-Trakt.

Fazit: Geisteshaltung und Gefühle beeinflussen die Organe

Psychischer Druck beeinträchtigt die Funktionstüchtigkeit deines Körpers und macht dich anfälliger für Krankheiten. Dein Immunsystem kann dann kleine chronische Entzündungen im Körper nicht mehr so gut in Schach halten. Chronische Muskelverspannungen und Bewegungsmangel führen außerdem zu Problemen im Bewegungsapparat.

Die noch immer weit verbreitete Annahme, dass Psyche und Körper nicht miteinander interagieren, hat schwerwiegende Folgen für unsere Gesellschaft:

- Der moderne Mensch setzt sich zu wenig mit seinen Gedanken und Gefühlen auseinander und misst seiner Psyche generell kaum Bedeutung bei. Er überlässt es dem Zufall, wie er sich fühlt. Dadurch wird er zum Spielball seines Umfelds, statt Selbstverantwortung zu übernehmen und sich für Glück und Wohlergehen seiner selbst und seiner Mitmenschen einzusetzen.

- Stattdessen ist das Hauptaugenmerk vieler Menschen auf ihren Körper und die physische Welt gerichtet. Nicht zuletzt auf rein äußere Erfolge wie Besitz, körperliche Sicherheit und Wirtschaftswachstum, im schlimmsten Fall auf Kosten anderer Menschen und von Ressourcen unseres Planeten Erde.

- Erkrankt der moderne Mensch, werden Pillen verordnet oder Operationen durchgeführt, oft ohne die eigene Lebenssituation zu hinterfragen und zu verbessern. Dadurch bleiben wichtige (Denk-) Anstöße zu persönlicher Weiterentwicklung und Veränderung des eigenen Umfelds ungenutzt. Der Mehrwert von Erkrankungen wird nicht erkannt.

- Noch nie zuvor gab es so viele chronisch und psychisch kranke Menschen wie heutzutage. Bereits 25 Prozent der Jugendlichen sind von chronischen Erkrankungen unterschiedlichster Art betroffen. Da mentale und emotionale Ursachen nicht mitberücksichtigt werden, werden diese Krankheiten nur zum Teil erfolgreich behandelt und die Erkrankten nicht ausreichend zu aktiver Mitarbeit aufgeufen.

- Die vorbeugende, zumeist kostengünstige Medizin ist in den Hintergrund getreten: Was stärkt dein Immunsystem, was hält dich gesund, was macht dir Freude? Das sind essenzielle Fragen, mit denen sich jeder Mensch auseinandersetzen sollte.



Gemeinsam mit ihrer Mitarbeiterin Laura Molisse hat Dr. Katharina Schmid einen Podcast zu ihrer neuen Serie aufgenommen. Einfach Shortlinks oder QR-Codes nutzen.



Spotify
bit.ly/freistunde
podcastspotify



Youtube
youtube.com/freistunde

Du kannst dich auf der Homepage von Dr. Katharina Schmid für den Newsletter eintragen, um zusätzlich Infos zu diesem Thema zu erhalten: www.happy-and-healthy.org



Von Priv.-Doz. Dr. med. univ.
Katharina Schmid



Eine Reise zu deinen Organen

In den kommenden Monaten wird die Pathologin Dr. Katharina Schmid die verschiedenen Organsysteme deines Körpers aufgreifen und auf folgende Aspekte eingehen:

- Wozu dient dieses Organ?
- Was sind seine häufigsten Störungen und wie kannst du diesen wirkungsvoll begegnen?

- Welche Emotionen sind diesem Organ aus Sicht traditioneller Medizinsysteme zugeordnet?
- Wie kannst du mit den jeweiligen Gefühlen am besten umgehen?

Die erste Folge erscheint am 16. April 2021. Thema: Was hat die Laus mit der Leber zu tun?