

Wie psychische Traumata chronischen Stress und Entzündung auslösen

Dr. med. Harald Banzhaf · Dienstag den 6. Juni 2017



Dass Umweltschadstoffe wie Metalle, Pestizide, Weichmacher und viele mehr auch körperlich schwere Erkrankungen auslösen können, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Die Mechanismen sind vor allem über die Generierung von oxidativem und nitrosativem Stress zu erklären. Über diesen Mechanismus führt auch die immens zunehmende Funkbelastung (mit hochfrequenten künstlichen elektromagnetischen Strahlen vor allem aus Handy, WLAN, DECT-Telefon) zu einer zusätzlichen Belastung der Betroffenen.

Bisher eher wenig beachtet ist aber die Tatsache, dass auch psychische Traumata über ähnliche Mechanismen zu einer chronischen Entzündungsreaktion und zu körperlichen Erkrankungen führen können. Nicht selten ist es so, dass Menschen gleichzeitig sowohl einer Schadstoffbelastung als auch einer psychischen Belastungssituation ausgesetzt sind.

Psychische Verletzungen werden zwar häufig nicht als solche erkannt geschweige denn gebührend in entsprechenden Therapien berücksichtigt, dennoch sind sie auch in Deutschland keine Seltenheit. Nach Schätzungen werden **ca. 60 % aller Männer und 50 % aller Frauen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit einem Trauma konfrontiert.** Zwischen 10-25 % dieser Betroffenen entwickeln eine sogenannte posttraumatische Belastungsstörung.

Unter Psychotrauma sind psychische Folgezustände nach einem überstandenen überwältigenden Ereignis akuter oder chronischer Natur verbunden mit Todesangst und Kontrollverlust zu verstehen, welches die Psyche nicht vollständig verarbeiten konnte und das Wunden hinterlassen hat, die zu einer tiefgreifenden Störung geistiger und körperlicher Integrität führen.

Vorzeitige Alterung

Zu aller seelischen Not kommt es in der Folge aber aufgrund der engen Körper-/Geist-Verbindung zu einer tiefgreifenden Auswirkung auf zahlreiche biochemische und

neurobiologische Prozesse.

Eine Untersuchung von fünf- und zehnjährigen Kindern zeigte, dass die Telomere (Schutzkappen an den Chromosomenenden, die dafür sorgen, dass sich Körperzellen teilen können) bei denjenigen Kindern deutlich verkürzt waren und damit einen **vorzeitigen Alterungsprozess anzeigten, in deren Biographie Misshandlung, Mobbing oder häusliche Gewalt stattgefunden hatte**.

Um zu überleben muss sich nach einer psychischen Traumatisierung die Ich-Struktur spalten. Es entstehen voneinander getrennte Persönlichkeitsanteile. Der Traumatherapeut Franz Ruppert unterscheidet einen traumatisierten Anteil, einen gesunden Anteil und einen Überlebensanteil. Der letztgenannte muss dafür sorgen, dass die Erinnerung an das Trauma vermieden wird, damit dieser einst gefühlte Schmerz, diese Hilflosigkeit und diese Verzweiflung nicht erneut das Bewusstsein überfluten und zu nicht aushaltbaren Empfindungen führen. Dies hat jedoch den Preis, dass das Trauma nicht noch einmal ans Licht kommen darf, nicht gesehen, bearbeitet und im besten Falle geheilt werden kann. **Diese permanent notwendige psychische Spaltung erzeugt ein chronisches hochaktives Stressgeschehen im gesamten Körper.**

Multisystemerkrankungen

Der Biochemiker Pall beschrieb bereits 2007 den Umstand, dass es aufgrund eines starken Auslösers zu einem folgenreichen biochemischen Teufelskreis kommen kann, der für viele chronische Erkrankungen als Ausgangspunkt gelten kann. Die Ursache sogenannter Multisystemerkrankungen, wie **chronischem Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, multipler Chemikaliensensibilität** aber auch der posttraumatischen Belastungsstörung sieht er in dem nach ihm benannten **NO/ONOO-Zyklus**. Unterschiedliche Ursachen, chemische Belastungen auf der einen Seite, psychische Traumatisierungen auf der anderen, führen zu ein und demselben biochemischen Prozess, der zu **erhöhter oxidativer und nitrosativer Stressbelastung, chronischer Entzündung, Energieverarmung** in der Zelle und letztlich in chronische körperliche Erkrankungen münden.

Bei in der Kindheit misshandelten, missbrauchten oder vernachlässigten Frauen fanden sich in einer aktuellen Untersuchung der Universität Ulm noch viele Jahre danach erhöhte Entzündungswerte in ihrem Blut. Die Folgen waren nicht nur ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen, sondern auch eine Schwächung des Immunsystems und eine höhere Anfälligkeit für altersassoziierte körperliche Erkrankungen. Als Ursache wurden unter anderem veränderte Prozesse in den Mitochondrien gefunden.

Per DNA-Methylierung an die Nachkommen

Eine aktuelle Studie über Holocaust-Überlebende konnte den Mechanismus der Übertragung von Traumaerfahrung über den biochemischen Weg der sogenannten **DNA-Methylierung an die Nachkommen** aufzeigen und erklärbar machen. Hier zeigte sich eine veränderte Genexpression über den Mechanismus der Epigenetik durch frühere Erlebnisse.

Nach einer Traumaerfahrung befinden sich Menschen dauerhaft in einer chronischen Stresssituation unabhängig von den äußeren Lebensumständen. Frühe Traumatisierungen verändern zeitlebens die sogenannte Stressantwort, also die physiologische Reaktion auf stressige Ereignisse. Hierbei ist die Veränderung der Anzahl von Glucocorticoidrezeptoren mit

verantwortlich.

Als Folge der Traumatisierung werden im Gehirn vor allem der präfrontale Cortex, der Thalamus sowie der Hippocampus geschädigt. Diese Strukturen sind aber enorm wichtig für die Regulierung von Stress und für die Einschätzung, ob eine Situation im Außen möglicherweise gefährlich ist. Dadurch wird im Falle einer tatsächlichen Alarmsituation der Kampf-/Fluchtmechanismus aktiviert. Bei Traumatisierten findet man auch ohne äußere Gefährdungssituation eine chronische Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, die zu einer dauerhaft erhöhten Cortisolausschüttung führen kann mit zahlreichen dysfunktionalen Folgen für den Organismus.

Der Biologe Hill weist eindrücklich darauf hin, dass **eine Trennung von psychischen und organischen Krankheiten obsolet sei** und dass möglicherweise alle Demenzerkrankungen gemeinsame Ursachenfaktoren besitzen, die neben der Genetik vorwiegend in der Umwelt zu suchen sind. Dazu gehören chronischer psychischer und traumatischer Stress, aber auch Umweltschadstoffe, allergische und Autoimmunreaktionen sowie chronische virale und bakterielle Infektionen. Diese Faktoren fördern ein Entzündungsgeschehen im Gehirn, das in einen fortschreitenden degenerativen Prozess münden kann.

Kombinierte Therapie

Um der sehr engen Verknüpfung und gegenseitigen Beeinflussung sowohl körperlicher als auch psychischer Aspekte und Einflüsse gerecht zu werden, sollte jede Therapie beide Seiten der Medaille berücksichtigen und in das therapeutische Vorgehen mit einbeziehen.

Wir haben hierzu ein Programm entwickelt, das wir **A4-Konzept** nennen. Die vier „A“ stehen in diesem Kontext für **Auffüllen, Ausleiten, Aufstellen und Achtsamkeit**:

- Auffüllen von Mikronährstoffen
- Ausleiten von Schadstoffen
- Aufstellen des Anliegens
- Achtsame Haltung und Lebensweise.

Zahlreiche Studien konnten den wirksamen und heilsamen Effekt von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Hinblick auf unterschiedliche Erkrankungen, insbesondere **bei Schmerzen, bei Bluthochdruck, Schlafstörungen** und zahlreichen stressassoziierten Störungen nachweisen. Hier hat sich besonders das als **MBSR-Programm** bekannt gewordene Konzept der „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“ (**Mindfulness Based Stress Reduction**) bewährt.

Die jüngste Entwicklung in der Traumatherapie nach Franz Ruppert stellt die **identitätsorientierte Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT)** dar. Im Herbst erscheint hierzu von Prof. Dr. Franz Ruppert und Dr. Harald Banzhaf das Buch „Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. Anliegen aufstellen - aus der Traumabiographie aussteigen“.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. med. Harald Banzhaf**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Sozial- u. Betriebsmedizin, Sportmedizin, Manuelle Therapie, Notfallmedizin.
Praxis für Integrative Medizin und Lehrbeauftragter an der Universität Tübingen;
Identitätsorientierte Psychotherapie nach Prof. Dr. Ruppert;
Achtsamkeitstrainer und zertifizierter MBSR-Lehrer.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. med. Harald Banzhaf](#)