

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Einleitung</b> .....	13
1.1 (Un-)Wissen ist ein Segen – oder? .....	17
1.2 Spannende Parallelen .....	24
1.3 Die Wahrheit hinter der Lüge .....	31
1.4 Das Ziel des Buches: Kenntnis über die einzigartige Verbindung (Unique Connect) .....	35
<b>2 Die (R-)Evolution des Körpers</b> .....	45
2.1 Vor Millionen Jahren = Grundstein unseres Lebens .....	48
2.2 Die Mutter der Zellen – EZM, die extrazelluläre Matrix .....	49
2.3 Der Mensch – eine Anhäufung von Zellen .....	55
2.4 Auf Spurensuche – die Entstehung .....	57
2.5 So wichtig – und keiner weiß es .....	58
2.6 Das Organ der Form – Faszien .....	60
2.7 Inhalt und Vermüllung der EZM .....	61
2.8 Die Zellenergie ist die Lebensenergie .....	65
2.9 Vermüllung und »Verschlackung« des Körpers .....	66
<b>3 Grundregulation der EZM</b> .....	71
3.1 Das vegetative Nervensystem – der Chef .....	73
3.2 Die Lage und Untrennbarkeit des Nervensystems .....	75
3.3 Lebensversicherung – Immunsystem .....	83
3.4 Lebensraum Darm – Leben in Symbiose .....	86
3.5 Hormon – Botschaft an der Zelle .....	95
3.6 Herz-Kreislauf-Muskel-System .....	97
<b>4 Schlüssel zur Gesundheit – Grundregulation</b> .....	105
4.1 PNI – Körper, Geist und Seele .....	106
4.2 Wer hat das größere Ego? .....	111
4.3 Energie – das Gut zum Überleben .....	116
4.4 Muskulatur im Dienst des Immunsystems .....	120
4.5 Der Mensch als Staat .....	123
4.6 Low Grade Inflammation – die niedergradige Entzündung .....	127
4.7 Biorhythmus – ein naturgegebenes Gesetz .....	129
4.8 Sonnenvitamin D – mehr als ein Knochenhärter .....	133
<b>5 Krankheiten entstehen einzigartig</b> .....	137
5.1 Erstschlag – Das Fass füllt sich .....	138
5.2 Zweitschlag – Knock out .....	145
<b>6 Stress – unser Feind?</b> .....	151

6.1	Stress – und Stressauslöser .....	158
6.2	Widerstandskraft/Resilienz .....	162
6.3	Stress, das Ego Gehirn und Übergewicht .....	164
6.4	Brain Pull – der »Zug« des Gehirns .....	165
6.5	Body Pull – der »Druck« ins Gehirn .....	166
7	<b>Zusammenfassung</b> .....	173
8	<b>Ausblick</b> .....	179
9	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	183

## ABBILDUNGEN

<b>Abbildung 1:</b>	Bettruhe als Beispiel für Reframing .....	36
<b>Abbildung 2:</b>	Eine frei durchgängige (solartige) extrazelluläre Matrix ermöglicht einen optimalen Transport und eine gute Funktion von Nährstoffen, Nerventransmittern und Immunzellen um die Zelle. ....	51
<b>Abbildung 3:</b>	Modell: 8 Ebenen des Lebens .....	52
<b>Abbildung 4:</b>	Entwicklung vom Ein- zum Mehrzeller .....	53
<b>Abbildung 5:</b>	Schematische Darstellung der Ver- und Entsorgung der EZM .....	56
<b>Abbildung 6:</b>	Flaschenbürste .....	61
<b>Abbildung 7:</b>	Stoffwechselabfälle aus Kohlenhydraten und Fett .....	63
<b>Abbildung 8:</b>	Gelartiger Zustand der EZM .....	67
<b>Abbildung 9:</b>	Vegetatives Nervensystem .....	76
<b>Abbildung 10:</b>	Gründe für ein Leaky Gut .....	90
<b>Abbildung 11:</b>	Intakte Darmbarriere und ein Leaky Gut .....	93
<b>Abbildung 12:</b>	Energieverteilung .....	116
<b>Abbildung 13:</b>	Energieumverteilung bei aktivem Immunsystem .....	117
<b>Abbildung 14:</b>	Der Mensch als Staat .....	124
<b>Abbildung 15:</b>	Biorhythmus .....	129
<b>Abbildung 16:</b>	Verschiedene Einflussfaktoren .....	138
<b>Abbildung 17:</b>	Gleiches Symptom = unterschiedliche Ursache .....	138
<b>Abbildung 18:</b>	Das Fass als Metapher .....	140
<b>Abbildung 19:</b>	Viele verschiedene Einflüsse können das Stressbarometer zum Steigen bringen. ....	152
<b>Abbildung 20:</b>	Akuter vs. chronischer Stress .....	157
<b>Abbildung 21:</b>	Je höher das Stressbarometer, desto größer ist die körperliche Stressreaktion. ....	159



## Wissen ist eine tolle Zutat

Wissen hilft dem Gehirn, die Art und Weise wie wir Informationen verarbeiten, neu zu organisieren. Also anders zu denken. Dieses Buch ist vielleicht für viele Menschen ein toller Anfang, neu zu denken. Sie werden möglicherweise das erste Mal erfahren, wie so viele verschiedene Körpersysteme zusammenhängen und miteinander agieren. Informationen einzusammeln und Wissen anzueignen zwingt das Gehirn, anders zu funktionieren und war seit jeher unsere Lebensversicherung. Das ist die integrative Kraft, neue Verbindungen und neue Schaltkreise in unserem Gehirn zu entwickeln. Neue Schaltkreise sind notwendig, um etwas zu bekommen, was man noch nie hatte.

---

*An uns ist mehr dran, als man auf den ersten Blick erahnen kann.*

---

## 1.2 SPANNENDE PARALLELEN

Unser Körper ist keineswegs homogen. Genau wie dieser aus verschiedenen Zellentypen besteht, so setzt sich auch die Welt aus unterschiedlichen Lebensformen zusammen. Alles in dieser Welt interagiert, selbst vom Alpakahirten bis zum Börsenmakler in New York gibt es über mehrere Stationen eine Verbindung, über welche sie sich auf vielfältige Weise beeinflussen. Alles hängt zusammen, wenn wir uns am Po ein Haar rausreißen, dann trânt das Auge. Unser Organismus interagiert sowohl mit gesellschaftlichen Vorgängen als auch mit natürlichen Vorgängen. So atmen wir ein, was die Bäume ausatmen. Was geschieht also, wenn wir immer mehr Bäume roden?

Oder wenn wir zusehen und sogar aktive Unterstützung zum Bienensterben betreiben? Dann sind uns die Folgen bewusst, aber sie werden oftmals einfach wie ein Symptom »weggeschmerzmittel«.

**Warum diese Verbindung, Interaktion und Wechselbeziehung zwischen dem äußeren und dem inneren Umfeld so von elementarer Bedeutung ist, lässt sich anhand eines Beispiels darstellen, das die weltweite Aufmerksamkeit seit einiger Zeit auf sich zieht. Die Klimaerwärmung<sup>1</sup>.**

---

<sup>1</sup> Der Autor bezieht keine wertende Stellung zur Klimaerwärmung, dieses Beispiel dient nur zur besseren Verständlichkeit der Komplexität.

Wenn Sie den Begriff Klimaerwärmung lesen, an was denken Sie dann? Denken Sie an ... die Entstehung oder an die Auswirkungen oder an die reale Existenz?

Wenn Sie eher die Entstehung interessiert, dann scheinen Sie instinktiv nach einer Lösung zu suchen. Wenn Sie über die Folgen nachdenken, sind es eher die Symptome, die Sie auf Anhieb interessieren. Die globale Erderwärmung ist letztendlich ein Symptom. Die Welt wird wärmer.

Wir können in dem Fall nicht einfach weltweit irgendwelche riesige Kühler aufstellen, um die Erwärmung zu stoppen und damit das Symptom zu blockieren. Ich gehe davon aus, dass wir uns alle einig sind, dass das zu naiv gedacht ist und dass es für Lösungsvorschläge etwas mehr Fachwissen bedarf.

Die Folgen der globalen Erwärmung, also des Symptoms, sind z. B. stärkere Wetterextreme und Klimaanomalien wie Hochwasser, Stürme oder mehr Naturkatastrophen wie Dürren oder Hitzewellen.

» **Dies könnte als Folge des Symptoms betrachtet werden.**

Zahlreiche Menschen, Tiere und Pflanzen sind bedroht, und es kommt zu immer mehr Klimaflüchtigen. Nun werden diese Menschen, Tiere und Pflanzen zu ihrem Schutz umgesiedelt.

» **Die Umsiedlung ist die Behandlung der Folgen (Wetterextreme) des Symptomes (Klimaerwärmung)**

Werden alle Klimaflüchtigen kurzfristig an andere Orte umgesiedelt, kann es dort aufgrund der Übersiedlung zu Konfrontationen kommen. Konfrontationen entstehen beispielsweise aufgrund verschiedener Glaubensrichtungen, politischer Einstellungen und Werte oder weil möglicherweise nicht schnell genug neuer Wohnraum geschaffen werden kann. Globale, lokale und regionale Unruhen sind möglich, die in Demonstrationen oder Streiks enden können.

» **Dies könnte man als Nebenwirkung der Umsiedlung (Behandlung) bezeichnen.**

Der Führung kann hier vermeintlich nichts vorzuwerfen sein, sie hat alles getan, um das Überleben der Menschen zu schützen, auch wenn dies zu anderen Problemen führt.

» **Die Führung steht hier für den Behandler des Symptoms.**

Dieser Ursache-Folge-Rattenschwanz könnte schier ewig weiter geführt werden. Sinnvoller wäre es, sich mit der Ursache zu befassen und die Symptome nicht einfach umzulagern. Um allerdings Ursachen und Folgen der Klimaerwärmung realistisch einschätzen und bewerten zu können, muss man Kenntnisse in Physik, Mathematik, Biologie, Chemie, Sozialwissenschaft, Gemeinschaftskunde, Theologie, Politik, Erdkunde etc. haben. **All diese Felder beeinflussen sich stets gegenseitig.**

---

*Die Verbundenheit der verschiedenen beteiligten Systeme in einem komplexen Organismus kann, wenn die Ursache unentdeckt bleibt oder ein Symptom falsch behandelt wird, fatale Folgen haben.*

---

### Die Parallele eines Alltagsproblems

Betrachten wir uns mal eine mögliche Ursache-Folge-Kette und ihre Folgen anhand eines Beispiels am Magensäureblocker oder auch Magenschutz genannt. Dieser wird fast bei jedem Krankenhausaufenthalt und sehr oft in der ambulanten Therapie verschrieben. Die Wirkung besteht darin, die Säure zu unterdrücken, damit andere Medikamente unbehelligt die sonst fast alles zerstörende Magensäure durchqueren können. Ein weiterer Grund für einen Magenschutz ist das Symptom Sodbrennen. Auslöser können mannigfaltig sein und können herrühren von extremen Stress, zu viel Konsum von Nahrung und Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin, Medikamenteneinnahme oder Gendefekten und/oder letztendlich heißt es in der modernen Medizin oft »man weiß es nicht (idiopathisch)«.

Was ist aber, wenn Menschen ohne extremen Stress, die nicht unter einem Gendefekt leiden, mit adäquatem Kaffeeverbrauch, die nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, trotzdem Sodbrennen bekommen? Es gibt zwei weitere Ursachen und diese hängen zusammen mit einer unzureichenden Schließung des Schließmuskels des Mageneingangs und einer Beeinträchtigung des Zwerchfelles. Die moderne Medizin kann in dieser Hinsicht außer einer OP und einer lebenslangen und dauerhaften Einnahme von Magenschutz nichts anbieten. Ist ja kein Ding, oder?

**In der Praxis hatte ich genauso eine Patientin, die wegen Nacken- und Kopfschmerzen zu mir kam und die über 20 Jahre jeden Tag einen Magenschutz eingenommen hat.**

Nach vier Behandlungen konnte die Tablettenmenge auf drei bis vier Stück pro Monat reduziert werden. Nach zwei weiteren Behandlungen war keine Medikation mehr erforderlich. Die Patientin erzählt ihre Geschichte in einem Video, das Sie auf der Autorenhomepage [www.dasSymptomisteinLuegner.de](http://www.dasSymptomisteinLuegner.de) finden. Ich mache kein Geheimnis daraus. Die Behandlung umfasste die Nerven-, die Arterien-, Venen- und Lymphstrukturen, sowie die Nachbarorgane, des Zwerchfells.

*Täglich  
Magen-  
schutz?*

Ich kenne Patienten, Sie vielleicht auch, welche einen Protonenpumpenhemmer (Magenschutz) oft ohne Bedenken und oft über Jahre einnehmen.

Der Haken bei der regelmäßigen Einnahme vom Magenschutz ist: Ein Magenschutz hemmt die Produktion der Magensäure fast vollständig und verhindert somit das Symptom, das wir spüren. Viele Patienten sind sich bei der Einnahme nicht bewusst, dass sie im Prinzip nun lebenslang Magenschutz nehmen müssen. Das Medikament schaltet nämlich nur die Produktion der Magensäure aus, nicht die Ursache der »aufsteigenden Magensäure«. Das wäre fast so, als hätten Sie einen Wasserrohrbruch und anstatt den Rohrbruch zu reparieren, drehen Sie einfach für immer das Wasser ab und wundern sich über die Folgen der einsetzenden Trockenheit. Die Ursache, warum die Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt, bleibt unergründet und unbehandelt. Sobald der Magenschutz allerdings abgesetzt wird, passiert gar nichts außer, dass das Symptom zurückkehrt.

## **Die verminderte Produktion der Magensäure kann fatale Folgen haben**

Der Körper braucht diesen sauren Bestandteil der Magensäure im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiß, zum Aufschließen von festen Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern, die mit der Atemluft eindringen oder mit der Nahrung verschluckt werden. Diese Funktionen sind bei der Einnahme von Magenschutz eingeschränkt. Wenn die Magensäure z. B. durch Einnahme des Medikaments nicht ausreichend funktioniert, kann es aufgrund der mangelhaften Eiweißaufspaltung zu übelriechenden Blähungen oder Verstopfung kommen. Diese Blähungen können in der Folge Beeinträchtigungen im

sozialen Verhalten hervorrufen. Betroffene nehmen am öffentlichen Leben (z. B. Kinobesuche) nicht mehr teil. Oder sie verkneifen sich die Entweichung der Luft, was unangenehme Spannungen nach sich ziehen kann. Verstopfungen können dazu führen, dass der Nahrungsbrei im Darm nicht gut weitergeleitet wird. Steigt die Verweildauer, so kann es in Verbindung mit Kohlenhydraten zu Gärprozessen kommen. Durch Gärung entsteht auch Alkohol, das weiß jeder gute (Hobby-)Bierbrauer. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Sie mit jeder Nahrungsaufnahme Alkohol produzieren, wenn die Verdauung gestört ist. Die Leber kann sich primär nur auf den Alkoholabbau konzentrieren, anstatt die weiteren Aufgaben parallel durchzuführen. Daher steht das Tagesgeschäft, die reguläre Entgiftung des Körpers, still.

Ständiger Alkohol führt mit dem Faktor Zeit zu einer Alkohol-Fettleber. Sehr häufig kommt es vor, dass der Arzt eine alkoholische Fettleber diagnostiziert, obwohl der Patient sehr wenig bis keinen Alkohol trinkt. Nicht nur, dass dadurch das Arzt-, Patientenverhältnis gestört wird, weil der eine sich belogen und der andere sich nicht verstanden fühlt, sondern die Fettleber selber mit zunehmender Dauer zu ernsthaften Lebererkrankungen führt.

Neueste Studien zeigen des Weiteren einen Zusammenhang zwischen der erhöhten Gefahr von Alzheimer und Aluminium<sup>18</sup>, das im Magenschutz enthalten ist. Zu den eben schon erwähnten Nebenwirkungen kann es bei Einnahme eines Magenschutzes zu einer B12-, Calcium- und Magnesium-Abnahme im Organismus führen, die wiederum zu Symptomen wie Eisenmangel, Krämpfen, Müdigkeit oder Osteoporose führen.

Leider gibt es durch die Hemmung der Magensäureproduktion eine weitere folgenschwere Reaktion. Da die Schutzfunktion der Magensäure nicht mehr zur Verfügung steht, stehen den Bakterien und Viren, die üblicherweise mit Nahrung und Atmung in den Magen gelangen, Tür und Tor offen. Diese erreichen nun ungehindert den Darm und von dort das Blut. Werden Bakterien im Körper erkannt, wird das Immunsystem aktiv. Dieses System ist in seiner Komplexität so enorm, dass es bis heute noch nicht in jeder Einzelheit entschlüsselt ist. Folgender Zusammenhang ist jedoch bekannt: Ist das Immunsystem aktiv, werden Sie träge, weil nun dem Immunsystem nahezu die gesamte vorhandene Energie zur Verfügung stehen muss. Diese Energie wird für den Kampf gegen die eingedrungenen Bakterien benötigt, um den Tod des Organismus zu verhindern. In diesem Zustand werden bevorzugt Kohlenhydrate bevorzugt benutzt, weil diese deutlich schneller verstoffwechselt werden können.



**Da das Immunsystem schnell und in großer Anzahl gegen die eindringenden Bakterien kämpft, muss es ständig mit neuer Energie versorgt werden.**

Durch die Tatsache, dass der Magenschutz meist ein Leben lang eingenommen wird, bedeutet das, dass der Körper ständig in diesem Teufelskreis bleibt. Das Gehirn, das bei vielen Menschen gewöhnlich darauf gepolt ist, Sport zu treiben und gesund zu essen, wird nun vom Immunsystem überstimmt<sup>19</sup>. Glücklicherweise übernimmt das Immunsystem in diesem Fall die Oberhand, da sonst ein weiteres Überleben nicht möglich wäre. Es verlangt schnell verfügbare Energie und damit nach energiereichen oft ungesunden Speisen (z.B. Zucker, Chips, andere Kohlenhydrate), um seine Energiereserven für ein aktives Immunsystem sicherzustellen. Das ist auch ein Symptom! Diese schnell verfügbaren Kohlenhydrate werden über den Darm zur Leber gebracht. Diese hat mittlerweile ihre Entgiftungsfunktion, Umwandlungsfunktion und eiweißproduzierenden Funktionen weitestgehend eingestellt und produziert in hohem Maße Glukose (das ist die Hauptenergie für den menschlichen Organismus und wird später noch weiterverarbeitet) für das Immunsystem. Die Einstellung und das Herunterfahren der Leberfunktionen führen wiederum zu anderen unangenehmen Symptomen, die oftmals wiederum mit Medikamenten behandelt werden. Ein ewigwährender Rattenschwanz entsteht. Der Weg in die chronische Krankheit ist geebnet.

Was hier systematisch geschildert wurde, passiert allerdings nicht an einem Tag, sondern ist ein fortlaufender Prozess über einen längeren Zeitraum. Nicht erwähnt habe ich, dass alle anderen Organe ebenfalls auf ihre Weise mit Problemen auf den Magenschutz reagieren und es ja noch zusätzliche Problemauslöser wie Stress, Ernährung, Schlafmangel etc. gibt.

---

*Genau diese komplexen Zusammenhänge bereiten Menschen oft Kopfzerbrechen und eventuell auch Angst.*

---

Auch für mich war dies am Anfang verwirrend. Aber keine Sorge! Je mehr Sie dem Buchende näher kommen, desto mehr werden Sie diese Komplexität begreifen und einschätzen können. Der volkstümliche Dichter Saadi aus Persien sagte einst: **»Alles ist schwierig, bevor es leicht wird.«**



Erinnern Sie sich an Ihre ersten Fahrstunden mit dem Auto? Anfangs noch sehr hibbelig und unsicher, ist dies heute kein Problem mehr und ins Unterbewusstsein übergegangen. So wird es Ihnen auch leichter

fallen, sich mit Themen zu körperlichen Beschwerden auseinanderzusetzen, sobald Sie mehr Erfahrung und Hintergrundwissen haben.

Sie haben schon jetzt einen Eindruck davon, wie weitreichend die Folgen eines falsch behandelten Symptoms sein können.

Ganz offenbar reicht es nicht, kurzfristig zu handeln, also schnell eine Diät einzuschieben, ein Medikament zu nehmen oder ins Fitness Center zu gehen. Wir müssen mehr tun, langfristiger denken und vor allem fundiert nach den Ursachen forschen.

Die vergangenen Beispiele verdeutlichen, dass Symptome wie die Klimaerwärmung und das des Sodbrennens sichtbar und auch spürbar sind. Die Ursachen für ein Symptom und dieses wiederum selbst haben Einfluss auf uns, unser nahes und das weitere Umfeld. So komplex das Verständnis der Klimaerwärmung ist, so komplex ist sinnbildlich auch das Verständnis um den Organismus Mensch.

**Probleme lassen sich nicht einfach durch die Betrachtung eines Teilgebietes aus dieser sich vernetzten und ständig beeinflussenden Funktionsweise lösen. Viele Symptome und Ursachen stellen uns tagtäglich vor viele offene Fragen.**

- » Warum bekommen manche Menschen Arthrose, obwohl sie nie Sport treiben und andere, obwohl sie Sport treiben?
- » Warum steigt die Gefahr, durch Sitzen Sodbrennen zu bekommen?
- » Warum werden wir im Urlaub so oft krank?
- » Wieso bekommen wir Rückenschmerzen, wenn wir einen unzumutbaren Chef oder zu viel Stress haben?
- » Warum verschwindet Schmerz durch Bewegung und taucht danach wieder auf?
- » Warum werden wir vor Prüfungen nervös und erröten?
- » Warum müssen sich morgens erst viele »einlaufen«, damit Schmerzen verschwinden?
- » Warum und wie funktionieren Placebos/Nocebos?
- » Warum bekommen wir Gliederschmerzen, wenn wir Fieber haben?
- » Warum werden Menschen, die eigentlich unzumutbare Situationen überstehen, nicht krank und andere haut ein kleines Problem total aus der Bahn?
- » Warum kann der Axolotl (mexikanischer Schwanzlurch) ganze Gliedmaßen nachwachsen lassen?
- » Warum speichern wir große Mengen an Energie in Form von Fett und fühlen uns trotzdem antriebslos? Eigentlich ein Widerspruch in sich. Irgendetwas scheint schief zu laufen.

Wenn man genauer über diese gestellten Fragen nachdenkt, ist keine offensichtliche Ursachen-Folge-Kette zu erahnen. **Daher sind all diese Fragen nicht auf Anhieb zu beantworten.** Diese und andere Problemstellungen ergeben sich aus dem Zusammenspiel zwischen verschiedenen Systemen wie Psyche, Körperstatik, Ernährung, Umfeld, Nervensystem, Immunsystem, Organen, Bewegung etc. Im weiteren Verlauf des Buches werden diese Fragen aufgegriffen, behandelt und beantwortet.

Nur eine dieser Fragen kann ich bereits jetzt beantworten: Wie der Axolotl es schafft, seine Gliedmaßen nachwachsen zu lassen, wissen wir bisher nicht. Dass es für unsere moderne Wissenschaft bis auf Weiteres unerklärbar bleibt, interessiert ihn selbst aber nicht, er tut es einfach. Oftmals ist auch das noch (wissenschaftlich) Unerklärbare möglich, bitte vergessen Sie das nicht. Als Vertreter dafür steht zum Beispiel der Axolotl.

## 1.3 DIE WAHRHEIT HINTER DER LÜGE

In unserem bekannten vorgegebenen Rahmen wird ein Symptom als etwas Negatives angesehen. Natürlich ist es unangenehm, wenn der Bauch drückt, der Nacken schmerzt oder das Auge tränt. Aber warum fangen wir nicht an, unsere Symptome zu genießen und unserem Körper dafür zu danken?

Wir sollten sie achten und beachten. Offensichtlich haben wir noch nicht verinnerlicht, dass Symptome ein Zeichen des Körpers sind und uns einen wertvollen Hinweis auf mögliche Ursachen geben. Unser Körper scheint ein Problem aufgespürt zu haben und möchte uns dringend daran teilhaben lassen. Es zu unterdrücken wäre auf lange Sicht kontraproduktiv. Das Symptom ist die Reaktion des Organismus auf dieses Problem. Als gutes Beispiel kann hier Fieber vorangehen. Ursprünglich war Fieber ein Grund, warum Menschen sterben mussten. Daher hatte es in der Vergangenheit ein sehr negatives Image. Es ist mittlerweile weitestgehend bekannt, dass Fieber ein Kampf unseres Immunsystems gegen schädliche Eindringlinge ist.

---

*Unser Körper vollbringt hier etwas Großes.*

---

Und wir versuchen oftmals die unangenehmen Symptome und damit die Bemühungen unseres Körpers zur Selbstheilung schnell und möglichst vollständig zu unterdrücken. Durch den Einsatz von Medikamenten ver-

# KAPITEL

# 2

## DIE (R-)EVOLUTION DES KÖRPERS

Der Organismus läuft nach dem Grundsatz Aktion = Reaktion. Wenn es warm wird, werden Kühlmechanismen eingeschaltet und der Körper beginnt zu schwitzen. Wenn es kalt wird, reagiert er folgerichtig mit Zittern. Je nachdem, welchen Reiz der Körper erfährt, gibt er eine individuelle Antwort. Mit dieser Antwort erhöht der Organismus gewisse Systeme und fährt andere herunter. Das Prinzip, nach dem der Körper dabei handelt, ist »Was kann ich verändern, damit es mir JETZT besser geht.« Angenommen, Sie befänden sich in der Wüste und die nächste Wasserquelle ist noch zwei Tagesmärsche entfernt. Sie schwitzen extrem und Ihre Wasservorkommen sind schon vor längerer Zeit zur Neige gegangen. Der Körper wird diese Erhöhung der Körpertemperatur und Gehirntemperatur registrieren und so viel Wasser und Energie wie möglich aus dem Körperinneren mobilisieren, um zu verhindern, dass irgendwann eine Überhitzung eintritt und Sie unter Schwindel zusammenbrechen.

Der Organismus wird so stark gekühlt, wie es just in diesem Moment notwendig ist, um alle wichtigen Lebensfunktionen zu erhalten und dadurch zu überleben. Dafür mobilisiert er »eiserne« Reserven. Er nimmt aus allen Zellen Wasser auf, um sich abzukühlen, um dadurch handlungsfähig zu bleiben und nach neuen Lösungsstrategien zu suchen. Der Organismus registriert gleichzeitig, dass allerdings die Zellen ihre Funktionen verlieren sowie das Blut immer zäh- und dickflüssiger wird. Dies wird im Laufe der Zeit ebenfalls Symptome wie Schlaganfälle oder ein Multiorganversagen auslösen. In diesem Moment aber zweitrangig, obwohl die Gefahr daran zu sterben mit zunehmender Dauer steigt.

---

*Die aktuell größte Lebensgefahr abzuwenden, auf Kosten von allen anderen Systemen, ist das Überlebensprinzip des Körpers.*

---

Grundsätzlich lässt sich sagen: Die Gefahr von außen ist für den Körper wichtiger als die Gefahr von innen. Die Symptome in diesem Beispiel werden durch kein Medikament und keine Therapie verschwinden, sondern ursächlich durch die Zufuhr von Wasser oder einen Ortswechsel.

## Ein Beispiel aus dem heutigen Leben

Es ist wohl eine der größten Herausforderungen unserer Zeit: Die Antwort des Körpers auf viele Kalorien und wenig Bewegung ist ...? Sie verstehen – Übergewicht! Wissenschaftliche Studien, die sich mit dem Leben der Antike und unserer Vorfahren beschäftigen, verweisen darauf, dass sich Menschen damals viel bewegten (täglich ca. 10 - 40 km) und vergleichbar wenig aßen. Noch heute gibt es in abgelegenen Gebirgsarealen in Nordost-Mexiko Ureinwohner, die 100 km am Stück laufen können – die Tarahumara<sup>25</sup>. Selbst 80-jährige laufen dort locker leicht einen Marathon in dünnen Ledersandalen. Sie sind das Erbe unseres Geburtsrechtes »born to run« (geboren um zu laufen).

Das Genom, also die DNA des menschlichen Körpers, verändert sich relativ langsam. Würde man die ersten anatomisch modernen Menschen vor ca. 150.000 Jahren mit dem heute lebenden Menschen vergleichen, würde nichts Besonderes auffallen. Würde dieser Ur-Mensch allerdings in unserer Zeit leben, würde er nicht schlecht staunen. **Nahrung immer und überall**, einem Job nachgehen, Autos, Flugzeuge und ein Leben in großen Städten würden wohl befremdlich wirken. Kein Vergleich zu seinem Leben, bei dem gerade das Feuer gezähmt wurde. Essen gab es nur sehr unregelmäßig und teilweise lebte er mehrere Tage ohne Nahrungsaufnahme. Er kannte keine Arbeit oder einen strengen Chef. Er kannte keine Verpflichtungen wie Hauskredite, Leasingverträge oder Mobbing in der Schule. Er war allerdings extremen Verhältnissen ausgesetzt: extreme Kälte, extreme Wärme, Hunger und Durst. Er war ein Spezialist für diese Extreme. **Fasten war also für ihn eher die Regel als die Ausnahme.**

Alle Zellen seines Körpers sowie alle Systeme wie Immunsystem und Magen-Darm-Trakt sind also über Jahrtausende genetisch programmiert worden, in dieser extremen Welt zu leben. Große weltweite, aber auch kleinere persönliche Veränderungen gehen heute Hand in Hand und nehmen immer weiter zu. Aber heutzutage kann der Organismus keine schnelle Lösung finden gegen 30 Jahre laufende Kredite, sechs Mahlzeiten pro Tag, fehlende Anerkennung, Mobbing, drohende Altersarmut, Bewegungsarmut oder die Frage nach einer guten Kindererziehung. Dazu soziale und gesellschaftliche Probleme, Verlust an körperlicher Nähe und persönlicher Kommunikation sowie finanzielle Probleme, die oft zur gleichen Zeit präsent sind. Diese Gedanken versetzen den Organismus ebenso in Stress

wie extreme Kälte, Wärme oder Hunger. Mangels klarer Lösung reagiert der Organismus aber noch genau so, wie er seit Jahrtausenden auf Stress reagiert hat: permanent mit seinen Stress-Systemen. Dazu später mehr.

Der frühe Mensch lebte Jahrtausende von Tag zu Tag und somit im wahrsten Sinne des Wortes in einer anderen Welt. Es lohnt also ein Blick in die Vergangenheit, um zu verstehen, wie der Mensch damals reagiert hat. Da sich Gene nur um geschätzte 0,2 % in 100.000 Jahren verändern, sind diese evolutionären Reaktionsmuster immer noch fest in unserer DNA verankert<sup>4</sup>.

»Unsere Physiologie und die Funktionsweise im Lichte der Evolution sind der einzige Ansatz, der in der Biologie wirklich »Sinn macht«, so Theodosius Dobzhansky, 1900 - 1975. Prof. Dr. Frits Muskiet forscht in Pathophysiologie und klinischer Chemie-Analyse und er geht noch einen Schritt weiter:

*»Nichts in der Medizin macht Sinn ohne Biologie.«*



Einer der Hauptgründe für viele gesundheitliche Probleme heutzutage ist die Missachtung evolutionärer Spielregeln, welche fest in unsere Gene eingemeißelt wurden und leider in Vergessenheit geraten sind.

---

*Es gibt nichts, was der Mensch besser kann als die Natur.*

---

Unser Körper und Stoffwechsel wurden über zwei Millionen Jahre bestmöglich an die Lebensform der Jäger und Sammler angepasst. Diese Zeit umfasst derzeit 99,5 Prozent der Menschheitsgeschichte. Es ist sinnvoll, die Vergangenheit zu kennen, um die Gegenwart zu verstehen. Viele Probleme von heute basieren auf den Lösungen von gestern.

*Dazu August Bebel: »Nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Gegenwart verstehen und die Zukunft gestalten.«*



## 2.1 VOR MILLIONEN JAHREN = GRUNDSTEIN UNSERES LEBENS

Wir sind das Ergebnis von Millionen Jahren einer evolutionären Erfolgsgeschichte. In dieser Entstehungsgeschichte hatten wir nicht ständig einen Arzt um uns. Wir konnten eigenartigerweise auch ohne Medikamente oder Therapien zurechtkommen und waren unser eigener Arzt. Die Gründe dahinter waren eine andere Lebensweise, die unseren Vorfahren eine besondere Fähigkeit der Selbstheilung zukommen ließ. Verletzungen durch Kämpfe, Stürze, Vergiftungen und anderweitige Symptome wurden über Jahrtausende selber von unserem Körper reguliert. Diese körpereigene Regulation ist die Grundlage der Selbstheilung. Diese Selbstheilung des Körpers führt unweigerlich weg von der medikamentösen Symptombehandlung und führt zur Biologie. Die Systembiologie, Zellbiologie und die Evolutionsbiologie erklären, was der Körper benötigt, um sich immer wieder zu regenerieren. **Vergessen Sie dabei nicht: Heilung ist immer Selbstheilung.** Und schon im Mittelalter hieß es: »Medicus curat, natura sanat.« **Übersetzt aus dem Lateinischen bedeutet es** »Der Arzt behandelt, die Natur heilt.« Die eigentliche Heilung geschieht im Menschen.

Um diese Selbstheilung/Selbstregeneration in der heutigen Zeit wieder zu ermöglichen, ist es wichtig, eine vergessene Struktur kennenzulernen.



Immunsystem Einfluss auf das Hormonsystem hat, konnte Hugo O. Besedovsky erstmals nachweisen<sup>120</sup>. So konnte er durch Stimulierung des Immunsystems durch Fremdstoffe auf der Haut einen Anstieg von Cortison nachweisen und somit, dass das Immunsystem fähig war, zentrale Nerven-Hormon-Strukturen wie die Stressachse zu aktivieren.

In den folgenden Jahren wurde immer deutlicher, dass das Immun-Nerven-Hormonsystem einem Regelkreis unterliegt. Der Sinn dahinter ist, Immunanstiege wieder herunter zu regulieren, um immunbedingte Schädigungen auf den Organismus zu vermeiden. Darüber hinaus gewann man die Erkenntnis, dass neuronale Strukturen des Nervensystems in der Lage sind, die Botschaft der Immunzellen zu verstehen und entsprechend mit veränderter Nervenaktivität reagieren bzw. antworten zu können<sup>121</sup>. Jetzt stellte sich die Frage, ob auch das Nervensystem (unter anderem Sympathikus als Stresssystem und Parasympathikus als Entspannungssystem) fähig war, Immunzellen und Hormone zu beeinflussen. Die Forscher fanden 1981 eine klare Antwort – natürlich können sie das<sup>122</sup>.

Das war der Auftakt für eine Reihe von Folgeuntersuchungen, die zu der Einsicht führten, dass die verschiedenen Systeme des Organismus, allen voran Nerven-, Hormon- und Immunsystem, über die Freisetzung von verschiedenen Transmittern, Zytokinen und Hormonen **in einer gemeinsamen biochemischen Sprache kommunizieren** können. Diese neuartigen Erkenntnisse wurden aber angezweifelt und bekämpft, da sie dem damaligen Dogma vom unabhängigen Funktionieren der Systeme fundamental widersprachen. Obwohl die neue Denkweise der PNI damals noch erfolgreich unterdrückt werden konnte, ermöglichten diese Erkenntnisse als Grundstein weitergehende Forschungen. So fand man in den 1960er Jahren heraus, dass auch die Psyche Einfluss auf das Immunsystem hat. Mit Hypnosestudien fand man bei Allergikern heraus, dass die in Hypnose geübten Patienten signifikant bessere Ergebnisse hatten als die, die nicht in Hypnose geübt waren<sup>123</sup>.

Wenn Sie mal näher hinschauen, dann fallen Ihnen sicher einige Personen aus ihrem Umfeld ein, die bei psychischen Reizen eine Immunsystem-Reaktion zeigen. So gibt es Menschen, die Herpes bekommen, nachdem sie einen Tag vorher eine Spinne gesehen haben. Oder einige bekommen Lippenherpes, wenn sie nur daran denken, dass jemand anders von ihrem Glas genippt hat. Dabei geschieht diese Kommunikation zwischen Psyche und Immunsystem über das Stresssystem, wobei als Austauschplattform die EZM dient.



Heutige Studien, unter anderem von Prof. Sonja Entringer von der Charité Berlin, beweisen ganz klar, dass Stress in jeglicher Hinsicht das Immunsystem (Mastzellen) aktiviert und dieser Stress in der Haut zum Beispiel über Neurodermitis sichtbar wird<sup>124</sup>. Danach stellte man sich der Frage, ob es auch andersherum funktionierte, also die immunologische Aktivität zu Veränderungen der Psyche in Form von Erleben und Verhalten führen kann. Und tatsächlich konnte an experimentellen Studien herausgefunden werden, dass bei Krebs- und Hepatitis-C-Patienten durch Aktivierung pro-inflammatorischer Zytokine (= entzündungsfördernde Stoffe) depressionsartige Beschwerden wie Stimmungsänderung, Libido-Verlust, Antriebs- und Interessenverlust, Erschöpfung, Appetitverlust und Schlafstörung hervorgerufen werden können<sup>125</sup>.

### Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte

Fasst man die Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte zum Zusammenwirken der Systeme modellhaft zusammen, so entspricht dies nur einer vagen Vorstellung von deren tatsächlichen Komplexitätsausmaß. Die verschiedenen Systeme dürfen sich demnach jederzeit über ihre Funktionsstände über den Marktplatz der extrazellulären Matrix informieren und wenn nötig, wechselseitig beeinflussen. Man geht sogar so weit anzunehmen, dass das Gehirn ständig über körperliches Geschehen informiert wird und sich somit körperliche Aktivität und damit auch Krankheit dauernd im Erleben von Verhalten einer Person und umgekehrt widerspiegelt<sup>126</sup>. **Es spricht einiges dafür, dass die Systeme Immun-, Hormon-, Nervensystem und die Psyche gleichgestellt sind.** Die Gleichgewichtung zwischen biochemischer und psychosozialer Interaktion ist anzunehmen und der Informationstransfer ist dynamisch hochkomplex<sup>127</sup>.

Die PNI ermöglicht es, sich dem menschlichen Organismus, seiner Krankheit und Gesundheit aus einer neuen völlig neuen Perspektive zu nähern. Doch erst Bereiche, die man nicht so ohne Weiteres mit der Medizin in Verbindung bringen würde, wie zum Beispiel die Linguistik (menschliche Sprache), deuteten auf eine Sichtweise vom Funktionieren des menschlichen Organismus hin, die schier unbegrenzt ist. Denn auch Worte können Schmerzen auslösen, das hat wahrscheinlich jeder schon mal erlebt. **Wenn der Organismus über Immun-, Hormon- und Nervensystem, die untereinander auf komplexe Weise interagieren, noch zusätzlich mit der Linguistik und Psyche interagiert, dann scheinen die Funktionsschleifen schier unbegrenzt** und erklären zum Beispiel, warum psychosoziale Ereignisse wie Liebeskummer tatsächlich im Gehirn nachweislich wie körperliche Schmerzen wirken<sup>128,129</sup>.

Neben Liebeskummer konnte auch gezeigt werden, dass chronische Schmerzen Hirnregionen aktivieren, die in enger Verbindung zu denen von Angst und Depression stehen<sup>130</sup>. **Das Erfahren einer körperlichen Sinneswahrnehmung ohne eine Beteiligung emotional-psychischer Funktionen ist nicht möglich.** Die derzeit existierenden Ergebnisse und die daraus entwickelten Modelle lassen durchaus annehmen, dass eine Psychotherapie oder auch ein gutes Gespräch korrigierend in somatische (körperliche) Beschwerden und Erkrankungen eingreifen können und auch präventiv eingesetzt werden können, um resilienter (stresstoleranter) zu werden.

## Wie haben das Verhalten, unsere Gedanken, unsere Werte etc. Einfluss auf unsere Gesundheit?

### Dazu ein paar Beispiele

Wenn Sie ständig nachts wach sind, zum Beispiel wegen der Nachtschicht bei der Arbeit, dann führt Ihr Verhalten dazu, dass Sie über kurz oder lang krank werden<sup>131</sup>. Die Sehnsucht nach der Anerkennung des Chefs oder der Kollegen kann soweit führen, dass Menschen sich bis zum Letzten durch Überstunden schieben und sich kaum Erholung geben und irgendwann krank werden.

Die Sprache ist eine Waffe, die beherrscht sein will. Vor allem wir Therapeuten können mit unserer Sprache dazu beitragen, dass gewisse Symptome chronifizieren und die Patienten in ihrer Genese beeinträchtigt werden<sup>132</sup>.

### Eine Autorität wie Lehrer, Chef oder Trainer oder der/die Partner/in sagt zu Ihnen:

»Das schaffst du nicht, du bist zu schlecht« oder »Du wirst es niemals zu etwas bringen.« Obwohl hier keinerlei körperliche Gewalt einwirkt, spüren Sie das in Ihrem Körper und Ihrem Verhalten.

Wie wichtig der Umgang mit der Sprache ist, erfahren sie im zweiten Teil von »Das Symptom ist ein Lügner«. Dort erfahren Sie, wie Worte krankheitsdienlich werden können.

Ein Mensch, der sich durch herausragende Leistungen im Sport definiert, geschätzt wird und deswegen in der sozialen Gruppe einen besonderen hoch anerkannten Status genießt, wird alles tun, um diese Anerkennung so lang wie möglich zu erhalten. Dafür wird er viel Zeit, Geld und

