Krank? Selbst schuld!

Warum die Psyche doch nicht allmächtig ist

Wir haben es selbst in der Hand, ob wir krank oder gesund sind. Das sagen uns zumindest die zahllosen Ratgeber. Das bedeutet aber auch: Wer erkrankt, ist selbst schuld. Aber wie groß ist der Einfluss der Psyche auf den Körper wirklich? Kann eine „gesunde“ Psyche Krankheiten verhindern oder sogar heilen?

Redaktion:
Wolfgang Lemme

Chefautorin:
Angela Sommer

Autoren:
Katharina Adick,
Dirk Gilson,
Ulrich Grünewald,
Vera Nolte,
Andrea Wille,
Dr. Georg Wieghaus

Assistenz:
Angelika Kindler

Heile dich selbst

Interview mit Manfred Lütz

Das Immunsystem von Hauptkommissar Thiel

Wann überträgt sich Stress auf das Ungeborene?

Interview mit Wolf Lütje

Tinnitus durch Stress

Wie die Körperhaltung unsere Gefühle beeinflusst

Können psychische Belastungen einen Tumor verursachen?

Starke Psyche trotz schwerem Schicksalsschlag

Heile dich selbst

Das Geschäft mit den Versprechungen

Psyche und Körper lassen sich nur schwer voneinander trennen. Doch wie groß ist der Anteil der Psyche an der Entstehung von Erkrankungen des Körpers? Glaubt man der Vielzahl an Lebensratgebern, dann spielt die Psyche eine tragende Rolle. Das betrifft vor allem die Erkrankungen, für die es keine einfachen kausalen Erklärungen gibt. Wenn die Psyche als Ursache identifiziert werden könnte, dann ließe sich die Erkrankung vielleicht behandeln oder auch vermeiden – so das Versprechen der Ratgeber. Das heißt im Umkehrschluss auch: Wir sind selbst schuld, wenn wir krank werden. Doch ist es wirklich so einfach?

Filmautorin: Katharina Adick

Interview mit Manfred Lütz

Die Gesundheitsreligion

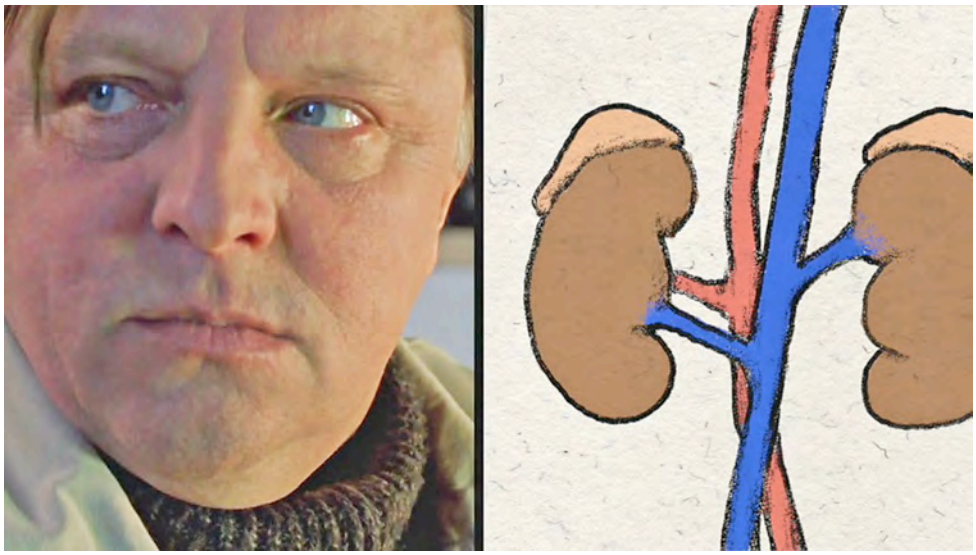
Der Psychiater Dr. Manfred Lütz kommentiert zufällig ausgewählte Zitate aus Gesundheitsratgebern. Er kritisiert, dass der einzelne Mensch heute für alles an seinem Körper selbst verantwortlich gemacht wird. Aus diesem Druck entstehe wiederum eine Art Religion, die zu krankheitsvorbeugendem Leben aufruft und manchmal sogar erst krank macht.

Lesetipp:

Wie Sie unvermeidlich glücklich werden – eine Psychologie des Gelingens

Autor:	Dr. Manfred Lütz
Verlagsangaben:	Gütersloher Verlagshaus; Auflage: 4 (2015)
ISBN:	3579070991

Die Kritik von Dr. Manfred Lütz richtet sich auch gegen Lebens- und Glücksratgeber. Warum er diese für verwerflich oder sogar gefährlich hält, steht in seinem aktuellen Buch.

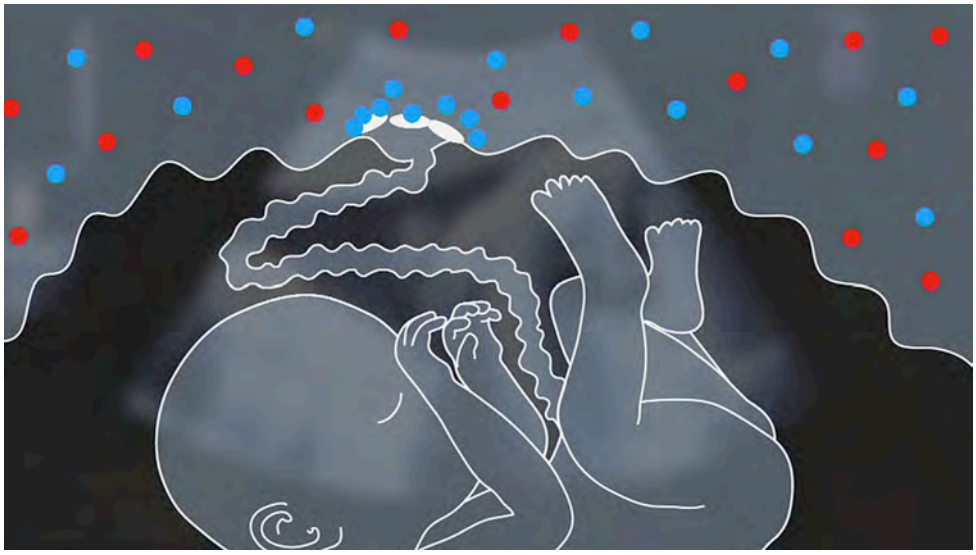


Das Immunsystem von Hauptkommissar Thiel

Psyche und Abwehr

Wer lang andauernd gestresst ist, bekommt öfter eine Erkältung. Doch warum ist das so? Bei Stress werden vermehrt Botenstoffe wie Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Sie bewirken zunächst, dass dem Körper mehr Immunzellen zur Verfügung stehen. Wenn der Stress jedoch chronisch wird, bleibt die Menge des Stresshormons Cortisol konstant erhöht. Cortisol stört die Kommunikation zwischen den Immunzellen, sodass sie sich nicht mehr vermehren können. Der Körper ist geschwächt und Viren können sich ungestört verbreiten. Bleibt der Stress, kann er sogar dazu führen, dass sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper wendet.

Filmautorin: Katharina Adick



Wann überträgt sich Stress auf das Ungeborene?

Psychosomatik der Schwangerschaft

Je mehr wir wissen, desto größer ist unsere Verantwortung. So weiß man heute, dass großer Stress in der Schwangerschaft beim Kind im späteren Leben zu chronischen Erkrankungen führen kann. An der Uniklinik Hamburg-Eppendorf versucht ein Forscherteam um Prof. Petra Arck, Marker zu finden, die im Blut von Schwangeren gefährlichen Stress anzeigen.

Ein Schwangerschaftshormon als Biomarker?
Ob sich Stresshormone von der Mutter auf das Kind übertragen, scheint vor allem vom Progesteronwert im Blut der Mutter abzuhängen. Normalerweise verhindert eine natürliche Schutzbarriere, dass zu viel mütterliches Stresshormon über die Plazenta in das Kind gelangt. Ist der Progesteronwert jedoch zu niedrig, ist diese Schutzbarriere vermutlich gestört.

Das Ziel der Hamburger Forscherinnen ist es, diejenigen Frauen frühzeitig zu identifizieren, deren Kinder tatsächlich in Gefahr sind; aber auch die zu entlasten, die sich keine Sorgen machen müssen.

Filmautor: Dr. Georg Wieghaus

Interview mit Wolf Lütje

Stress in der Schwangerschaft

Dr. Wolf Lütje ist Chefarzt einer Hamburger Frauenklinik und Präsident der Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Geburtshilfe und Gynäkologie. Er beobachtet, dass sich immer mehr Frauen in der Schwangerschaft unter Druck setzen. Dahinter steckt seiner Ansicht nach nicht zuletzt der Trend zur Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft.

Tinnitus durch Stress

Was mache ich bei einer psychosomatischen Erkrankung?

Im Sommer 2015 hat unser Autor Uli eine besonders stressige Zeit. Er war kaum noch zu Hause, 16-Stunden-Tage und der Sommerurlaub schrumpfte auf wenige Tage zusammen. Dann beginnt auf einmal das Pfeifen im Ohr. Als Uli es schließlich zum Hals-Nasen-Ohrenarzt schafft, diagnostiziert dieser einen Tinnitus und schickt ihn nach Hause mit den Worten: „Da kann man nichts machen, ignorieren Sie's oder machen Sie Musik an." Doch das ist Uli zu wenig, seine journalistische Neugier ist geweckt. Er begibt sich auf Spurensuche. Was weiß man heute über die Entstehung des Tinnitus? Was kann man dagegen tun? Und woher bekommt man als Betroffener Informationen?

Stress schärft die Sinne und verstärkt den Tinnitus

Antworten findet Uli im Tinnitus-Zentrum der Berliner Charité. Ausgelöst durch einen Schnupfen, einen Hörsturz oder einen zu lauten Knall, kann das Ohr einen bestimmten Frequenzbereich vorübergehend nicht wahrnehmen. Das Gehirn kompensiert das und regelt – metaphorisch gesprochen – den Verstärker hoch, um dennoch die fehlende Information einzufangen. Lenkt sich später die Aufmerksamkeit darauf, wird ein Ton wahrgenommen, der eigentlich gar nicht da ist. Das ist der mögliche Beginn des Tinnitus.

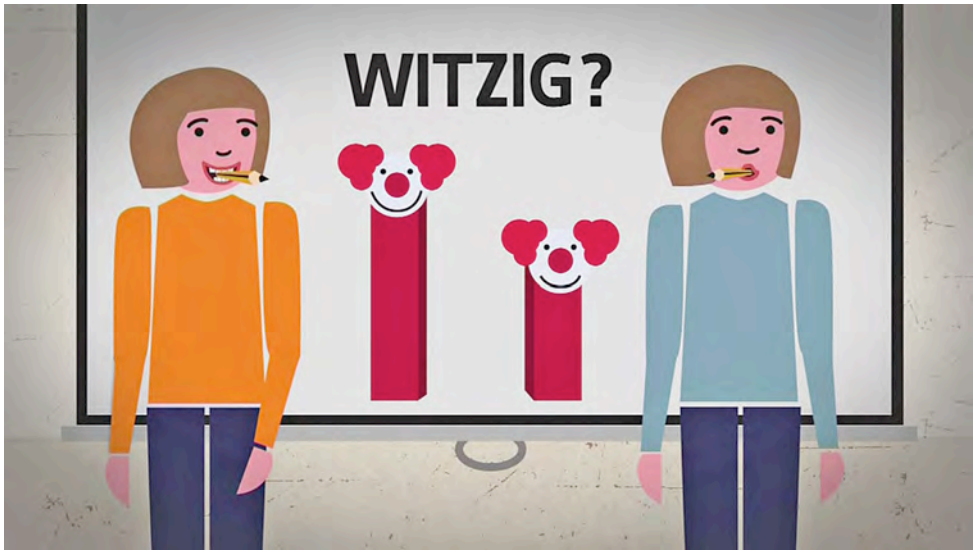
Eine zentrale Rolle dabei spielt Stress. Stress schärft die Sinne, verstärkt also noch einmal zusätzlich jedes Geräusch und damit auch den Tinnitus. Und übermäßiger Stress kann das Pfeifen sogar auslösen. Mit einem einfachen „Entspann Dich!“ ist es jedoch nicht getan. Die Spurensuche führt Uli daher weiter zu einer psychosomatischen Klinik.

Filmautoren: Dirk Gilson, Ulrich Grünewald

Linktipps:

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.
http://www.tinnitus-liga.de/
Ausführliche Informationen rund um das Thema Tinnitus.

Selbsttest zur Einstufung des eigenen Tinnitus
http://www.tinnitus-liga.de/pages/sonstiges/aktionsleiste/tinnitus---test/tinnitus-testbogen.php
Der Test wertet anhand von 12 Fragen aus, in welche der vier Schweregrade der eigene Tinnitus fällt.



Wie die Körperhaltung unsere Gefühle beeinflusst

Embodiment

Eine aufrechte Haltung vergrößert das Durchhaltevermögen und wer einen Stift zwischen den Zähnen hält, findet Witze lustiger. Der Einfluss unseres Körpers auf unsere Psyche ist stärker, als es vielen bewusst ist. Beim Halten eines Stiftes mit den Zähnen werden die gleichen Muskeln aktiviert wie bei einem Lächeln. Das hat direkte Auswirkungen auf die Stimmung.

Haltung und Bewegung sind im Gehirn mit Gefühlen verknüpft
Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Gefühlen wurde in zahlreichen Studien untersucht. In einer Studie sollten Versuchsteilnehmer von unten gegen eine Tischplatte drücken. Eine andere Gruppe sollte von oben auf den Tisch drücken. Danach wurden Kekse angeboten. Die Versuchsteilnehmer, die von unten gegen die Tische gedrückt hatten, fanden die Kekse leckerer.

Wer vor dem Essen von unten gegen einen Tisch drückt, aktiviert die gleichen Muskeln, die auch beim Umarmen aktiv werden. Bei den meisten Menschen ist eine Umarmung mit einem guten Gefühl verknüpft. Die Aktivierung der Muskeln ruft also das gute Gefühl hervor, was sich auch auf den Geschmack der Kekse überträgt. Dieses Phänomen wird in der Fachwelt Embodiment – also Verkörperung – genannt.

Filmautor: Ulrich Grünewald

Können psychische Belastungen einen Tumor verursachen?

Psyche und Krebs

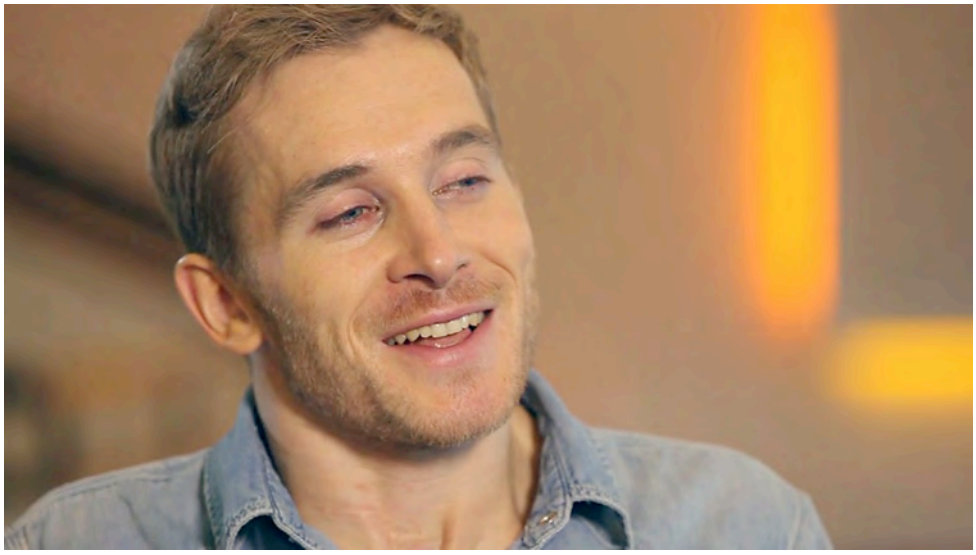
Alena ist 32 als sie die Diagnose Lymphdrüsenkrebs erhält. Sie hat sich immer gesund ernährt, Sport gemacht, nie geraucht. Trotzdem fragt sie sich, ob sie selbst schuld ist. Die Fragen „Warum ich? Was habe ich falsch gemacht?“ tauchen vor allem bei Patienten auf, denen Ärzte für ihre Erkrankung keine klare Ursache nennen können. Häufig identifizieren die Patienten dann psychische Belastungen als Auslöser für ihre Erkrankung. Denn nur wenn der Auslöser bekannt ist, kann auch aktiv dagegen vorgegangen werden, so die Hoffnung der Patienten.

Der Mythos der Krebspersönlichkeit

Die Vorstellung, psychische Ursachen könnten Krebs auslösen, hat eine alte Tradition. Schon bei Hippokrates werden Zusammenhänge zwischen bösartigen Geschwülsten und Melancholie beschrieben. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts verbreitete sich die Vorstellung, Krebserkrankungen seien auf bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zurückzuführen, wie etwa einer Neigung zu Depressivität oder Schuldgefühlen. Doch in zahlreichen Studien, konnte kein Zusammenhang von Persönlichkeitsmerkmalen oder psychischen Belastungsfaktoren belegt werden. Es zeigte sich vielmehr, dass Ursache und Wirkung verwechselt wurde: Eine Krebserkrankung erhöhte das Risiko für depressive Stimmung.

Heute gehen die meisten Forscher davon aus, dass der Einfluss der Psyche auf eine Krebsentstehung nur indirekt erfolgen kann. So beeinflusst die Persönlichkeit wie anfällig man für den schädlichen Konsum von Genussmitteln ist. Stress kann zu schlechterer Ernährung oder weniger Bewegung führen, was wiederum das Risiko für Krebs erhöht. Ähnliches gilt für den Verlauf einer Krebserkrankung: Wissenschaftlich konnte sich nicht bestätigen, dass mit einer Kämpfernatur eine bessere Prognose verbunden ist. Aber wer optimistischer ist, kümmert sich meist mehr um seine Genesung.

Filmautorin: Andrea Wille



Starke Psyche trotz schwerem Schicksalsschlag

Die Widerstandskraft von Samuel Koch

Ein Unfall in der Sendung „Wetten, dass…?!“ veränderte sein Leben. Bei dem Versuch mit einem Salto auf Sprungfedern über ein ihm entgegenfahrendes Auto zu springen, stürzte Samuel Koch und ist seitdem querschnittsgelähmt. Doch er verzweifelt nicht und verfolgt beharrlich seine Träume: Heute ist er Schauspieler am Staatstheater Darmstadt und er wird bald heiraten. Er hat etwas entwickelt, was Psychologen Resilienz nennen – seelische Widerstandskraft. Eine wichtige Voraussetzung dafür sind soziale Netze, die den Menschen in Notlagen auffangen.

Filmautorin: Vera Nolte

Lesetipp:

Rolle vorwärts - Das Leben geht weiter, als man denkt

Autor:	Samuel Koch, Titus Müller (Bearbeitung)
Verlagsangaben:	adeo
ISBN:	978-3863340711
Sonstiges:	224 Seiten

In „Rolle vorwärts“, seinem zweiten autobiografischen Buch, beschäftigt sich Samuel Koch mit der Zeit nach seinem Unfall. Er gibt schonungslos, humorvoll und immer mit Bedacht Einblicke in den oft frustrierenden Alltag eines

Rollstuhlfahrers. Und er erzählt, wie er sein Schauspielstudium abschloss, nach Afrika reiste und seinen Frieden mit Gott fand. Er macht sich Gedanken darüber, was ihm die Kraft gibt, seine Situation nicht nur hinzunehmen, sondern stets Herausforderungen anzunehmen und hoffnungsvoll der Zukunft entgegenzublicken. Ein spannendes, bemerkenswertes, Mut machendes Buch für Rollstuhlfahrer und Fußgänger.

Impressum:

Herausgeber:
Westdeutscher Rundfunk Köln

Verantwortlich:
Quarks & Co
Lisa Weitemeier

Redaktion:
Wolfgang Lemme

Gestaltung:
Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildrechte:
Alle: © WDR

© WDR 2016