

Dr. med. Lutz Bannasch
Beate Junginger

GESUNDE PSYCHE, GESUNDES IMMUNSYSTEM

Wie Psychoneuroimmunologie
gegen Stress hilft

Dieses Buch ist erstmalig unter dem Titel »Lieber gesund & glücklich. Die Körper-Geist-Seele Formel gegen Stress« im Knaur Verlag erschienen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Vollständige Taschenbuchausgabe August 2015
© 2013/2015 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Illustrationen: Gisela Rüger
Illustrationen Yoga-Übungen: Marion Stelter
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87646-6

2 4 5 3 1

Inhalt

Ein Wort zuvor	9
Noch gesund oder schon krank?	12
Selbst-Check: Leide ich am Overload-Syndrom? . .	14
PNI – Die neue Zauberformel	27
Körper, Geist und Seele sind eins	28
Die Einheit der irdischen Existenz	29
Die Suche nach den großen Lebensrätseln	30
Die Kluft des dualistischen Denkens	32
Was ist Psychoneuroimmunologie?	36
P = Psyche	38
N = Nerven	40
I = Immunsystem	50
Die Schwachstellen des Immunsystems	63
PNI-Forschung: Die neuesten Studien im Überblick . .	69
Glückliche Seele – gesunder Körper	73
Think pink: Die Macht des positiven Denkens	75
Das Leben gestalten mit emotionaler Kompetenz	80
Glück und Erfüllung im spirituellen Raum	81
Die wichtigsten Werte unseres Seins	85
Leidende Seele – kranker Körper	90
Höhen und Tiefen	92
Vorwürfe: »Schuld sind immer die anderen!«	95
Mangelndes Vertrauen in sich und die Welt	96
Gift in unseren Beziehungen	97
»Stress« – ein Massenphänomen	98

Die drei PNI-Typen 103

Das Wesen beeinflusst die Körperabwehr 104

Ihr persönlicher Test für Körper, Geist und Seele . . . 105

Der ausgeglichene Typ 117

Der gebremste Typ 119

Zwei typische Patientenschicksale 122

Der überaktive Typ 126

Zwei typische Patientenschicksale 129

Den Krankmachern auf der Spur 135

Zwischen gesund und krank – das

Overload-Syndrom 136

Grauzone 137

Burn-out-, Bore-out- und CF-Syndrom 139

Schmerzen & Co. – Signale des Körpers 146

Verdauungsprobleme 146

Häufige Infekte 149

Fieber 151

Schmerzzustände 152

Allergien 153

Hautprobleme 155

Schlafstörungen 159

Wie die Seele durch die Krankheit spricht 160

Gefühle & Co. – Signale der Seele 164

Toxische Beziehungen 164

Ängste 168

Nervosität und Unruhe 171

Müdigkeit und Antriebslosigkeit 172

Ärger und Gereiztheit 173

Depressive Verstimmung 174

Essstörungen 176

Die Lösung der eigenen Probleme 181

Machen Sie sich auf den Weg – jetzt! 182

Schritt für Schritt zum Erfolg 184

Ideale Startbedingungen 186

Das Coaching durch Profis 194

Vier Therapieerfolgsgeschichten 194

Coachen Sie sich selbst –

in zwölf Schritten zum Erfolg 207

1: Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen
und Anschauungen 207

2: Nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein . . . 209

3: Bedenken Sie die Macht der Sprache 210

4: Visualisieren Sie Ihre jetzige
Lebenssituation 211

5: Holen Sie sich Feedback 213

6: Schauen Sie in den Spiegel 218

7: Hören Sie auf den eigenen Widerstand 219

8: Übernehmen Sie Verantwortung
für sich selbst 220

9: Definieren Sie Ihre Ziele 223

10: Überprüfen Sie Ihre Lebensbedingungen 224

11: Überprüfen Sie Ihre Beziehungen 231

12: Achten Sie auf die versteckten Botschaften . . . 239

Die bewährten PNI-Module

für ein neues Leben 243

Stärkung für Körper, Geist und Seele 244

Tipps für den gebremsten Typ 244

Tipps für den überaktiven Typ 248

Tipps für alle Typen 251

Einfache Yoga-Übungen 257

Für ein harmonisches Miteinander	273
Tipps für den gebremsten Typ	273
Tipps für den überaktiven Typ	274
Tipps für alle Typen	276
Gleichgewicht im Alltag	278
Tipps für den gebremsten Typ	278
Tipps für den überaktiven Typ	282
Tipps für alle Typen	285
Wenn professionelle Hilfe nötig ist	301
Professionelle Hilfe vom Arzt	302
Begleitung durch einen Coach	306
Wann eine Therapie ratsam ist	309
Manuelle Therapieverfahren	311
Zwei Wegweiser zur ganzheitlichen	
»Körper-Geist-Seele-Therapie«	323
Wegweiser für den gebremsten Immuntyp	324
Wegweiser für den überaktiven Immuntyp	335
Literatur	347
Adressen, die weiterhelfen	349
Die Autoren	350
Danksagung	351

Ein Wort zuvor

Seit Monaten nagt die ständige Kritik Ihres Chefs an Ihrem Selbstwertgefühl. Sie werden immer unsicherer, und auch den Kollegen trauen Sie schon nicht mehr über den Weg, denn möglicherweise warten diese ja nur darauf, Ihren Platz einzunehmen. Zu Hause häufen sich ebenfalls die Probleme, die Beziehung zu Ihrem Partner droht in eine Krise zu rutschen, mit den Kids gibt es ständig Ärger, die Hausarbeit wächst Ihnen über den Kopf. Und dann kommt es, wie es kommen muss: Erst eine Erkältung, der eine hartnäckige Bronchitis folgt; der Magen macht Ihnen nach längerer Antibiotikum-Einnahme zu schaffen, Kopf und Rücken schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung setzen Ihnen immer stärker zu. Die konsultierten Ärzte schütteln den Kopf, keine Therapie erweist sich als wirksam, und der Weg aus der Krankheitsspirale scheint zunehmend versperrt.

Solche und ähnliche Fälle gibt es zu Tausenden – Menschen, die sich oft jahrelang von Arzt zu Arzt schleppen, unterschiedlichste Therapien und Medikamente ausprobieren. Jedoch: Die Symptome bleiben. Auch in unsere immunologische Praxis kommen solche Patienten. Wir haben für sie den Begriff des »Overload-Syndroms« geprägt. Das Wort stammt aus dem Englischen und lässt sich mit »Überlastungssyndrom« übersetzen. Bisher ist von dem facettenreichen Symptomenbild, das sich so schwer einordnen lässt und das Patienten oft über Jahre plagt, noch wenig bekannt. In diesem Buch werden Sie das Overload-Syndrom genau kennenlernen und auch erfahren, wie es sich von anderen Problemen wie dem Burn-out-, Bore-out- oder dem Chronic-fatigue-Syn-

drom (CFS) unterscheidet. Bei unseren Anamneseerhebungen, die ähnlich funktionieren wie der Selbst-Check gleich am Anfang dieses Buches, fielen uns viele der Patienten mit Overload-Syndrom dadurch auf, dass das Immunsystem stets aufs Neue beeinträchtigt wurde; Symptome wie ständige Infekte, Allergien, Neurodermitis, Muskelschmerzen und völlige Erschöpfung traten immer wieder auf. In intensiven Gesprächen war schnell klar, dass die Ursachen tiefer lagen. Und wo? Hier gibt die Psychoneuroimmunologie eine Antwort. Dass Gefühle unseren Organismus beeinflussen und dass Geist, Körper und Seele in enger Verbindung zueinanderstehen, ist eine jahrtausendealte Weisheit. Doch wie intensiv das Netz dieses Beziehungssystems geknüpft ist und wie machtvoll die Wechselwirkungen in ihm tatsächlich sind, wird erst jetzt aufgrund neuer psychologischer, neurologischer und immunologischer Forschungsmethoden in aufsehenerregender Weise messbar und verstehbar. Die Erkenntnisse aus dem neuen, spannenden Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie lassen für die praktische Umsetzung nur eine Konsequenz zu: Behandlungen zur Stärkung der Konstitution eines Menschen – seines Abwehrsystems, seines Hormonstoffwechsels, seines Nervenkostüms, seiner psychischen Befindlichkeit – müssen grundsätzlich einem ganzheitlichen, interdisziplinären Therapieprinzip folgen, um langfristig wirklich erfolgreich zu sein. Konkret heißt dies, dass die seelisch-geistige Verfassung eines Patienten – seine Art zu denken, zu fühlen und sich in seinem sozialen Umfeld zu verhalten – mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit verdient wie seine körperlichen Symptome. In unserer Arbeit haben wir deshalb diesen interdisziplinären Ansatz zum Prinzip erhoben und eine enge Kooperation zwischen immunologischer Therapie und intensiver Coaching-Arbeit geschaffen. Es ist der Schulterschluss zweier bedeutender Behandlungssysteme – dem des Körpers und dem der Seele. Sie funktionieren für

sich einzeln gut, aber erst im Zusammenspiel wirken sie wirklich optimal zum Wohle des Patienten.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche besser zu verstehen. Lassen Sie sich auf eine faszinierende Reise durch Ihren Organismus entführen, auf der Sie erfahren, wie Immunsystem, Blutkreislauf, Organe, Nerven und Hormone in einem komplexen Regelwerk für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sorgen. Auf diese Weise erhalten Sie das nötige Wissen, um Krankheiten und Beschwerden selbst frühzeitig vorzubeugen oder eine Therapie zu finden, die angemessen ist und Ihnen echte Hilfe bietet.

Dieser Ratgeber ist von uns verfasst worden, um Ihnen Einblicke in das spannende Gebiet der Psychoneuroimmunologie zu geben und Ihnen mit zahlreichen Anleitungen zur Seite zu stehen. Wir hoffen, dass das vorliegende Buch Ihnen viele wertvolle Informationen und Tipps zu übermitteln vermag, die Sie zum Gesundwerden und Gesundbleiben nutzen können.

Noch gesund oder schon krank?

Im ersten Moment mutet die Frage vielleicht ein bisschen seltsam an: Bin ich noch gesund oder schon krank? Die Grenzen scheinen klar zu sein: Wenn Ihr Kollege im Büro hustet und schnieft und Sie nun mit Fieber, tränenden Augen und laufender Nase das Bett hüten müssen, ist der Fall eindeutig – die Erkältungsviren haben eben auch vor Ihnen nicht haltgemacht, und Ihr Immunsystem hat sich mit einem grippalen Infekt auseinanderzusetzen, der – wenn alles gutgeht – nach ungefähr einer Woche wieder ausgeheilt ist. Auch bei einer Gehirnerschütterung, Muskelzerrung, einem Knochenbruch oder Bänderriss würde kein Arzt zögern, Sie krankzuschreiben, damit Sie Ihre Verletzung auskurieren können.

Grauzone zwischen Krankheit und Gesundheit

In vielen Fällen ist es aber mit dem Krank- und Gesundsein nicht so eindeutig. Wer von uns kennt nicht die Situation: Man fühlt sich nicht so richtig fit, spürt tief im Inneren, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist. Die innere Stimme mahnt zum Innehalten, möchte, dass wir ihr Gehör schenken, unserem Körper und unserer Seele mehr Aufmerksamkeit widmen. Aber wir ignorieren diese Stimme und tun so, als ob wir genauso vital und leistungsfähig seien wie eh und je. Denn Kranksein ist in unserer leistungsbetonten Gesellschaft nicht besonders gut akzeptiert, vor allem nicht, wenn es sich um wenig fassbare gesundheitliche Probleme handelt. Dazu kommt noch, dass viele Menschen es sich einfach nicht leisten können, etwas kürzerzutreten oder sich gar eine Auszeit zur Wie-

derherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden zu nehmen. Die kleinen und größeren Sünden des Alltags – wie unausgewogenes Essen, zu wenig Bewegung, zu viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol – tun ihr Übriges. Und dann: Die Stimme in uns ruft lauter, die Signale werden deutlicher – kleinere Befindlichkeitsstörungen und Zipperlein wachsen sich immer öfter zu handfesten Beschwerden aus; Körper, Geist und Seele geraten immer häufiger in einen massiven Stresszustand. Überhaupt Stress: Er spielt, wie Sie später noch ausführlich erfahren werden, im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele eine maßgebliche Rolle und ist an nahezu allen Krankheitsprozessen mehr oder weniger stark beteiligt. So auch am Overload-Syndrom. Dieses ausgesprochen facettenreiche Syndrom wird Ihnen im Kapitel »Den Krankmachern auf der Spur« ausführlich vorgestellt. Was Sie an dieser Stelle schon wissen sollten, ist, dass dieses Syndrom quasi die Grauzone zwischen Krankheit und Gesundheit darstellt, aber mit einer präzisen Analyse der eigenen Situation sehr gut zu erfassen ist.

Testen Sie sich selbst

Der folgende Selbst-Check hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie vom Overload-Syndrom betroffen sind, und ermöglicht Ihnen, Ihr persönliches Risiko für ernste Folgeerkrankungen einzuschätzen. Auch wenn Ihnen die Fragen komisch vorkommen sollten oder manche Antworten weniger chic erscheinen als andere: Beantworten Sie die Fragen ehrlich und ohne groß nachzudenken, denn nur dann kann Ihnen der Selbst-Check ein realistisches Bild Ihrer Situation vermitteln. Denken Sie beim Ausfüllen stets an die Situation, die in der Frage auftaucht, aber nicht an das Ergebnis des Tests, es gibt kein falsches Ergebnis, nur Ihr persönliches Ergebnis! Bedenken Sie aber bitte: Ein Arztbesuch lässt sich durch den Test nicht ersetzen!

SELBST-CHECK: LEIDE ICH AM OVERLOAD-SYNDROM?

Bearbeiten Sie zunächst den gesamten Test. Ermitteln Sie dann die Punkte der einzelnen Spalten. Die Punkte aller Spalten zusammen ergeben schließlich die Gesamtpunktzahl.

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Kopf und Hals			
Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Kopfschmerzen.			
Ich habe Sehstörungen, leide unter Verschwommensehen und Doppelbildern.			
Mir ist schwindelig.			
Nackenverspannungen machen mir so zu schaffen, dass die Schmerzen in den Rücken oder Kopf ausstrahlen.			
Ich vernehme Ohrgeräusche, die mir sehr lästig sind.			
Vor allem in den Wintermonaten bin ich von Entzündungen der Nebenhöhlen, der Ohren oder des Halsbereiches betroffen.			
Ich habe Schluckstörungen.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich leide unter (allergischem) Schnupfen.			
Meine Augen brennen und jucken.			
Ich leide unter Migräne-Anfällen.			
Brust und Lunge			
Ich habe mit Bronchitis und Asthma bronchiale zu tun.			
Ich bekomme Herzklopfen und spüre eine Beklemmung in der Brust.			
Ich bin kurzatmig, z.B. beim Treppensteigen.			
Ich verspüre manchmal ein Stechen in der Brust.			
Ich habe abends geschwollene Beine.			
Magen und Darm			
Wenn ich mich aufrege, schlägt mir das auf den Magen.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich leide unter Verdauungsproblemen wie Verstopfung und/oder Durchfall.			
Ich neige zu Blähungen und Völlegefühl.			
Ich sehe Blut oder Schleim auf meinem Stuhl.			
Ich habe Bauchschmerzen.			
Ich habe mit Sodbrennen zu tun.			
Obwohl ich wenig esse, habe ich das Gefühl, zuzunehmen.			
Nach dem Essen bin ich sehr müde und könnte mich hinlegen.			
Vor allem wenn ich morgens aufwache, habe ich einen unangenehmen, pappigen Geschmack im Mund.			
Ich leide unter Mundgeruch und schlechtem Atem.			
Meine Zunge ist belegt.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich sehe seitlich in der Zunge meine Zahnabdrücke.			
Rücken, Gelenke und Muskeln			
Rückenschmerzen sind mein Problem.			
Mein Rücken fühlt sich manchmal wie ein Panzer an.			
Ich leide unter Verspannungen und Muskelschmerzen.			
Meine Gelenke schmerzen.			
Haut und Haare			
Meine Haut spannt, rötet sich, oder es zeigen sich Unreinheiten.			
Ich habe mit nesselartigem Ausschlag zu tun.			
Mein Haar ist spröde und brüchig.			
Ich bemerke vermehrten Haarausfall.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Meine Nägel sind brüchig, spalten sich.			
Meine Nägel haben Rillen und weiße Flecken.			
Wunden heilen bei mir schlecht.			
Harnwege und Geschlechtsorgane			
Ich leide unter wiederkehrenden Blasenentzündungen.			
Ich spüre ein Brennen beim Wasserlassen.			
Ich habe Nierenschmerzen.			
Frauen: Mein Zyklus ist unregelmäßig, und/oder ich habe starke Menstruationsbeschwerden.			
Männer: Wenn ich unter Stress stehe, habe ich Potenzprobleme.			
Immunsystem			
Ich habe geschwollene Lymphknoten.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich schwitze nachts sehr stark.			
Ich bin unerklärbar schwach und erschöpft.			
Ich habe starke Infekte.			
Ich nehme Antibiotika.			
Ich nehme Cortison.			
Ich reagiere allergisch.			
Ich bekomme sehr dicke Insektenstiche.			
Schlafverhalten			
Ich schlafe schlecht ein und wache immer wieder auf.			
Wenn ich nachts aufwache, fange ich an zu grübeln.			
Ich wache sehr früh auf, kann nicht mehr einschlafen, obwohl ich noch müde bin.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich wache morgens mit einem dumpfen Gefühl auf, fühle mich gerädert und ausgelaugt.			
Ich habe keine Lust zum Aufstehen.			
Ich denke schon morgens: »Dies wird wieder ein schlechter und anstrengender Tag.«			
Ich komme morgens schwer aus dem Bett und abends zu spät ins Bett.			
Seelisch-geistiges Befinden			
An manchen Tagen erscheint mir alles sinnlos und leer. Ich fühle mich schlecht, bin frustriert und traurig.			
Ich grübele viel und komme mit mir selbst nicht klar.			
Mich plagen Sorgen und Konflikte mit anderen über Wochen.			
Ich habe Angst, die Anforderungen an mich nicht zu bewältigen.			
Ich bin gereizt und verärgert, mich regen schon Kleinigkeiten auf.			
Ich bin nervös und unruhig, ohne zu wissen, warum.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Ich werde von anderen angesprochen, weil ich so unausgeglichen und unleidlich bin.			
Ich schlucke Ärger hinunter, obwohl ich explodieren könnte.			
Ich bin vergesslich. Namen fallen mir nicht ein.			
Ich kann mich schlecht konzentrieren.			
Ich habe wegen meines Verhaltens und meiner Leistung ein schlechtes Gewissen.			
Ich finde mich nicht so besonders toll.			
Während andere sich über ihre Erfolge wirklich freuen können, bin ich nie stolz auf mich.			
Allgemeine Lebensgewohnheiten			
Mein Tagesrhythmus ist unregelmäßig; ich gehe mal spät, mal früh ins Bett, schlafe mal lange, mal kurz.			
Was ich mir vornehme, schaffe ich auch – dann arbeite ich eben frühmorgens, in der Nacht oder am Wochenende meine Aufgaben ab.			
Die Zeit richtig einzuteilen bereitet mir Schwierigkeiten; Termine kollidieren oder Arbeit bleibt liegen.			
Ich lasse Dinge liegen, vergesse wichtige Termine.			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Es gibt Tage, da wächst mir alles über den Kopf und ich weiß nicht mehr, wo ich anfangen und wo ich aufhören soll.			
Ich mache viele Dinge gleichzeitig und gönne mir keine Pausen.			
Wenn ich Sorgen oder Stress habe, trinke ich abends mehr als ein Glas Wein oder eine Flasche Bier, um abzuschalten.			
Ich esse unregelmäßig, gehe zum Beispiel ohne Frühstück aus dem Haus oder spätabends noch ins Lokal.			
Ich beobachte Essstörungen bei mir, zum Beispiel nehme ich stundenlang nichts zu mir und esse dann plötzlich in einem Heißhungeranfall den halben Kühlschrank leer.			
Ich neige dazu, hastig zu essen und die Nahrung hinunterzuschlingen.			
Bei großem Druck brauche ich Süßigkeiten.			
Ich weiß, dass ich jeden Tag frisches Obst und Gemüse essen müsste, schaffe es aber nicht.			
Wenn ich viel zu erledigen habe und müde bin, halte ich mich mit Kaffee oder anderen Aufputschmitteln (Cola, Kaffee) munter.			
Ich esse zu fett, zu salzig, zu viel und zu »ungesund« (z.B. Fast Food).			
Zwischensumme			

Punktwerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Mir fällt es schwer, regelmäßig in der Woche Sport zu treiben.			
Ich setze mich selbst unter Leistungsdruck, sogar beim Sport, und belaste mich über Gebühr.			
Ich rauche Zigaretten.			
Partnerschaft und Familie			
In meiner Beziehung kommt es zu Konflikten; wir streiten ...			
Mir fehlt die Kraft für gute und ernste Gespräche, auch über Probleme.			
Zärtlichkeiten und Sex sind mir zu viel oder bringen keine rechte Freude.			
Mir fehlen Zeit und Zuwendung für meine Familie und meine Kinder.			
Ich gehe nicht mehr aus, habe keine Zeit, meine Freunde zu sehen.			
Zwischensumme			

Punktewerte oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	• • oft	• selten	○ nie
Summe Seite 14			
Summe Seite 15			
Summe Seite 16			
Summe Seite 17			
Summe Seite 18			
Summe Seite 19			
Summe Seite 20			
Summe Seite 21			
Summe Seite 22			
Summe Seite 23			
Gesamtergebnis			