

## Frühe belastende Erfahrungen können einen Einfluss haben auf unser Gesundheit

**Belastende Erfahrungen in den ersten Lebensjahren können im Erwachsenenalter zu chronischen Erkrankungen und Beschwerden**, wie Herz- und Kreislaufleiden, Rheuma, Morbus Crohn, Asthma, Fibromyalgie und Krebs **führen**. Zu dieser Aussage gibt es heute bereits gute wissenschaftliche Untersuchungen, die leider noch wenig Einzug in die Schulmedizin gefunden haben.

Negative Erfahrungen und Stress in den ersten Lebensjahren (bereits auch Stress im Mutterleib) erhöhen das Risiko, später im Leben alle möglichen Erkrankungen zu bekommen. **Bindungsstörungen** und auch schlechte soziale und wirtschaftliche Lebensumstände **können einen konstanten Stress erzeugen**.

Dank den Erkenntnisfortschritten in neurowissenschaftlichen Bereichen, ist heute auch die Medizin daran, diese Zusammenhänge zu verstehen und zu akzeptieren. In der Psychotherapie-Szene ist dieses Wissen schon lange verbreitet. In den USA (Mellon University, Sheldon Cohen und Kollegen) wird mit den **Telomeren** (Proteinkomplexe, die wie **schützende Kappen auf den Enden der Chromosomen der Zellen** sitzen) geforscht. Offensichtlich nimmt die Länge dieser Schutzklappen im Laufe des Lebens individuell schnell ab. Je schneller sie kürzer werden, desto schneller altern die jeweiligen Zellen und desto grösser ist auch das Risiko zu erkranken. Ob und wie stark schlechte soziale und wirtschaftliche Umstände als Kinder für den späteren Verkürzungsprozess der Telomere wichtig sind, wurde in einer breiten Untersuchung erforscht. Es wurden 152 Personen zwischen 18 und 55 Jahren befragt. Zunächst wurden die Personen nach ihren sozialen und ökonomischen Verhältnisse in der Kindheit befragt. Danach infizierten die Forscher alle Teilnehmer mit einem Schnupfenvirus und steckten sie 5 Tage in Quarantäne. Anhand der Blutzellen der Teilnehmer stellten sie fest, wie stark die jeweiligen Telomere bereits geschrumpft waren. Sie fanden heraus, dass – **je problematischer die sozioökonomische Herkunft der Studienteilnehmer war - desto kürzer waren ihre Telomere. Je widriger die kindlichen Lebensumstände, desto stärker war auch das Risiko nach der Schnupfeninfektion auch wirklich daran zu erkranken**. So fanden die Forscher heraus dass die kindlichen Erfahrungen für die Gesundheit als Erwachsene ausgesprochen wichtig sind.

Eine andere wissenschaftliche Untersuchung aus San Diego (ACE-Studie, University of Southern California, USA mit 27'000 Patienten) fand dank medizinischen Untersuchungen - gekoppelt mit ausgedehnten Fragebögen zur Kindheit - heraus, **dass sich traumatische Kindheitserfahrungen sehr negativ auf die Gesundheit im Erwachsenenalter auswirken**. Je grösser das Trauma, desto grösser das Erkrankungsrisiko und die Wahrscheinlichkeit, an einer dieser Krankheiten frühzeitig zu sterben. In der Studie zeigte sich dieser Zusammenhang für Herz- und Kreislauferkrankungen, Tumore, chronische Lungenerkrankungen, Knochenbrüche und Leberkrankheiten. **Die Herkunft und ein liebevolles Umfeld sind also sehr wichtig für unsere spätere Gesundheit**.

Bereits im Mutterleib registriert der Fötus alles was in seiner Umwelt passiert. Wenn die Mutter gestresst ist werden die Stresshormone aus dem Kreislauf der Mutter auf das

ungeborene Kind Einfluss nehmen: **Das kindliche Immunsystem wird beeinträchtigt.** Dasselbe passiert auch bei Stress der Mutter nach der Geburt.

Psychoneuroimmunologen zeigen die Gefahr einer **Th1/Th2-Zellen-Verschiebung** auf. Das System der Th1-Zellen kämpft gegen Viren und gegen Krebszellen, das System der Th2-Zellen gegen Bakterien im Blut und Gewebe was mit Entzündungsreaktionen einhergeht.

**Babys kommen mit einem gedämpften Th1-System auf die Welt. In den Jahren nach der Geburt wird das Kind seine Körperabwehr durch Infektionen trainieren, so dass sich eine Balance zwischen Th1 und Th2 ergibt. Th1 stärkt sich und Th2 wird auf ein normales Mass reduziert.** Wenn das Baby aber vor oder nach der Geburt unter steter Stresshormon-Ausschüttung steht, wird es ein hohes Th2-System behalten. Die Folgen sind, dass die Betroffenen häufiger an Entzündungskrankheiten leiden. Auch Tumorzellen werden weniger effizient ausgemerzt. Die Anfälligkeit für Allergien und Wundheilungsstörungen wächst. Es kann zu chronischen Entzündungen kommen und das Stresssystem des Körpers wird konstant **Kortisol** ausschütten, damit Entzündungen gestoppt werden. Das Stresssystem ist laufend überaktiviert bis es mit der Zeit erschöpft ist und zusammenbricht. Dann wird weniger bis kein Kortisol mehr ausgeschüttet. Damit bleibt aber eine erhöhte Entzündungsgefahr (Th2) und viele Erkrankungen können ausbrechen.

Die Psychoneuroimmunologie zeigt ganz klar die Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem auf. **Das Immunsystem wird durch die Psyche entweder gestärkt oder aber geschwächt. Bei Erkrankungen wäre es also wichtig immer nachzuforschen, ob frühkindliche Traumata vorliegen.** Das würde bedeuten, dass wir einen Paradigmawechsel vornehmen müssten, also einen Wechsel hin zu einer vorbeugenden psychosomatischen Medizin. Obwohl verschiedene Forschungen in diese Richtung zeigen, werden die Erkenntnisse in der Medizin noch wenig berücksichtigt.

Die Medizin kann zum Beispiel wenig helfen bei einer Fibromyalgie-Erkrankung. Die Patienten bekommen Medikamente und müssen lernen, mit Ihrer Krankheit und den damit einhergehenden Schmerzen zu leben. **Dass aber eine frühe Bindungsstörung dieser Krankheit zugrunde liegen kann, das wird gar nicht getestet oder ist nicht bekannt.**

**Bei frühen Bindungsstörungen wird im Körper auch weniger Oxytocin ausgeschüttet** wie bei Menschen, die eine sichere und liebevolle frühe Bindung erlebt haben. **Oxytocin lindert Schmerzen, ist ein Schmerzkiller.** Durch eine negative Bindung im frühen Kindesalter schwächt das körpereigene Schmerzbekämpfungssystem. Durch gutes Erleben von früher Bindung haben wir somit einen direkten Einfluss auf unser Stressverarbeitungssystem und damit auf das Schmerzempfinden.

**Durch eine gute professionelle Aufarbeitung von frühen Bindungsstörungen kann unser Stressverarbeitungssystem wieder in Balance gebracht werden und das Ausschütten von mehr Oxytocin kann unser Schmerzbekämpfungssystem aktivieren.**

*Zusammenfassung eines Artikels aus  
„PSYCHOLOGIE HEUTE compact“ 2015 „Das Kind in mir“.*