Mein Körper, mein Trauma, mein Ich

Psychotrauma und Medizin

4. Internationaler Kongress
München, 14.10.18

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Eine Bemerkung vorab …

„Wenn wir unser wahres Ziel nicht für immer aufgeben wollen, dann dürfte es nur einen Ausweg aus dem Dilemma geben: das einige von uns sich an die Zusammenschau von Tatsachen und Theorien wagen, auch wenn ihr Wissen teilweise aus zweiter Hand stammt und unvollständig ist – und sie Gefahr laufen, sich lächerlich zu machen.

Prof. Dr. Erwin Schrödinger, 1887-1961
Begründer der Quantenmechanik u. Physiknobelpreisträger

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Eine Bemerkun

„W … en,
da
das … en
und
zwe
lauf

961
ger

Wissen

oder

Weisheit ?

Unsere Themen

- Die Folgen von Psychotrauma auf unseren Körper
- Das Körper-Geist(Seele)-Dilemma
- Auswirkungen auf unterschiedlichen Ebenen
- Die Folgen von Psychotraumata sind reversibel
- Der Prozess der Heilung
- Integratives Konzept aus der Praxis

Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung

Internationale Schätzungen zur globalen Prävalenz von MMV *:

- Körperlicher Missbrauch: 25 % aller Erwachsenen.
- Sexueller Missbrauch: 20 % aller Frauen und 8 % aller Männer.
- Emotionale & körperliche Vernachlässigung als häufigste Form von MMV
- Dunkelziffer ??

* WHO Fact Sheet °150, Dec 2014

Stress, Trauma und Krankheit

- „Wer traumatischen Stress in Kindheit und Jugend erlebt und erlitten hat, wird häufiger nicht nur seelisch, sondern auch **körperlich** krank.

  Die Wirkung dieser Belastungen ist streng dosisabhängig und kumulativ.

  Sie wirken direkt und sie wirken **lebenslänglich**, d.h. die Zeit heilt **nicht** die entstandenen Wunden.“

- Quelle: Seidler H. et al., Handbuch der Psychotraumatologie, 2011

Stress, Trauma und Krankheit

„Der Körper hält die Wucht des Traumas“

van der Kolk, 1994

- Q … der Psychotraumatologie, 2011

Trauma - Stress - Krankheit

- **Biologisches** (Selye, 1936):
  allgemeines (unspezifisches) Adaptationssyndrom
- **Psychologisches** (Transaktionales) (Lazarus, 1966):
  emotionale Bewertung entscheidet über die Stressantwort
- **Psycho-Neuro-Immuno-Endokrinologisches**
  (Henry, 1986): Zusammenspiel von Körper, Psyche und Immunsystem

Körper ohne Seele ?
oder
Seele ohne Körper ?
↓
Mind-/Body-Medizin

rt

Medizinisches Modell von Krankheit

- Körper und Psyche sind voneinander unabhängige Entitäten
- Mechanistisches Weltbild (Newton u.a.)
- Lineares und monokausales Ursache-, Wirkungsmodell
- **-> Spaltungsmodell**

Medizinisches Modell

Körper/Geist-Dilemma:

Komplementaritätsprinzip

- Unterschiedliche Phänomene
- Theorie und Methode
- Wirklichkeit und Wahrheit

Moderne Physik

- Bestimmte Größen verändern sich nicht kontinuierlich, sondern in Sprüngen (Quantenphysik)
- Das Beobachtete kann Teilchen oder Welle sein
- Der Beobachter (als Subjekt) ist Teil des Systems und hat maßgeblichen Einfluss darauf
- Aufhebung der Objektivität
- Quantenverschränkung (Korrelation) u. Quantenteleportation (Kommunikation) -> Informationsübertragung ?

Materie, Energie, Information ?

Es gibt keine Materie, sondern nur ein Gewebe von **Energien**, dem durch intelligenten **Geist** Form gegeben wird

Max Planck, Begründer der Quantenphysik u. Nobelpreisträger

Albert Einstein:

Was sich unseren Sinnen als Materie darstellt, ist in Wirklichkeit eine hohe Konzentration von Energie auf relativ kleinem Raum.

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Materie, Energie, Information ?

Anliegensatz
als
Informationskanal ?

„Anliegen aufstellen“ (IoPT)
als
Resonanzmethode ?

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Ich/Identität (Psychologie)

⇕

Psychotrauma

⇕

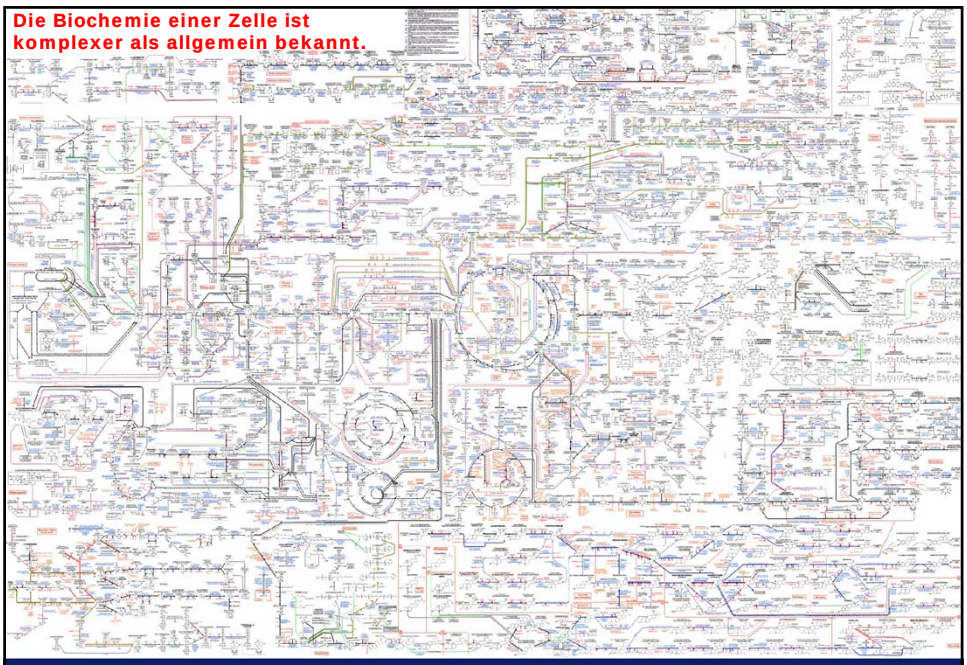
Körper (Physiologie)

Die Folgen von Psychotrauma

für unseren Körper

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Die Biochemie einer Zelle ist komplexer als allgemein bekannt.



Copyright © 2017 Learning Pathwayz Limited | All Rights

Das dreieinige Gehirn

- **Großhirnrinde** („Menschengehirn“, Neocortex)
  - Ratio, mentale Fähigkeiten, Denken, Sehen, …
- **Zwischen-, Mittelhirn** („Säugetiergehirn“)
  - Limbisches System: Emotionen, implizites Gedächtnis, …
- **Stammhirn** („Reptiliengehirn“)
  - vitale Funktionen (Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur …)
  - *Kampf, Flucht, Erstarrung*

Das dreieinige Gehirn

Zersplitterung der Kohärenz von Spüren, Fühlen und Denken

Sog. regulative neuronale Netze

- **Präfrontaler Cortex:** zentrale Integrationsfunktion: Bedeutung, Einordnung, Reaktion (Wachturm)
- **Thalamus:** Filter für autobiographisches Gedächtnis (Koch)
- **Hippocampus:** Erinnerung (explizites Gedächtnis), emotionale Bewertung, Steuerung der Ich-Funktion
- **Amygdala:** „Feuermelder“, „Alarmglocke“ für emotional negative Stimuli, Angst, starker Stress, Trauma
- **Corpus callosum:** Informationsaustausch zw. linker und rechter Gehirnhälfte (re. zeitlich frühere Entwicklung)
  - Geräusche, Berührung, Gerüche ....
  - Wiedererinnerung traumatischer Erfahrungen aktivieren rechte und deaktivieren linke Gehirnhälfte
- **Cingulum:** Physische Empfindung, wer man ist („Inneres GPS“), Koordination von Emotion und Kognition
- **Insula:** verknüpft die viszeralen Empfindungen mit Emotionen

Störung der

Ausbildung und Regulierung

von

Selbstgewahrsein,

Ich-Struktur, Identität

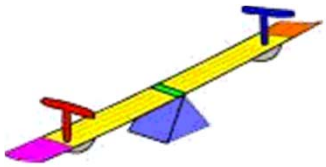
- Reaktion
- , starker
- on
- **Insula:** verknüpft die viszeralen Empfindungen mit Emotionen

Quelle: G. Kaluza, Stressbewältigung, 2005

Stress Memory

- Sehr frühe Bahnung der Stressantwort
- Cortisol als chronisches Stresshormon mit hohem neurodegenerativem/toxischem Potenzial
- **Dauerhafte Hochregulierung und Überregung des autonomen Nervensystems**
- Veränderung der Glucocorticoidrezeptoren (Fisch et al., 2004)

Ungleichgewicht im Nervensystem



Sympathikus ↑
- Anspannung
- Energiebereitstellung
- Leistungsbereitschaft

Parasympathikus ↓
- Entspannung
- Regenerative Prozesse
- Heilung

Herzratenvariabilität (HRV) als Marker für Dysbalance

Psychotrauma erzeugt toxischen Stress

-> Nervensystem: hyperaktive Stresshormon-Achse (HPA-Achse)

-> oxidativer/nitrosativer Stress

-> Hormonsystem: Neurotransmitterstörung

-> Immunsystem: chronische Entzündung

-> Zellebene: Mitochondriopathie (zellulärer Energiemangel)

-> chronische (Multisystem)erkrankung

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Psychotrauma erzeugt toxischen Stress

-> Nervensystem: hyperaktive Stresshormon-Achse (HPA-Achse)

-> oxidativer/nitrosativer Stress

-> Hormonsystem: Neurotransmitterstörung

-> Immunsystem: chronische Entzündung

-> Zellebene: Mitochondriopathie (zellulärer Energiemangel)

-> chronische (Multisystem)erkrankung

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Psychotraume

Dosis-Wirkungs-Effekt

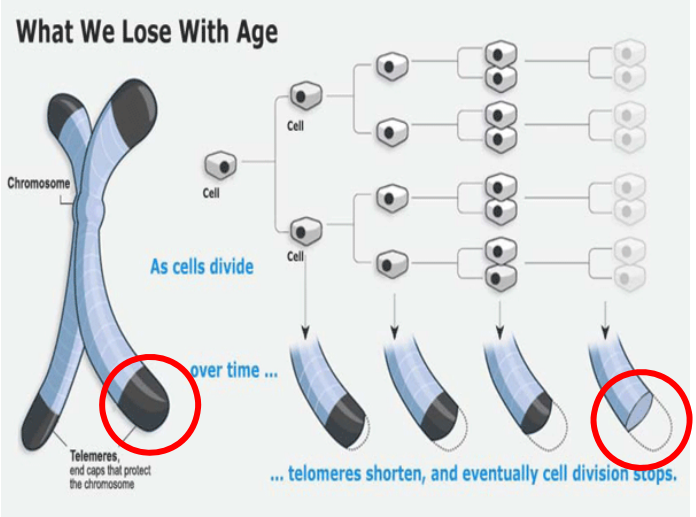
Je stärker die Missbauchserfahrung, desto größer die Entzündung und der Einfluss auf die Mitochondrien

Quelle: Böck et al. (2016), Mitochondrion

Warum altern wir und werden krank ?

- **Gentheorie** (gentypisches Alterungsprogramm, programmierter Zelltod)
- Theorie der **freien Radikale** (Zellschädigung durch oxidativen und nitrosativen Stress)
- **Verschleisstheorie** (Telomere, begrenzte Zellteilung)

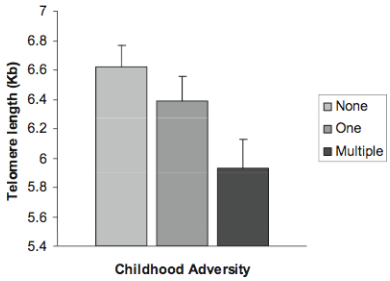
Alterungsprozess und Telomere



Quelle: https://www.ta-5.de/media/image/dd/2e/24/Alterung.jpg

Psychotrauma in der Kindheit verkürzt Telomere und beschleunigt den vorzeitigen Alterungsprozess

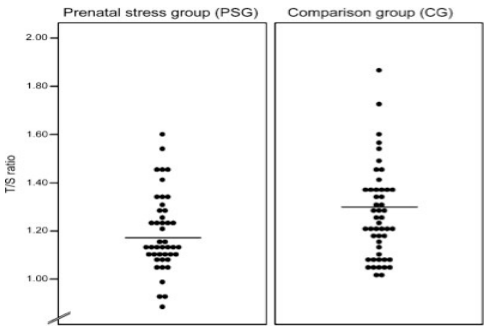
- Aversive Lebensereignisse
- Misshandlung
- Vergewaltigung



Quellen: Damjanovic et al. (2007), *Journal of Immunology*; Tyrka et al. (2010), *Biological Psychiatry;* Kananen et al., (2010), *PLOS one;* Simon et al. (2006), *Biological Psychiatry;* Kiecolt-Glaser et al. (2011), *Psychosomatic Medicine;* Karabatsiakis, Dissertation (2011)

Psychotraumata werden vererbt

Psychosoziale Stressoren während der Schwangerschaft (u.a. häusliche Gewalt) führen zu verkürzten Telomeren bei den Nachkommen



Quelle: Entringer et al., 2011, *PNAS*

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Epigenetik als Missing Link

- Psychotraumata schädigen die Zellfunktion und erzeugen Symptome, die wir Krankheit nennen
- **Verbindung zwischen Psyche und Körper**
- Weiche Vererbung
- Transgenerationale Vererbung

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Epigenetik als Missing Link

Nichtstoffliche Ursache (Psychotrauma)

↓

Stoffliche Auswirkung (Symptom, Krankheit)

Trauma, Epigenetik und chronische Erkrankung

Psychotraumata & psychischer Dauerstress, Schadstoffe & Gifte, Schwermetalle, Mobilfunk

↓

Biochemischer Teufelskreis: oxidativer und nitrosativer Stress ↑
NO/ONOO-Zyklus („no, oh no“)

↓

Chronische Entzündung ↑

↓

Mitochondrienschädigung (ATP ↓)

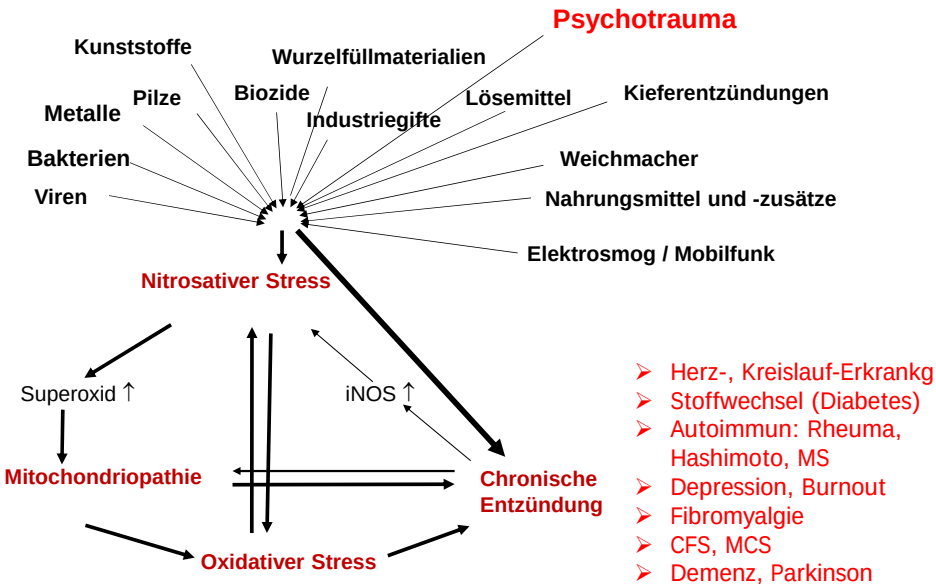
↓

Chronische Erkrankung (Multisystemerkrankungen)

Ursachen und Wirkungen

Ursachen	**Wirkungen**
☐ **Psychotrauma**	➢ Zellstress
☐ Schadstoffe & Gifte	➢ Chronische Entzündung
☐ Schwermetalle	➢ Mitochondrienschädigung
☐ Elektrosmog	➢ Energiemangel
☐ Bewegungsmangel	
☐ Fehlernährung (Über- und Mangelernährung)	➢ Vielfältige Symptome ➢ Chronische Krankheiten

© Dr. H. Banzhaf, 2018



- Herz-, Kreislauf-Erkrankg
- Stoffwechsel (Diabetes)
- Autoimmun: Rheuma, Hashimoto, MS
- Depression, Burnout
- Fibromyalgie
- CFS, MCS
- Demenz, Parkinson
- .....

Modifiz. nach Pall M. PhD u. v. Baehr V. Dr. med.

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Psychotraumata hinterlassen

Spuren im Zellgedächtnis, die auch weitergegeben werden.

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Transgenerationale Traumafolgen sind reversibel

- Vererbung wird unterbrochen durch Verbesserung der Lebensbedingungen
- Umweltbedingungen verändern die Folgen von Psychotraumata

- Epigenetische Übertragung dysfunktionaler biochemischer Reaktionen an die Nachkommen von Traumageschädigten
- Zunahme der Glucocorticoid-Rezeptor (GR)-Expression und Abnahme der DNA-Methylierung des GR-Promotors im Hippocampus (auch in den Keimzellen erwachsener Exponierter u. deren männl. Nachkommen)

Quelle: Potential of Environmental Enrichment to Prevent transgenerational Effects of Paternal Trauma; Gapp K. et al. Neuropsychopharmacology vol. 41 (2016)

© Dr. H. Banzhaf, 2018

Top down/buttom up - Regulation

Präfrontaler Cortex

↓↑

Thalamus

↙↗ ↘↖

Hippocampus Amygdala

↓↑

Hirnstamm

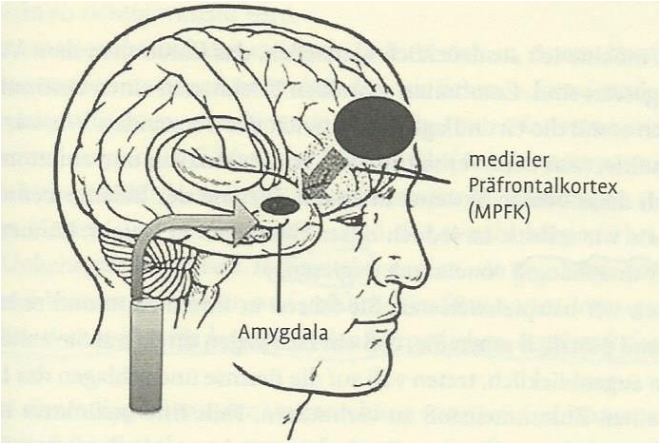
Top down/buttom

IoPT:

Integration von Spüren,

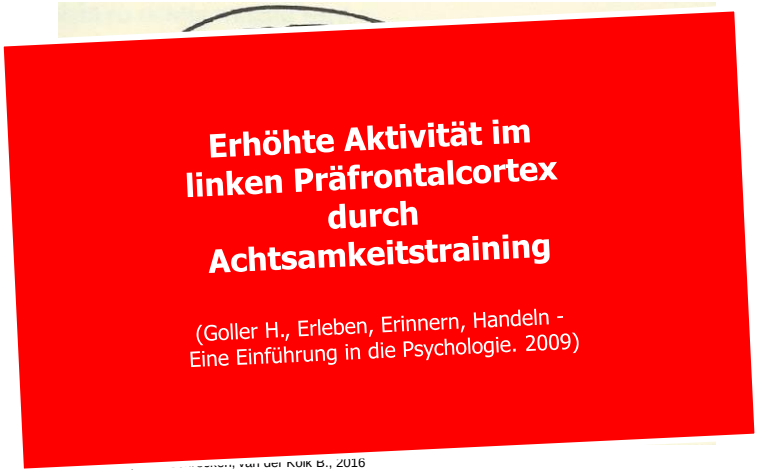
Fühlen und Denken

Steuerung der emotionalen Zentren durch den Wachturm



Aus: Verkörperter Schrecken, van der Kolk B., 2016

Steuerung der emotionalen Zentren durch den Wachturm



Was schützt die Telomere ?

- ✓ Bewegung !
- ✓ Ernährung !
- ✓ Achtsamkeit !
- ✓ Aufstellung ? (-> Forschungsbedarf)

Was schützt die Telomere ?

Unterstützung ...

-> gesunder Anteile ?

-> Überlebensanteile ?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓ Aufstellung ? (-> Forschungsbedarf)

Psychotraumata assoziiert mit …

- hohem Ressourcenverbrauch von Mikronährstoffen, Neurotransmitter (u.a. durch Überlebensanteile)
- eingeschränkter Entgiftungsleistung des Organismus (z.B. HPU, COMT)

Körper und Psyche sind eine Einheit

- Trennung zwischen organischen und psychischen Ursachen obsolet (Hill, 2014)
- Ursachen für Demenz:
  - Chronischer psychischer und **traumatischer** Stress (Innenwelt)
  - Umweltschadstoffe (Außenwelt)
- Wie innen, so außen (Ökologie, Umweltzerstörung?)

Körper und Psyche sind eine Einheit

- T … nen
  U …
- U …
  - …
  - …
- Wie innen, so außen (Ökologie, Umweltzerstörung?)

Paradigmenwechsel ?

Der Prozess der Heilung

- Balancierung der HPA-Achse
- Aktivierung des Parasympathikus
- Zellstress ↓
- Entzündungsreaktion ↓
- Energiegewinnung in der Zelle ↑
- ➢ Komplexe Wechselwirkung durch epigenetische Veränderungen

Der Prozess der Heilung

-> Synaptogense
(Hebb`sches Gesetz)

-> Neurogenese
(z.B. im Hippocampus)

- epigenetische Veränderungen

Heilende Elixiere

- Geduld: neuronale Netzwerke ↑
- Akzeptanz: Kampf-, Fluchtmodus ↓
- Körpergewahrsein (in Sicherheit): „es ist vorbei“ (viszerale Empfindungen, intuitives Körperfühlwissen)
- Mitgefühl (mit mir) mit **allen** inneren Anteilen

Multimodales integratives Therapiekonzept

- Einbeziehung aller Aspekte unseres Seins in den Heilungsprozess
  - Körperliche (spüren: sensorisch, motorisch …)
  - biochemische, neuro-endokrinologische, immunologische (Vitalstoffe, Neurotransmitter, Schadstoffe, Hormone …)
  - emotionale (fühlen, „intuitives Fühlwissen“)
  - kognitive (erkennen, deuten, neu-bewerten …)

© Dr. H. Banzhaf, 2018

A4-Konzept®

- **Auffüllen** (Vital- und Mikronährstoffe, Ernährung)
- **Ausleiten** (Schadstoffe, Chemikalien, Metalle …)
- **Aufstellen** (identitätsorientierte Psychotraumatherapie, IoPT)
- **Achtsamkeit** (MBSR: körperorientiertes Mentaltraining zur Emotionsregulation; als innere und äußere Haltung und Basis für alle therapeutischen Interventionen)

© Dr. H. Banzhaf, 2018

A4-Konzept®

Ziel:

Unterstützung der Fähigkeit zur Selbstregulation

(Autopoiese: Selbstorganisation lebender Systeme)

T)

Hirnstruktur und Neuroplastizität

- Längsschnittstudie v. Hölzel et al., 2009 u. **2010**
- **achtwöchiges Achtsamkeitstraining (MBSR)** mit Kontrollgruppe
- **Abnahme** der Dichte der grauen Substanz im Mandelkern (Amygdala: **„Feuermelder“, „Alarmglocke**“ für emotional negative Stimuli, Angst, starker Stress, Trauma)
- **Zunahme** der Dichte der grauen Substanz im Hippocampus (**Erinnerung, Ich-Funktion, emotionale Bewertung**) u. im rechten Inselcortex **(„Bauchgefühl“, viszerale Empfindungen)**

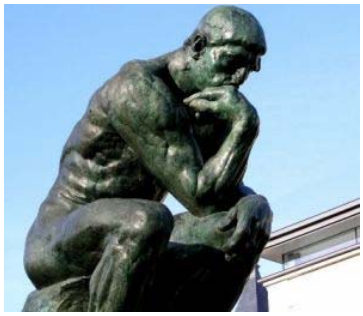
Hirnstruktur und Neuroplastizität

-
- a … ollgruppe
- A
  (
  n
- Z
  (I … m
  rechten Inselcortex **(„Bauchgefühl“, viszerale Empfindungen)**

Nach 8 Wochen Training strukturelle Veränderung im Gehirn !

Neuroplastizität und Heilung

„Jedes Mal, wenn wir über die Vergangenheit nachsinnen, transformieren wir auf subtile Weise ihre Repräsentanz im Gehirn und verändern etwas an dem ihr zugrunde liegenden neuronalen Schaltkreis“



(Jonah Lehrer zu „Memory reconsolidation“, K. Nader et al., 2010)

Dr. med. Harald Banzhaf

Facharzt für Allgemeinmedizin
Umweltmedizin
Naturheilverfahren - Akupunktur
Sportmedizin - Chirotherapie
Betriebsmedizin - Sozialmedizin
Notfallmedizin

D - 72406 Bisingen/Hohenzollern
Humboldtstr. 6
Tel. +49 (0)7476 - 91234
Fax +49 (0)7476 - 91235

info@dr-banzhaf.de
www.heilkundezentrum-zollernalb.de

Praxis für integrative Medizin, Umweltmedizin, Stressmanagement und Mind/Body-Medicine. Lehrbeauftragter und akademische Lehrpraxis der Universität Tübingen

© Dr. H. Banzhaf, 2018