

# 1. Grundlagen

## 1.1 Nun reißen Sie sich doch mal zusammen!

Die meisten meiner Patienten mit chronischen Erkrankungen, bei denen die Medizin auch über Jahre hinweg keine Ursache hat finden können, berichten mir einheitlich, dass die hilflosen Ärzte dann mit gutgemeinten Ratschlägen kamen wie z. B.: „*Nun reißen Sie sich doch mal zusammen.*“, „*Sie sollten einfach mehr Sport treiben und sich gesünder ernähren.*“, bzw. „*Genießen Sie doch einfach mal das Leben, dann wird's schon wieder.*“. Oder – vielleicht noch schlimmer: „*Anderer haben auch Schmerzen und gehen trotzdem zur Arbeit.*“

Fakt ist: Nahezu all diese Patienten tun nichts anderes, als sich tagtäglich zusammenzureißen. Sie versuchen, trotz ihrer Krankheit, trotz ständiger Schmerzen, trotz Schlaflosigkeit und trotz Frustrationen jeden einzelnen Tag irgendwie hinzukriegen. Die meisten dieser chronisch Kranken, die ich kennenlernen durfte, sind Helden! Einfach deswegen, weil sie es überhaupt schaffen, jeden Tag und jede Nacht zu überleben, die ihnen nichts als Krankheitssymptome bietet. Es bringt nichts, ihnen zu sagen, dass sie sich zusammenreißen sollen, weil es genau das ist, was sie jeden Tag tun. Sie lassen sich oft nichts anmerken, tun so, als ob es „*schon irgendwie geht*“, obwohl sie längst am Rand ihrer Kräfte stehen. Was würde der normale Mensch sagen, wenn jemand mit Grippe, 39°C Fieber und Knochenschmerzen stöhnend im Bett liegt und man rät ihm, doch einfach mal aufzustehen, etwas gesunden Sport zu machen, dann wird's schon bessergehen.

„*Ach, der schon wieder ...*“ – Es gibt eine unglaublich große Zahl von Patienten mit chronischen Krankheiten, deren Ursache bislang niemand hat finden können. Unsere heutigen diagnostischen Möglichkeiten werden zwar technisch immer besser, gleichzeitig ist durch Budgetierung und Kostendämpfung im Gesundheitswesen die Zeit der Ärzte zunehmend eingeschränkter. Nicht selten werden solche als „chronisch“ eingestuft Patienten dann vom Gesundheitssystem gar nicht mehr ernstgenommen. Da sie schon etliche Diagnose- und Behandlungsverfahren hinter sich haben und nichts wirklich etwas genützt hat, sieht der Arzt seine Aufgabe als erledigt an.

Die im Kasten auf Seite 9 stehende Korrespondenz mit Lia S. zeigt hier, wie diese Menschen sich behandelt fühlen. Sie gelten oft genug als „*austherapiert*“, und man gibt sich keine wirkliche Mühe mehr mit ihnen. Nicht aus Boshaftigkeit, sondern weil man anderen Patienten schneller, besser und effizienter helfen kann, also müssen die Chronischen erstmal warten.

Letztlich heißt das: Oft müssen der Patient, sein Partner oder seine Angehörigen versuchen, mitzudenken und selbst Ideen zu entwickeln, woran der Zustand liegen kann. Diese Aufgabe ist für Nicht-Mediziner schwierig. Dieses Buch soll Ihnen helfen, Anregungen zu finden, woran es liegen kann, dass es Ihnen so schlecht geht. Einen Arzt ersetzt das Buch nicht: Bei fast jeder Theorie, die Sie bilden, woran es liegen könnte, dass es Ihnen schlechtgeht, sind Sie dann doch wieder darauf angewiesen, diese Hypothese zu diskutieren und weitere Untersuchungen in diese Richtung einzufordern. Die Ursachenforschung ist dabei ein komplexes Detektivspiel.

Der Autor dieses Buches hat in Vorlesungen, Seminaren und Übungen mehr als 20 Jahre lang Medizinstudenten im Fach Psychologie ausgebildet, daher weiß er: Es gibt sie! Es gibt durchaus engagierte Ärzte, die sich trotz des Kostendrucks im Gesundheitswesen, trotz Budgetierung und trotz Hektik Zeit für

ich bin fertig. hab nix mehr zu schreiben ...

19 tage kein stuhlgang. arzt überweist auf notfallstation. die weisen ab mit den worten: „wir wissen, was für eine sie sind.“ die krankenschwester muss nachts um halb eins kommen und mir mit gestohlenem material ne dünndarmsonde legen ...

schwere, akute tripperinfektion. labortechnisch bewiesen mit antibiogramm. schwer kranker patient. arzt weist stationär ein. spital: „sie sind gesund. sie können gehen.“ also direkt ins nächste spital. „ja sie haben die infektion. aber wegen der epilepsie schicken wir sie jetzt in die stadt ins spital.“ patient; freie arzt- und spitalwahl: „bitte überweisen sie mich in den anderen kanton ins spital.“ – „nein. das kommt nicht in frage. wir holen die kesb für zwangseinweisung oder sie gehen direkt in die psychiatrie, wenn sie nicht machen, was wir bestimmen.“ am ende nehmen sie stationär auf, behandeln aber den infekt nicht. patient wird immer kränker. kommt mit beginnender blutvergiftung heim und muss sich zuhause selbst antibiotika geben und infusionen legen, weil er seit tagen – zusehend vom personal im spital – nix mehr essen und trinken konnte.

die lassen einen verrecken hier. ambulante ärzte wollen helfen und können nicht.

die ärzte sind am verzweifeln.

andere sind keine menschen ...

ein arzt, der mensch ist, hält es in dem system nicht aus. der geht daran zugrunde.

Auszug aus der Korrespondenz mit Lia S.

ihre Patienten nehmen und mitdenken. Auch wenn Sie vermutlich bereits eine Odyssee durch unterschiedlichste Institutionen des Gesundheitssystems hinter sich haben, und inzwischen restlos frustriert sind und alle Ärzte nur noch für geldgierige Scharlatane halten, lohnt es sich definitiv, weiter nach einem Arzt zu suchen, der Sie und Ihre Beschwerden ernstnimmt.

## 1.2 Das Multikausalitätsprinzip

„Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei“, heißt es im Volksmund. Der Verstand des Menschen ist in vieler Hinsicht erstaunlich einfach gestrickt, wir sehen eine Ursache, die dann eine ganz bestimmte Wirkung hat: Wenn ich gegen den Ball trete, fliegt er los. Geschehnisse ohne konkret fassbare Ursache verstehen wir nicht mehr. Bestimmt haben auch Sie sich in Ihrer Jugend philosophische Gedanken gemacht über Fragen wie: Wann war der Beginn der Zeit (und was war davor?); was ist außerhalb dieses Universums? Wo war ich eigentlich vor dem Beginn meiner Existenz? Das sind Fragen, die unbeantwortbar sind, und wir geben es irgendwann auf, darüber nachzudenken. Ebenso kapitulieren wir leicht, wenn ein Ereignis nur aufgrund mehrerer Ursachen entsteht oder wenn eine Ursache völlig verschiedene Ereignisse auslöst. Genau das ist aber bei vie-



Warum der Mond weder auf die Erde fällt noch einfach in das restliche Universums abdriftet, ist eines von vielen Dingen, die ich nie wirklich kapiert habe.

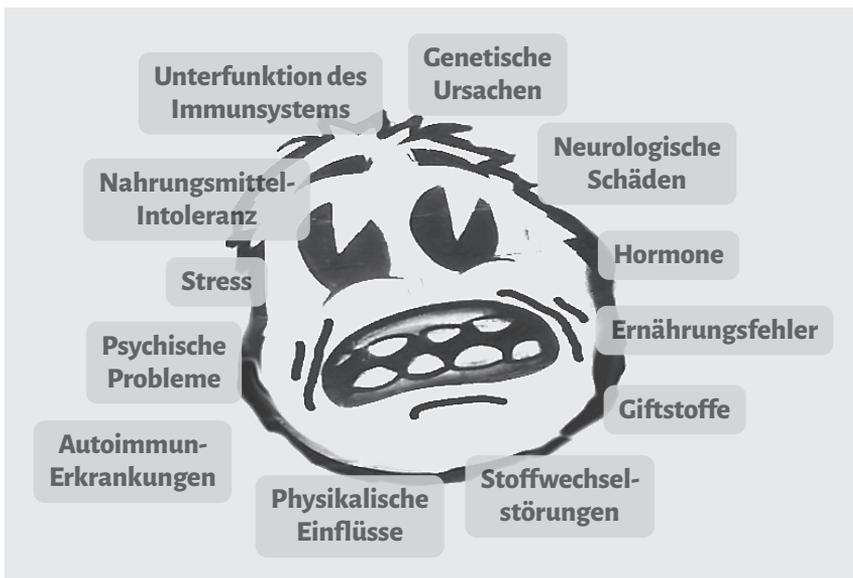
Um Begriffe wie „Unendlichkeit“ oder „Ewigkeit“ zu verstehen, braucht man etwas Besseres als den menschlichen Verstand.

len Erkrankungen der Fall. Eine dieser Krankheiten ist z. B. Krebs. Einen Tumor bekommt man nicht unbedingt aufgrund eines einzigen Ereignisses, sondern viele kleine Risikofaktoren summieren sich auf.

Man unterscheidet hierbei folgende Bereiche, die ursächlich dafür in Frage kommen können, dass man sich ständig krank fühlt:

1. **Genetische Risikofaktoren:** Welche Krankheiten haben Sie in Ihrer direkten Verwandtschaft? Gibt es eine Häufung z. B. von Herzinfarkten? Krebserkrankungen? Demenz? Magen-Darm-Krankheiten? Diabetes?

2. *Hormone* steuern eine Vielzahl von lebenswichtigen Vorgängen, daher ist es nicht verwunderlich, dass eine Störung dieser Botenstoffe zu einer Vielzahl von Symptomen führen kann.
3. *Giftstoffe*: Sind Sie in Ihrem Leben mit vielen Giftstoffen in Berührung gekommen? Rauchen Sie? Trinken Sie Alkohol? Haben Sie beruflich mit Stoffen zu tun gehabt, die gesundheitsschädigend sind?
4. Ist Ihnen nach dem Essen immer etwas flau im Verdauungssystem? *Stoffwechselstörungen* sind eine häufige Ursache; am bekanntesten sind Nahrungsmittel-Intoleranzen.
5. *Entgleisungen des Immunsystems* haben immer zur Folge, dass man sich krank fühlt. Typisch sind Allergien, bei denen das Immunsystem ständig auf einem viel zu hohen Niveau arbeitet.
6. Mit dem Begriff *neurologische Schäden* sind alle Läsionen des Nervensystems gemeint. Viele neurologische Krankheiten, etwa Multiple Sklerose, lassen sich nur schwer entdecken.
7. *Krankheiten anderer Organe* können immer auch dazu führen, dass man nicht mehr leistungsfähig ist. Eisenmangel führt dazu, dass das Blut nicht genug Sauerstoff aufnehmen kann, bei Lungenschäden kommt gar nicht



Das Multikausalitätsprinzip besagt, dass nicht eine einzige Ursache dazu führt, dass man sich krank fühlt, sondern meist addiert sich eine Vielzahl kleiner Faktoren so auf, dass dann irgendwann nichts mehr geht.

erst genug Sauerstoff in den Körper und man fühlt sich ständig nicht-belastbar.

8. *Physikalische Einflüsse* sind eine weitere Ursache, zum Beispiel „Elektrosmog“ oder Wetterfühligkeit.
9. *Falsche Ernährung* kann ungeahnte Folgen haben. Damit ist nicht nur gemeint, dass man zu fettige und kalorienreiche Speisen isst. Zum Beispiel kann auch vegane Ernährung negative Auswirkungen haben, wenn man sie nicht richtig durchdacht hat.
10. Psychosoziale Komponenten, insbesondere Stress, Hektik, belastende Arbeitsbedingungen, Burnout oder Einsamkeit führen nicht unbedingt dazu, dass man sich wohl in seinem Körper fühlt. Wer jeden Tag 12 Stunden und mehr arbeitet, muss sich nicht wundern, wenn seine „Batterien“ irgendwann leer sind.

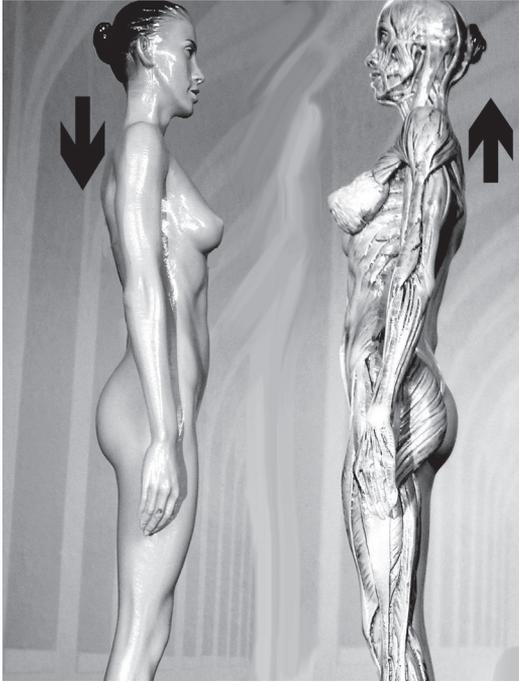
Wenn Sie jetzt dieses Buch lesen, dann sind Sie vermutlich krank und das schon seit langer Zeit. Fühlen Sie sich jeden Tag gleich schlecht? Oder gibt es Schwankungen? Eine Variabilität im Tagesverlauf oder Veränderungen von einem Tag zum nächsten oder von Woche zu Woche? Woran liegt das? Die meisten Krankheiten entstehen – nach dem Multikausalitätsprinzip – dadurch, dass sich etliche – oft nur kleine – Faktoren addieren, und da kommen dann mal mehr und mal weniger Faktoren zusammen. Das bewirkt die Schwankungen, und die Art dieser Veränderungen lässt mitunter Vermutungen darüber anstellen, worunter man leidet. Bitte merken Sie sich:

**Die meisten Erkrankungen haben nicht DIE eine einzige Ursache,  
sondern mehrere Einflussfaktoren addieren sich auf.  
Dies bedingt auch die Schwankungen des Gesundheitszustandes von  
einem Tag auf den anderen.  
Ziel ist, möglichst viele Risikofaktoren auszuschalten.**

### 1.3 Was ist Somatopsychologie?

Eine riesige Anzahl von Erkrankungen kann dazu führen, dass jemand nur noch eingeschränkt belastbar ist und Ängste, Depressionen oder sogar Wahnvorstellungen entwickelt. Mitunter kann man aus den Blutwerten besser als aus psychologischen Testverfahren erkennen, warum ein Mensch unter massiven Stimmungsschwankungen leidet.

## Psychosomatik Somatopsychologie



In der **psychosomatischen Sichtweise** sieht man die Ursache für körperliche Krankheiten in seelischen Prozessen. Gegenteil ist die **Somatopsychologie**, die besagt, dass im umgekehrten Sinn auch körperliche Krankheiten zu emotionalen Missstimmungen führen.

Während die Psychosomatik heute jedem geläufig ist, kennt den gegenteiligen Begriff „Somatopsychologie“ kaum jemand. In der Psychosomatik stören negatives Denken und belastende Gefühle letztlich körperliche Funktionen: Wer ständig unter Strom steht, muss sich nicht wundern, wenn irgendwann Bluthochdruck entsteht und das Risiko für einen Herzinfarkt wächst. Wer niemals körperliche Zärtlichkeit und Liebe erfährt, dessen Haut wird durch den Mangel an Berührung irgendwann verrücktspielen – das Kratzen ersetzt hier den Mangel an Körperkontakt. Und wenn Sie ständig versuchen, es in diesem Leben jedem Recht zu machen und jeden Ärger herunterzuschlucken, dann steigt Ihr Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen.

Im Gegensatz zu dieser bekannten psychosomatischen Sichtweise, können auch organische Erkrankungen Auswirkungen auf emotionale und kognitive Prozesse ausüben. 1913 definierte Karl Jaspers den Begriff in seinem Buch „Allgemeine Psychopathologie“ zunächst als „symptomatische Psychologie“ und

lung der Funktionen ...  
 nicht aber als Analyse irgendeiner „Person“ ... sie  
 hochschätzen.

Abchnitt 2.

**Die körperlichen Begleit- und Folgeerscheinungen  
 seelischer Vorgänge (symptomatische Psychologie).**

Es gibt eine Fülle körperlicher, objektiv feststellbarer Erscheinungen, die ohne Willen, ohne bewußten Zweck, ohne daß sie als „Leistung“ zu werten wären, einfach eintreten, wenn gewisse seelische Vorgänge vorangingen. Leib und Seele sind zwar eine lebendige Einheit; wenn wir aber beide methodisch als heterogene Sphären voneinander trennen, so sehen wir alsbald, wie unendlich verwickelt die gegenseitigen Beziehungen sind. Während die rein naturwissenschaftliche Einstellung nur die Wirkung der körperlichen Vorgänge auf das Seelenleben zu kennen schien, sind gerade umgekehrt auch die Einwirkungen des Seelischen auf das Körperliche tiefgreifend. Wie weit die Wirkungen psychischer Einflüsse auf den Körper gehen können, ist noch gar nicht abzusehen. Bis jetzt hat die Forschung

Als einer der ersten beschäftigte der Nervenarzt Karl Jaspers sich mit der Wechselwirkung körperlicher und psychischer Prozesse. Die künstliche Unterteilung in Leib und Seele hielt er schon vor über hundert Jahren nicht für angemessen.

wählte erst in einer späteren Ausgabe seines Lehrbuchs den Ausdruck „Somatopsychologie“. Den Begriff definierte er seinerzeit sehr breit als: „*Es handelt sich um Körperbefunde, die auf Seelisches Bezug habe.*“

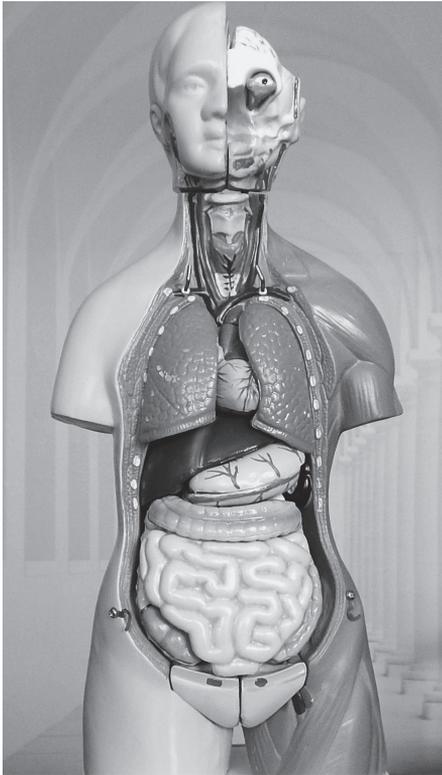
Zwar gibt es eine unüberschaubare Anzahl einzelner wissenschaftlicher Studien zu den Auswirkungen körperlicher Erkrankungen auf die psychische Verfassung, eine anerkannte Systematik fehlt bislang. Grob lassen sich hier unterteilen:

Ursachen	Beispiele
<i>Angeboren, genetisch-bedingte Ursachen</i>	Chorea-Huntington, Kretinismus, Leuko-Dystrophie, Morbus Gaucher, Morbus Krabbe, Williams-Beuren-Syndrom
<i>Endokrin und metabolisch bedingte Ursachen</i>	Blutzuckerstörungen, Elektrolytentgleisungen, Hyper- und Hypokalzämie, Hyper- und Hyponatriämie, Morbus Niemann-Pick
<i>Störungen des Gehirns</i>	Enzephalitis, Enzephalopathie, Hirnabszess, Hirnatrophie, Hirnhautentzündung, Hirntumor, Lewy-Body-Demenz, Morbus Binswanger, Multiinfarkt-Demenz, Progressive Paralyse, Parkinsonismus, Pick'sche Atrophie, Transitorisch-ischämische Attacke
<i>Organerkrankungen und Infektionen</i>	Dialyse-Enzephalopathie, Fibromyalgie, Funikuläre Myelose, Hepatitische Enzephalopathie, Funikuläre Myelose, Hepatitische

Ursachen	Beispiele
	Enzephalopathie, Hämochromatose, Leberfunktionsstörungen, Mikroangiopathie, Nierenfunktionsstörungen, Tollwut, Toxoplasmose, Urämische Enzephalopathie, Vaskulitis
<i>Drogen und Gifte</i>	Kohlenmonoxidvergiftung, Lösungsmittel, Pestizide, Quecksilbervergiftung, Schnüffelstoffe
<i>Medikamente</i>	Glukokortikoide, Hypnotika, Neuroleptika, Schilddrüsen-Medikamente, Sedativa, Tranquilizer, Virustatika, Zytostatika
<i>Ernährungsbedingte Ursachen</i>	Eisenmangel, Folsäuremangel, Hyper- und Hypovitaminose, Niacin (Pellagra), Spurenelemente-Mangel, Thiaminmangel, Unterzuckerung, Zöliakie
<i>Sonstiges</i>	Höhenkrankheit, Hypoxie, Seekrankheit, Sick-Building-Syndrom, Smog, Temperaturschwankungen, Wetterschwankungen.

Insgesamt sind derzeit weit über 400 körperliche Erkrankungen oder externe Faktoren bekannt, die psychische Symptome verursachen. Einen vollständigen Überblick kann dieses Buch nicht geben. Wer sich hier einen genauen Überblick verschaffen will, sei auf mein 2010 erschienenes Buch „Somatopsychologie“ verwiesen. Die folgende Auswahl einiger Störungen und Symptome muss leider zwangsläufig willkürlich bleiben und sich auf diejenigen Erkrankungen fokussieren, die zum einen am häufigsten auftreten, an die man aber zum anderen oft gerade nicht denkt.

**WICHTIG:** Dieses Buch ersetzt nicht den Weg zum Arzt! Letztlich ist man immer auf Blutwerte und andere diagnostische Möglichkeiten der Medizin angewiesen. Dieser Band soll dabei helfen, Verdachts-Diagnosen darüber zu entwickeln, woran Ihre mangelnde Lebensqualität liegt, die man dann mit einem verständnisvollen Arzt, der sich Zeit nimmt und bereit ist mitzudenken, bereden sollte.



Die Anatomie des menschlichen Körpers ist komplex, da alles mit allem zusammenhängt. Kein Organ funktioniert einzeln, jedes verständigt sich über Botenstoffe mit dem Zentralen Nervensystem und mit allen anderen Organen. Damit hat – wie in einem Uhrwerk – eine Fehlfunktion an einer Stelle immer auch Auswirkungen auf das Gesamtsystem des Organismus.

#### 1.4 Die Sprache des Körpers verstehen

Vor ungefähr sechs Millionen Jahren entschied sich der erste Mensch, aufrecht zu gehen, was ihn dazu befähigte, seine Hände zu benutzen und damit Waffen zu führen und Werkzeuge herzustellen. Aber erst vor rund 300.000 Jahren begann er zu sprechen, zumindest besagen Knochenfunde, dass dieser Urzeitmensch schon in der Lage war, seiner Zunge die Verdrehungen beizubringen, die man zum Reden braucht. Das war vermutlich leider der Moment, in dem wir begonnen haben, den Kontakt zu unserem Körper weitgehend zu verlieren. Das sprachliche Denken wurde immer ausgefeilter, und heute setzen unsere Gedanken ein, wenn wir aufwachen und wir hören erst auf, in Worten zu denken, wenn wir einschlafen. Über Hunderttausende von Jahren hat dieses sprachliche Denken unser Körpergefühl Stück für Stück immer weiter in den Hintergrund gedrängt.

Nicht-sprachbegabte Tiere müssen sich notwendigerweise von ihren Gefühlen und Instinkten leiten lassen; der Mensch versucht alles rational zu entscheiden (wobei das Schwergewicht dieses Satzes auf dem Wort „versucht“ liegt, wirklich gelingt es uns ja nicht). Da wundert sich mancher Hundebesitzer, warum sein Hund Gras frisst? Das kann unterschiedliche Gründe haben, z. B. Mangel an Ballaststoffen, Vitaminen oder Mineralien, Aufnahme von Folsäure, Übersäuerung des Magens oder Auslösung eines Brechreizes, um den Magen mal aufzuräumen. Der Hund „weiß“ auf einer nicht-sprachlichen Ebene also durchaus, wann und warum es gut für ihn ist, ab und zu Gras zu fressen.

Der Mensch hat dieses Körpergefühl auch noch, wir achten aber nicht mehr darauf. Als ich noch an der Universität Lübeck tätig war, bin ich die 25 km von Travemünde zu meiner Arbeitsstelle mit dem Fahrrad gefahren. In dieser Zeit hatte ich einen unglaublichen Hunger auf salzige Lakritze. Heute denke ich, mein Körper hat bei diesen Fahrten Schweiß und jede Menge Mineralien verloren, die er sich über die Lakritze wieder hereingeholt hat. Will man sich etwas Gutes tun, muss man also wieder lernen, darauf zu hören: Was sagt mein Körper? Möchte er eine Ruhepause oder will er sich bewegen? Der Homo sapiens und seine Vorfahren sind in den Weiten der afrikanischen Steppe entstanden und unsere Vorfahren sind früher etliche Kilometer am Tag gelaufen. Dadurch haben wir ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Fast jede Form von Sport lässt daher die Glücksbotsenstoffe im Gehirn sprudeln. Wer einen Büro-Job hat und den ganzen Tag den Drehstuhl kaum verlässt und auch nach Dienstschluss keinen Sport treibt, wird auf die Dauer nicht gesund bleiben. Alleine die Bandscheiben, die nur ernährt werden, wenn wir sie biegen, werden für jede Bewegung „vor Glück strahlen“.

Der Körper kann nicht in Worten mit uns reden, er hat aber eine Fülle von Möglichkeiten, uns auf einer non-verbalen Ebene klarzumachen, wie es ihm geht. Wir beschränken uns hierbei auf die negativen, symptomatischen Beschwerden. Versuchen Sie jetzt gleich einmal, in der zweiten Spalte dieser Tabelle einzufügen, ob Sie unter diesem Symptom „nie“, „selten“, „manchmal“, „sehr oft“ oder „fast ständig“ leiden:

Symptom	nie	selten	manchmal	sehr oft	fast ständig
Angstgefühle					
Appetitlosigkeit					
Atemnot					
Bauchschmerzen					
Depressionen					
Druckgefühl im Brustbereich					
Durchfall					
Engegefühl beim Atmen					
Gedächtnisstörungen					
Gelenkschmerzen					
Geschwollene Füße/Hände					
Gewichtsabnahme, starke					
Gewichtszunahme, starke					
Gleichgewichtsstörungen					
Haut, gerötete					
Haut-Blässe					
Heißhunger-Attacken					
Herzklopfen, starkes					
Herzrasen					
Herz-Stiche					
Hitzewallungen					
Hören					
Husten, chronisch					
Innere Unruhe					
Juckreiz					
Kalte Hände / Füße					
Kopfschmerzen					
Konzentrationsstörungen					
Kreuz- oder Rückenschmerzen					
Kribbeln					
Kurzatmigkeit					
Lähmungserscheinungen					
Mattigkeit					

Symptom	nie	selten	manchmal	sehr oft	fast ständig
Motivationslosigkeit					
Müdigkeit					
Nervosität					
Ohnmachten					
Regelbeschwerden					
Reizbarkeit					
Schlaf, fragmentierter					
Schlafbedürfnis, übersteigertes					
Schlaflosigkeit (Insomnie)					
Schulter-/Nackenschmerzen					
Schwächegefühl					
Schweregefühl (z. B. Beine)					
Schwindelgefühle					
Schwitzen, starkes					
Sehstörungen					
Sexuelle Probleme					
Sodbrennen					
Sprachstörungen					
Taubheitsgefühle					
Übelkeit vor/nach dem Essen					
Überempfindlichkeit Helligkeit					
Überempfindlichkeit Hitze					
Überempfindlichkeit Kälte					
Überempfindlichkeit Lärm					
Übermäßiger Durst					
Unlust					
Unruhegefühl in den Beinen					
Urogenitale Probleme					
Verstopfung					
Völlegefühl					
Weichteil-Schmerzen					
Zittern					

Das sind also offenbar schon recht viele Möglichkeiten, die Ihr Körper hat, um Ihnen zu sagen, dass es ihm nicht gutgeht. Man muss ihm nur zuhören und versuchen, die Sprache des Körpers zu verstehen und zu erforschen: Was will dieser Leib? Was möchte er? Was kann ich tun?

Wenn Sie sich nun die Symptome anschauen, bei denen Sie „sehr oft“ und „fast ständig“ angekreuzt haben, welche Bereiche sind das?

	<b>Krankheitsbereich</b>	<b>Verdacht z. B. auf...</b>
[ ]	<i>Allgemeine Erschöpfung</i>	Burnout, Stoffwechselstörungen, Borreliose, Chronic Fatigue Syndrom, Alter
[ ]	<i>Atmung</i>	Asthma, Rechtsherzinsuffizienz, COPD
[ ]	<i>Gedächtnis, Konzentration</i>	Schlafmangel, Hirnschädigung, Depression, Überlastung, Burnout, Demenz
[ ]	<i>Haut</i>	Neurodermitis, Parasiten, Hautpilze, Darmerkrankungen
[ ]	<i>Herz-Kreislauf, Durchblutung</i>	Anämie, Herzschwäche, Herzrhythmen, Übergewicht, Bewegungsmangel
[ ]	<i>Hormonell-bedingte Störungen</i>	Schilddrüsen-, Nebennierenstörung, Endometriose, Prämenstruelles Syndrom, Testosteron-Mangel, Wechseljahre
[ ]	<i>Immunsystem</i>	Immunschwäche, IgA-Defizit, AIDS, Immunüberfunktion, Allergien, Multiple Sklerose
[ ]	<i>Neurologische Defizite</i>	Multiple Sklerose, Hirnschädigung, Nervenschädigung
[ ]	<i>Orthopädie, Gelenke, Rücken</i>	Rheuma, Bandscheiben
[ ]	<i>Psyche, Ängste, Depressionen</i>	Überlastung, Burnout
[ ]	<i>Schmerzen</i>	Stimuliertes Schmerzgedächtnis
[ ]	<i>Urogenitale Probleme + Sexualität</i>	Bakterielle Entzündungen, Endometriose, Testosteronmangel
[ ]	<i>Verdauung + Gewicht</i>	Nahrungsmittel-Intoleranz, Allergien, Adipositas, Anorexia nervosa

Hierdurch lässt sich schon einmal grob einkreisen, worunter Sie möglicherweise leiden könnten.

## 1.5 Der Urknall ist Schuld

Manchmal steht genau fest, was die Ursache der Schwierigkeiten ist, etwa wenn Sie am 17. September des Jahres 2019 einen Straßenverkehrsunfall hatten und Ihre Probleme danach begonnen haben. Oft ist der Anfang solcher körperlicher Erkrankungen aber schleichend, weil sich die Symptomatik erst entwickeln muss. Wann haben Ihre Krankheitssymptome begonnen? Was war in diesem Zeitraum? Was ist Besonderes geschehen?

Der Beginn kann wichtige Hinweise auf die Ursache liefern! Beispiele sind:

- Ist eine Erkrankung der Entwicklung der Symptome vorausgegangen → das kann auch eine scheinbare Erkältung, Sommergrippe oder ähnliches gewesen sein.
- Haben Sie damals begonnen neue Medikamente einzunehmen → Über-Medikation? Allergische Reaktion auf Medikamente?
- Neuer Job → Kontakt mit giftigen Substanzen im Job? Oder Kontakt mit einem giftigen Chef? Oder Burnout durch völlige Überlastung?
- Umzug in eine andere Wohnung → Toxische Einflüsse z. B. durch Ausdünstungen neuer Teppichböden oder Farbe? Oder, bei Altbau: versteckter Schimmel in der Wohnung? Oder bei Allergien: vermehrte Belastung durch Pollen, wenn Sie „ins Grüne“ gezogen sind? Oder vermehrte Staubbelastung: bei einem Altbau? Oder „*sick building syndrom*“: Gebäude z. B. mit Klima-Anlage?
- Änderung Ihrer Ernährung → Essen oder trinken Sie etwas anderes? Besteht eine Nahrungsmittel-Intoleranz? Ernähren Sie sich vegan?



Der Urknall schuf unser Universum; Ihre Krankheitssymptome müssen auch einen Beginn gehabt haben. Dieser Beginn lässt Vermutungen darüber zu, was die Ursache ist. Kennt man den Grund für Ihre Krankheit, kann der Arzt auch Aussagen zur Therapie machen.

- Neuer Partner → Eventuell Ansteckung mit einer „STI“ (sexuell übertragbare Krankheit) wie im schlimmsten Fall z. B. HIV?
- Beginn einer Aus- oder Fortbildung → vermehrter Stress durch Doppel- oder Dreifachbelastungen? Burnout?
- Waren Sie vor Beginn Ihrer Erkrankung im Urlaub im Ausland → Aufnahme eines Keims, mit dem unser zentral-europäisches Immunsystem nicht klar kommt?
- Hat sich Ihr Sportverhalten geändert → mangelnde Bewegung? Oder gegenteilig: Haben Sie begonnen zu viel Sport zu treiben? Überlasten Sie sich ständig körperlich?
- Hat sich Ihr Gewicht gravierend verändert → Krankheitssymptome durch erhebliche Gewichtszunahme mit Kurzatmigkeit? Sind Sie stark abgemagert? Körperliche Probleme nach Diät mit starker Gewichtsabnahme? Der Körper hat einen „*set-point*“, d. h. ein optimales Gewicht, mit dem er am besten klar kommt.
- Psychische Probleme → Todesfälle nahestehender Personen? Trennung vom Partner?
- Haustiere → Allergie gegen das neue Haustier? Haben Sie beim Hautarzt einen „Prick-Test“ (Allergie-Test) durchführen lassen?
- Haben sich Ihre Symptome plötzlich entwickelt (akute Erkrankung) oder eher schleichend (toxische Umgebungseinflüsse)?

Schreiben Sie hier einmal auf, was sich in Ihrem Leben in den Wochen oder Monaten vor dem Einsetzen der Krankheits-Symptome in Ihrem Leben geändert hat:

---



---



---



---



---



---



---



---



---