**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 88 (2017)

**Heft:** 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

**Artikel:** Der Körper besitzt ein Arsenal an Reparaturmöglichkeiten, das Hirn feuert es an : "Innerer Arzt" und "innerer Apotheker" - ein gutes Team

**Autor:** Weiss, Claudia

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-834289

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Der Körper besitzt ein Arsenal an Reparaturmöglichkeiten, das Hirn feuert es an

# «Innerer Arzt» und «innerer Apotheker» – ein gutes Team

**Der Körper repariert kleine Schäden dauernd selber. Aber er braucht dazu das Hirn, denn dieses kann zusätzlich eine «innere Apotheke» anwerfen. Als Ganzes sind sie stark, und dann kann der Körper Verblüffendes, wie Beispiele von medizinischen «Wundern» immer wieder zeigen.**

Von Claudia Weiss

Für den 35-jährigen Morris E. Goodman, Vertreter für Lebensversicherungen, lief alles bestens. Er hatte soeben eine eigene Firma gegründet und war beruflich oft in seinem Kleinflugzeug unterwegs. Bis er am 10. März 1981 beim Landeanflug in Virginia mit seiner Cessna in eine Hochspannungsleitung geriet und abstürzte. Kaum ein Knochen, der nicht gebrochen war, zwei Wirbel quetschten das Rückenmark, sämtliche grösseren Muskeln und diverse Organe beschädigt. Er musste beatmet werden und konnte nicht schlucken. Das Einzige, was er noch alleine konnte, war blinzeln. Das, teilten die Ärzte seiner Familie mit, werde auch so bleiben.

Aber da wussten sie noch nicht, dass Morris Goodman in seinem Kopf bereits einen unumstösslichen Entschluss gefasst hatte: «Noch vor Weihnachten spazierst du hier raus», habe ihm eine innere Stimme gesagt, wie er später erzählte. Und nach intensivster medizinischer Betreuung und Rehabilitation tat er genau das. Mühsam zwar, unter Schmerzen, aber Ende November stakste er zu Fuss durch die Spitaltür ins Freie. Seither reist Goodman, inzwischen 72 Jahre alt, als Motivationstrainer durch die USA und verbreitet mutmachende Sätze wie: «Man becomes what he thinks about» – der Mensch wird, was er denkt. (www.themiracleman.org)

**Er konnte nur noch blinzeln. Aber eine innere Stimme sagte ihm, er werde aus dem Spital gehen.**

In den Monaten seiner Heilung haben Morris Goodman nicht ausschliesslich die Ärzte und die moderne Medizin geholfen: Sein Körper hat eifrig mitgearbeitet, denn der Mensch verfügt von Natur aus über enorme Selbstheilungskräfte.

### Einige unserer Zellen teilen sich rasend schnell

Die über zehn Milliarden Zellen, aus denen wir bestehen, erneuern sich teils rasend schnell. Die Zellen des Dünndarm-Epithels werden beispielsweise alle zwei bis vier Tage erneuert, jene der Lungenbläschen oder jene der Magenschleimhaut ungefähr alle acht Tage; Hautzellen werden nicht einmal zwei Wochen alt, und reife rote Blutkörperchen werden nach ungefähr 120 Tagen ersetzt. Eine Leber ist nach zwei Jahren rundum erneuert. Spendet man einen Teil der Leber, wächst dieser innert eines halben Jahres wieder auf die volle Grösse nach, während das Skelett für eine Rundumerneuerung an die zwanzig Jahre benötigt. Das Herz hingegen muss mit vielen seiner Zellen ein Leben lang auskommen – maximal vierzig Prozent davon erneuern sich.

Bestimmte Zellen erneuern sich sogar überhaupt nie. Dazu gehören die Eizellen sowie die Nervenzellen der Grosshirnrinde. Das ist jener Hirnbereich, der unser bewusstes Handeln steuert. Diese unterschiedliche Lebensdauer der Zellen mache durchaus Sinn, erklärte Zellbiologe Jonas Frisén, Professor am Karolinska-Institut in Stockholm gegenüber «Focus.de»: «Manches Gewebe wird mechanisch stark beansprucht, etwa die Schleimhaut in Magen und Darm. Viele Zellen gehen verloren und müssen schnell ersetzt werden.» Andere Zellen, etwa im Gehirn, müssten lang halten, weil sie dauerhafte Information speichern. «Es wäre nicht hilfreich, wenn unsere Zellen fürs Gedächtnis ständig mit neuen, leeren Zellen ersetzt würden.»

Hildegard von Bingen, René Descartes, Abū Alī al-Husain ibn Abd Allāh ibn Sīnā Avicenna (o.v.l.), Sigmund Freud, Hippokrates, Paracelsus (u.v.l.): Nachdenken über das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist.

Dieser Zellaustausch hat zweierlei Auswirkungen: Zum einen können so unerwünschte, überalterte oder beschädigte Zellen abgestossen werden. Zum anderen bilden sich gesunde neue Zellen, sodass der Körper gebrochene Knochen oder Schnittwunden mithilfe von nachwachsendem Gewebe selber reparieren kann. Unter anderem dank dieser körpereigenen Mechanismen heilten auch die gebrochenen Glieder und die versehrten Organe des Flugzeugabsturzopfers Morris Goodman wieder einigermassen zusammen.

**Organe im «Gesundheitsdienst»**

Zugleich arbeiten im Körper ganze Organe als «Gesundheitsdienst»: Die Leber baut Alkohol und Gifte ab, und die Niere scheidet Stoffwechselprodukte und Gifte aus – der Organismus reinigt sich also quasi selbstständig. Und gegen Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Pilze verfügen wir gleich über eine doppelte Abwehrarmee: einerseits über eine unspezifische, «angeborene» Abwehr, die aus Makrophagen («grosse Fresszellen») und Granulozyten («kleine Fresszellen») besteht und sämtliche eindringenden Krankheitserreger bekämpft. Daneben wird sofort auch die spezifische «erlernte» Abwehr aktiviert, bestehend aus T- und B-Lymphozyten, die über eine Art Gedächtnis verfügen und sich bestimmte Erreger merken und gezielt bekämpfen können. Manchmal reagiert die Immunabwehr des Körpers allerdings zu heftig, beispielsweise wenn sie sich übermässig gegen vermeintliche Feinde wie Gräser oder Hausstaub wehrt und dadurch im Körper eine allergische Reaktion auslöst. Oder sie treibt es noch wilder: Bei einer Autoimmunkrankheit richtet sich die Abwehr gegen den eigenen Organismus und zerstört körpereigenes Gewebe. Häufige Autoimmunkrankheiten sind Schuppenflechte (Psoriasis), kreisrunder Haarausfall (Alozepia areata) oder chronische Darmentzündung (Colitis ulcerosa).

**Das Gehirn kann sich selber reparieren, und es kann dem Körper mit einer Art «Apotheke» helfen.**

Die Selbstheilungskräfte verändern sich im Lauf des Lebens: Kinder verfügen noch über ein schlecht ausgereiftes Immunsystem und sind deshalb anfällig für Infekte. Dafür profitieren sie dank ihren jungen, vitalen Zellen von einer raschen Heilung, ein Knochenbruch bei Kindern heilt viel schneller als im höheren Alter. Mit ungefähr 25 Jahren ist das Immunsystem voll ausgereift – und manchmal so aktiv, dass es sich gegen sich selber richten kann und Allergien oder Autoimmunkrankheiten entwickelt. Mit zunehmendem Alter dann ermüdet die Immunabwehr, sie erkennt Eindringlinge schlechter und gewährt damit Krebszellen bessere Chancen.

>>

**Das Hirn bleibt bis zum Lebensende formbar**

Allerdings ist der Körper nur die eine Seite. Das Hirn, das sich im Lauf der Evolution kräftig entwickelte, wurde zum Meister im Regenerieren. Werden durch einen Unfall oder Schlaganfall Hirnareale zerstört, können benachbarte Hirnregionen deren Funktion übernehmen. Entgegen früheren Annahmen bleibt das Gehirn sogar bis zum Lebensende enorm formbar, man spricht von «Plastizität». Diese ermöglicht es uns, bis ins hohe Alter Neues zu lernen.

Das Gehirn kann aber nicht nur sich selbst reparieren und neu formen, es kann auch die Körperabwehr mit einer Art «inneren Apotheke» unterstützen: Es kann Hormone produzieren, die uns gesünder und glücklicher machen, Serotonin, Dopamin und körpereigenes Morphium heissen die wirkungsvollsten unter ihnen. «Das Hirn weiss, wie es den Körper gesund halten muss», sagt der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther in einer Dokumentation von Arte TV. Diese Balance werde jedoch von Schule, Beruf und Gesellschaft aus dem Gleichgewicht gebracht. «Dann muss man entweder dieses ‹schiefe Haus› reparieren oder zurückgehen und die ursprünglichen Selbstheilungskräfte wieder finden.»

**Selbstheilung ist nicht Schönfärberei, sondern bedeutet annehmen, was ist, und damit umgehen.**

Nur ging das Vertrauen in diese Selbstheilungskräfte im Lauf der rasanten Technologisierung der Medizin vergessen, in den Vordergrund traten Machbarkeitsbesessenheit, Ungeduld und rasante technologische Entwicklungen (siehe Kasten «So kamen der innere und äussere Arzt einander abhanden»). Eine Erkältung beispielsweise braucht jedoch keine Medizin, sondern Zeit und Erholung.

**Meditation gegen Panikattacken**

Unterstützend wirken dabei bewusst eingesetzte Entspannungstechniken, beispielsweise das achtwöchige Meditationsprogramm namens «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR oder Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), das der Massachusetts-Professor Jon Kabat-Zinn Ende der siebziger Jahre entwickelt hat. Diese spezielle Meditationsform, das wurde bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen, hilft bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, aber auch bei häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom.

Die Effekte der komplementären Medizin, noch längst nicht fertig untersucht, werden inzwischen zunehmend von der Schulmedizin anerkannt. Ausserdem kennen die meisten langjährig berufstätigen Ärzte ein Beispiel von «wundersamer Heilung» unter ihren Patienten; das Eingangsbeispiel von Morris Goodman ist nur ein besonders spektakulärer Fall.

Als allerdings die Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie unter Markus Horneber am Klinikum Nürnberg nach Gemeinsamkeiten unter den bekannten Fällen von «Wunderheilungen» suchte, entdeckten die Forscher – nichts. Jeder Fall schien anders gelagert, ein allgemein gültiges Selbstheilungsrezept liess sich aus den Fällen genauso wenig erstellen wie eine Anleitung zum Heildenken.

**Einfach positiv zu denken, hilft nicht gegen Krebs**

Tatsächlich besteht genau darin die Gefahr: Bei Krebs oder Herzinfarkt versagt der «innere Doktor», er erkennt Krebszellen nicht und kann wohl neue Leber- oder Hirnzellen produzieren, aber keine brauchbaren frischen Herzmuskelzellen. Bei solchen Krankheiten funktioniert alles positive Denken nicht – im Gegenteil: Es wirkt sich kontraproduktiv aus, wenn jemand das Gefühl hat, er oder sie habe bloss nicht fest genug daran geglaubt und damit versagt.

Wahre Selbstheilung jedoch hat nichts mit Schönfärberei zu tun, sondern damit, dass man wahrnimmt, was ist, und mit dem so gut wie möglich umzugehen versucht. Dann kann der «innere Arzt» manchmal eben doch beinahe Wunder wirken. Erstaunliche Ergebnisse zeigte beispielsweise eine Studie des Medizinprofessors Ted Kaptchuk von der Harvard Medical School: Placebos helfen sogar dann gleich gut wie echte Medikamente, wenn die Patienten wissen, dass es sich um ein Scheinmedikament handelt.

Der Grund: Kaptchuk und sein Team erklärten den Patienten zugleich, dass Scheinmedikamente die positive Erwartung

## Selbstheilungskräfte wirken auf zwei Ebenen

Bei Springer Spektrum. dem führenden Verlag für Naturwissenschaften, erschien im Jahr 2000 ein Buch, das die zweifache Wirkung der Selbstheilungskräfte definierte:

**Fähigkeit eines Organismus, Krankheiten, Verletzungen und funktionelle Störungen zu überwinden**

Hierzu gehören unter anderem das Immunsystem, die Ausscheidung über Haut, Niere, Lunge und Darm, das Enzymsystem und die Entgiftung durch die Leber. Das Ausmass der Selbstheilungskräfte ist zum einen genetisch bedingt, zum anderen durch die Lebensführung (zum Beispiel Ernährung, Schlaf, Stress oder Medikamenten- und Drogenmissbrauch). Bei Erkrankungen sollten die Selbstheilungskräfte unterstützt werden; so sollte zum Beispiel erhöhtem Schlafbedürfnis, reduziertem Appetit und einem mässigen Temperaturanstieg bei einem Infekt nicht entgegengewirkt werden.

**Therapieansatz der Hilfe zur Selbsthilfe, also Stärkung der menschlichen Ressourcen**

Humanistische Theorien gehen davon aus, dass der Mensch Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Körperlich-seelische Gesundheit kann durch eigene Kraft und Motivation wiedergefunden werden. Heute zählen zu dieser Ebene der Selbsthilfe auch der Placeboeffekt sowie das vertrauensvolle Arzt-Patienten-Verhältnis: Sowohl der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments wie auch das Gefühl, vom Arzt ernst genommen und verstanden zu werden, unterstützen den Heilungsprozess wesentlich oder können ihn sogar erst anregen.

steigern und damit die Selbstheilungskräfte anregen können. Genau das trat tatsächlich ein.

**Placebo- und Nocebo-Effekt: Im Hirnscan messbar**

Diese Wirkung ist nicht nur vage und subjektiv, sondern eindeutig im Hirn messbar. Das bewies Neurologin Ulrike Bingel, als sie noch am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf arbeitete: Sie verabreichte unzähligen Probanden schmerzhafte Hitzeimpulse auf dem Arm. Den einen hatte sie vorher erzählt, sie streiche ihnen eine hochwirksame schmerzlindernde Salbe ein, den anderen sagte sie, es sei ein Placebo – und strich den einen tatsächlich ein Placebo ein, den anderen jedoch die echte Schmerzsalbe, manchmal passend zu ihrer Aussage, manchmal genau umgekehrt.

**Von der Einheit «Leib und Seele» zur völligen Trennung. Und neuerdings wieder zur Einheit.**

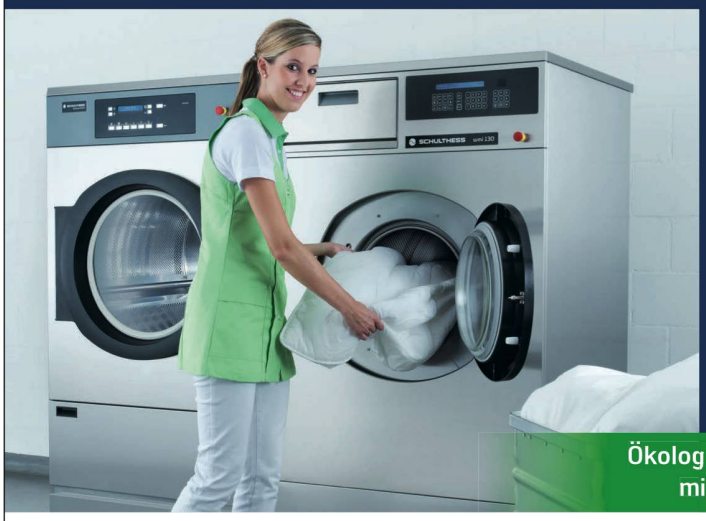
Das Resultat bestätigte von allen Seiten immer wieder dasselbe: Die Erwartungshaltung der Probanden verstärkte das Ergebnis. Und alles liess sich anhand einer funktionellen Magnetresonanztomografie beweisen, jenem bildgebenden Verfahren, das live die Hirnaktivitäten aufzeichnet. Die Hirnregionen zeigten eine deutlich verstärkte Aktivität, und zwar passend zur Aussage der Probanden: Jene, die glaubten, die wirksame Salbe erhalten zu haben, spürten weniger Schmerz, sogar wenn sie eine Placebocreme erhalten hatten. Bei jenen, die tatsächlich die echte Salbe erhalten hatten und das wussten, verstärkte sich die Wirkung. Sogar bei jenen, die glaubten, Placebocreme erhalten zu haben, war die Wirkung der schmerzlindernden Salbe stark herabgesetzt – obwohl sie in Wirklichkeit die wirksame Schmerzsalbe erhalten hatten. Solche Untersuchungen bestätigen die verblüffend starke Wirkung – positiv oder negativ – der inneren Erwartungshaltung, und damit den Placebo- und den Nocebo-Effekt der Medizin.

**Psyche kann nur heilen, was heilbar ist**

Aber letztlich kann die Psyche nur beim Heilen unterstützen, was medizinisch heilbar ist. Beim abgestürzten Lebensversicherungsverkäufer Morris Goodman gelang die Heilung entgegen allen Erwartungen der Ärzte, vielleicht weil seine Verletzungen letztlich doch weniger dramatisch waren, als sie anfangs aussahen. Aber mit aller Kraft konnten weder die Ärzte noch Goodman, «The Miracle Man», seiner zweiten, viel jüngeren Ehefrau Cathy helfen, als sie an Brustkrebs erkrankte. Vor acht Jahren starb sie an der Krankheit: Die aggressiven Krebszellen hatten ihr Abwehrsystem unrettbar überlistet. ●

Anzeige

Schulthess-Wet-Clean –
Die erste Wahl für alle Textilien



Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen

Ökologisch und intelligent, mit USB-Schnittstelle

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch

SCHULTHESS
Wäschepflege mit Kompetenz