

Den Lebensstil beeinflussen

KLINISCHE PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE (KPNI) Manche Patienten wünschen sich von Therapeuten Beratung, wie sie ihren Lebensstil gesünder gestalten können. Dabei kann die klinische Psycho-Neuro-Immunologie helfen. Sebastian Schwarz und Tom Fox beschreiben, wie sie die Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden des Menschen im Blick haben und in die Therapie integrieren.

Physiotherapeut Sebastian Schwarz macht in seiner Praxis in Todtnau mit Frau Wolke* eine Anamnese. Die 42-jährige leidet unter Multipler Sklerose (MS). Als Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) möchte Sebastian Schwarz im 90-minütigen Erstgespräch viel mehr wissen, als Frau Wolke es von ihren bisherigen Arzt- und Therapeutenkontakten gewohnt ist. Er möchte verstehen, welche Faktoren dazu geführt haben könnten, dass die Entzündungserkrankung ausgebrochen ist:

Frau Wolke hat Probleme mit der reduzierten Kraft des Fußhebers links und leidet unter Dysästhesien in beiden Beinen. Sie ist häufig von Kopfschmerzen geplagt, hat oft Verdauungsprobleme und fühlt sich depressiv gestimmt. Die Supermarktverkäuferin ernährt sich „klassisch deutsch“, isst also viel Brot und Milchprodukte. Zweimal wöchentlich geht sie zwanzig Minuten walken. In Bezug auf durchgemachte Infektionserkrankungen kann sie sich nicht erinnern, jemals Fieber gehabt zu haben.

Die Mutter von Frau Wolke ist an rheumatoider Arthritis erkrankt. Die Beziehung zu ihrem verstorbenen Vater war konfliktbehaftet, was die Patientin noch heute emotional belastet.

Den ersten MS-Schub mit Schwindel, Gangstörungen und Parästhesien hatte Frau Wolke mit 24 Jahren. Kurz davor litt sie an einem „Hexenschuss“. Mit sechs Jahren hatte sie Windpocken, mit drei Jahren Masern. Sie kam per Kaiserschnitt zur Welt, wurde die ersten Wochen wegen Gelbsucht behandelt und wurde nicht gestillt.

Die Lebensgeschichte durchleuchten ▶ Bei der Analyse der erhaltenen Informationen beginnt Sebastian Schwarz ganz am Anfang: „Bei einer normalen Geburt rutscht ein Kind mit dem Kopf voraus durch den Vaginaltrakt. Dabei nimmt es über Mund und Nase verschiedene Bakterien von der Vaginalflora auf, die seinem Darm eine ‚Starterflora‘ mitgeben. Kindern, die per Kaiserschnitt geboren wurden, fehlt diese Art Schluckimpfung.“ Dasselbe gelte fürs Stillen: Im Bereich der Brustwarzen der Mutter kommen Milchsäurebakterien vor, die sogenannten Bifidi neonatorum, die ebenfalls für eine gesunde Darmflora sorgen. Dass Frau Wolke als Säugling diese Starthilfen nicht erhalten hat, könnte bei ihr zu einer Hyperpermeabilität des Darms geführt haben: Bei einem solchen „Leaky Gut“ können Stoffe aus dem Darm in den Bereich hinter der

* Name von der Redaktion geändert

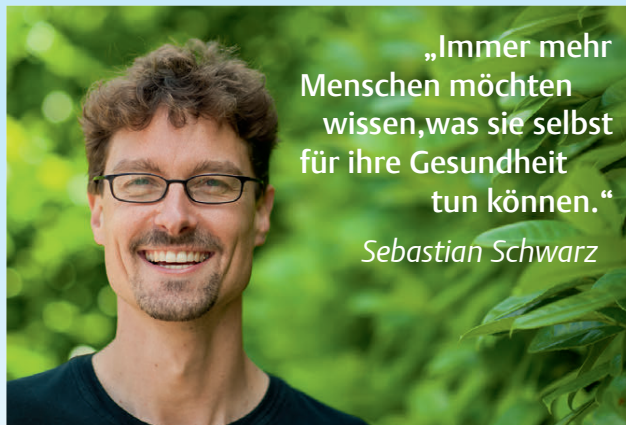
„95 Prozent der Aussagen in der kPNI basieren auf wissenschaftlichen Studien.“

Tom Fox



„Immer mehr Menschen möchten wissen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können.“

Sebastian Schwarz



Darmwand gelangen, was das Immunsystem ständig in eine Abwehrreaktion versetzt. Auf Dauer kann dies das Immunsystem „prägen“, sodass es irgendwann generell überaktiv reagiert. Frau Wolke hoher Konsum an Milch und Weizen fördert den durchlässigen Darm. Weizen und Hülsenfrüchte enthalten Antinutrienten, das heißt Stoffe, die die Aufnahme anderer Nährstoffe verhindern. Milch enthält Exorphine, die die Darmtätigkeit direkt verändern, und Stoffe, die bei einem Leaky Gut das Immunsystem aktivieren.

Mögliche Zusammenhänge erkennen > Das überaktive Immunsystem treffe bei Frau Wolke auf einen weiteren krankmachenden Faktor, fährt Sebastian Schwarz fort: „Masernviren haben eine ganz ähnliche Oberflächenstruktur wie die Zellen der Myelinscheiden. Wenn bestimmte Faktoren zusammenkommen, kann es passieren, dass die Antikörper, die das Immunsystem gegen die Masernviren gebildet hat, plötzlich auch gegen die Myelinscheide vorgehen.“ Solche Verwechslungen bezeichneten Forscher als „molekulares Mimikry“, eine molekulare Täuschung. Dass Antikörper körpereigene mit körperfremden Stoffen verwechseln, sei noch wahrscheinlicher, wenn bestimmte genetische Dispositionen vorliegen. Da ihre Mutter unter rheumatoider Arthritis leidet, vermutet Sebastian Schwarz, dass auch Frau Wolke eine genetische Disposition für ein überreaktives Immunsystem besitzt. Er schlussfolgert, dass die Kreuzreaktion der Antikörper ausgelöst worden sein könnte, als Frau Wolke vor dem ersten Schub unter Rückenbeschwerden litt, bei denen eventuell eine Nervenwurzel entzündet war.

30 Wirkmechanismen > „Klinische PNI ist ein Interventionsansatz, der aus der PNI-Forschung resultiert“, erklärt Sportwissenschaftler und kPNI-Therapeut Tom Fox. Er leitet die Akademie für kPNI in Bonn und bietet seit mehreren Jahren Kurse zum Konzept an. „Wir orientieren uns während der Analyse der Beschwerden des Patienten an sogenannten Metamodellen“, schildert er. Ein Metamodell sei zum Beispiel der „Wirkmechanismus“: „In der Anamnese versucht der Therapeut herauszufinden, welche biochemischen, psychischen und anderen Veränderungen bei dem Patienten die Basissituation im Körper ändern und so im Laufe der Jahre die Beschwerden ausgelöst haben könnten. Die zusammen-

wirkenden Faktoren fassen wir unter dem Begriff des Wirkmechanismus zusammen“, erklärt Tom Fox. Bisher gibt es in der kPNI circa 30 beschriebene Wirkmechanismen und Interventionsansätze – zum Beispiel die „Regulation des Stresssystems“ oder die „Regulation der Basisstoffwechsellage (Schilddrüse)“. Bei Frau Wolke habe der Wirkmechanismus, welcher vermutlich die MS gefördert hat, aus der genetischen Disposition, der Hyperpermeabilität des Darms, dem überaktiven Immunsystem, der Ernährung, den Masern-Antigenen sowie dem Trauma im Nervensystem bestanden.

Komponenten der kPNI > Ein anderes kPNI-Metamodell ist das der „fünf Dimensionen“, also der biologisch-medizinischen, kognitiven, emotionalen, sozialen und der sexuellen. Parallel zum Wirkmechanismus analysiert der Therapeut anamnestisch, in welchen dieser Dimensionen der Patient am meisten belastet ist. Bei Frau Wolke stand der biomedizinische (es lagen klare Befunde vor, das MRT zeigte Entzündungsherde im Gehirn) und der emotionale Anteil im Vordergrund. Mit dem Assessment „Adverse Childhood Experiences“ deckte Sebastian Schwarz einen ungelösten Konflikt zwischen der Patientin und ihrem Vater auf. Der Konflikt bedeutete für sie jahrelangen, unterschweligen, emotionalen Stress. Hinzu kommt, dass die entzündlichen Prozesse in ihrem Körper auf hormonellem Weg depressive Symptome auslösen können.

Fokus Ernährung > Anhand seiner Analyse der Krankheitsgeschichte erkennt der kPNI-Therapeut, welche psycho-neuro-immunologischen Wechselwirkungen beim Patienten vorliegen und in welchen Themenbereichen er am meisten Unterstützung benötigt. Dementsprechend spricht er Empfehlungen zur Ernährung, zum Bewegungsverhalten und zur Work-Life-Balance aus und begleitet den Patienten dabei, diese umzusetzen. Zudem arbeitet er mit Coaching-Übungen und physikalischen Interventionen.

Frau Wolke kam zu Sebastian Schwarz zur Physiotherapie und zur präventiven Gesundheitsberatung mit dem Ziel, ihren Lebensstil zu verbessern, um ihren Zustand zu stabilisieren und nicht noch mehr Medikamente nehmen zu müssen. Physiotherapeutisch hat er mithilfe von funktionellem Training und mit Myoreflextherapie an den neuromuskulären Symptomen gearbeitet. „Um die



KLINISCHE PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE (KPNI)

Fortbildung

Die Natura Foundation und die kPNI-Akademie bieten die Weiterbildung in kPNI an verschiedenen Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Sie umfasst 36 Fortbildungstage, verteilt auf zwei Jahre, und kostet circa 5.500 Euro. Teilnahmevoraussetzung ist eine Ausbildung im Gesundheitsbereich. Zusätzlich zur Weiterbildung zum kPNI-Therapeuten bietet die Natura Foundation auch jährliche Updates und Theorie- und Praxiskurse zu bestimmten Krankheitsbildern an. Weitere Infos unter www.naturafoundation.net, www.kpni-akademie.de und www.medizinische-fitness.org.

chronische Aktivierung des Immunsystems zu beeinflussen, habe ich Frau Wolke unter anderem erklärt, warum sie Fertignahrungsmittel sowie Milch, Weizen und Hülsenfrüchte weglassen sollte“, berichtet er. Der Therapeut nutzt in seiner Praxis oft das Coaching-Tool „Deep Learning“: Ein gesteigertes Verständnis erleichtert es dem Patienten, sein Verhalten zu ändern und Ratschläge zum Lebensstil umzusetzen. „Außerdem habe ich mit Frau Wolke eine Visualisierungstechnik erarbeitet, bei der sie ihrem Problem, das Kribbeln in den Beinen, eine Form und Farbe gibt und beides dann so weit verändert, dass sie ein angenehmeres Gefühl zu dem Problem entwickeln kann“, ergänzt Sebastian Schwarz.

Die Kombination von Physiotherapie und Umstellung des Lebensstils scheint bei Frau Wolke erfolgreich zu sein: Seit anderthalb Jahren nimmt das Kribbeln in ihren Beinen stark ab, und die Fußheberschwäche tritt nur noch nach einem Tag Wandern auf. Die Kopfschmerzen sind verschwunden, und die Patientin fühlt sich emotional ausgeglichener.

Weiterbildung > Wer seine Patienten zusätzlich zur physiotherapeutischen Behandlung auch in Lebensstil und Ernährung beraten möchte, kann von kPNI profitieren. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Weiterbildung zum kPNI-Therapeuten liegen in der Analyse und Zusammenstellung von Empfehlungen bei chronischen Entzündungen, Immunerkrankungen, Schmerzsyndromen, Stoffwechselerkrankungen und degenerativen Veränderungen. Die Dozenten stellen die Metamodelle in Bezug auf häufig vorkommende komplexe Erkrankungen und deren Therapieansätze dar.

Verena Reichwein



Verena Reichwein, Bac NL, ist seit zwölf Jahren als Physiotherapeutin im orthopädischen Bereich tätig. Während ihrer Recherche hat sie festgestellt, wie spannend, aber auch wie komplex das Forschungsfeld der Psycho-Neuro-Immunologie ist.