Petra Thorbrietz

Wie der Lebensstil die Biologie des Körpers verändert – 9. Mind-Body Medicine Summer School 2014

Biologie des Bewusstseins – Mind-Body Medicine gegen Krebs

Sie ist eine der renommiertesten Forscherinnen über den Zusammenhang zwischen menschlichem Verhalten und Krebs: Die Psychologin *Susan Lutgendorf* arbeitet an der Universität von Iowa, USA, und ist spezialisiert auf Psychoneuroimmunologie, d.h. die Wissenschaft vom Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Abwehrsystem, die über ein komplexes Netz von Regelkreisen aus Botenstoffen und Nervenbahnen miteinander verknüpft sind.

«Wir wissen, dass Stress zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt, Infektionen durch Viren den Weg ebnet, den Stoffwechsel beeinträchtigt und so gut wie jede einzelne Zelle im Körper beeinflusst – warum soll das bei Krebs anders sein?», fragte sie zu Beginn ihres Vortrags in Essen. Sie erklärte die einzelnen Stadien eines langen Weges, während dessen sich geschädigte Zellen zu Tumorzellen entwickeln. Dazu gehören die unterschiedlichsten Botenstoffe, die es Zellen z.B. ermöglichen, zu wandern und sich dabei immer wieder zu wandeln, sich an anderes Gewebe anzuheften, dort Blutgefässe entwickeln zu lassen, die ihre Versorgung sichern, und schliesslich das Immunsystem zu überlisten, das diese entarteten Zellen eigentlich zerstört.

Jeder einzelne dieser Schritte hin zur Krankheit wird durch Stress gefördert, erklärte Lutgendorf dem Fachpublikum, doch umgekehrt könnte ein gesunder Lebensstil die Tumor-Signalkette auch bremsen oder sogar umkehren. Das liegt daran, dass man

Im Rahmen der 9. Mind-Body Medicine Summer School Ende August 2014 in Essen setzten sich rund 100 Ärzte und andere Therapeuten damit auseinander, welche Folgen Stress für die Gesundheit hat und wie man dem begegnen kann. Internationale Experten präsentierten die neuesten Forschungsergebnisse für die Umsetzung in die Praxis.

durch Verhalten das angeborene genetische Profil eines Menschen verändern könne, indem Gene an- und abgeschaltet würden. Das entscheide nicht nur darüber, ob die für den Krebs nötigen Botenstoffe gebildet würden, sondern auch, wie der Organismus mit der Bedrohung fertig werde. Entspannung, Ernährung und Bewegung sind deshalb, so Lutgendorf, durchaus imstande, Krebs zu verhindern oder positiv zu beeinflussen. Das gelte auch für soziale Unterstützung.

Vom Sinn des Placebos – Verhaltenstherapie für das Immunsystem

Um die Beziehungsebene in der Medizin ging es auch dem zweiten Hauptreferenten der Summer School: *Manfred Schedlowski*. Der Professor für Medizinische Biologie und Verhaltensimmunologie an der Universität Duisburg-Essen ist einer der Pioniere der Erforschung des Immunsystems und hat in zahlreichen Studien gezeigt wie es «konditioniert», also gezielt trainiert werden kann. Beispielsweise wird ein Wirkstoff so lange mit einem bestimmten Reiz kombiniert (dem Geschmack einer Arznei, der Farbe einer Tablette oder einem bestimmten Ritual), bis die Wirkung auch eintritt, wenn der Wirk-

stoff weggelassen wird und nur noch der Reiz übrigbleibt. Dieses Potenzial, erklärte Schedlowski, ist auch die Basis des geheimnisumwitterten Placeboeffekts, der bis zu 30% der Heilwirkung von medikamentösen, aber auch anderen Therapien ausmacht.

Der Placeboeffekt würde meistens als «Einbildung» abgewertet, kommentierte *Gustav Dobos*, Professor für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen und der Veranstalter der Summer School, den Vortrag. In Wirklichkeit verberge sich dahinter aber die Fähigkeit des Organismus, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Diese aktuellen Forschungsergebnisse, ergänzte *Anna Paul*, Gesundheitswissenschaftlerin und Leitung der Ordnungstherapie, Mind-Body Medicine und Integrativen Onkologie an den Kliniken Essen-Mitte, gingen dort in die Behandlung chronisch kranker Patienten ein. Darüber hinaus können sich in Essen seit einigen Jahren Patientinnen mit Brustkrebs oder anderen gynäkologischen Tumoren begleitend zur Krebstherapie auch naturheilkundlich und mit Methoden der Mind-Body-Medizin behandeln lassen. Vorrangiges Ziel ist dabei die Linderung von Nebenwirkungen der Erkrankung und ihrer Behandlung sowie eine Stärkung und Verbesserung der Lebensqualität.