

Auto-Immun-Erkrankungen

Überblick

Das Immunsystem

Auto-Immun-Erkrankungen

Lösungsansätze

Wir stehen im permanenten Austausch mit der Umwelt.

—> Krankheitserreger können eindringen

Schutzbarrieren im außen: die Haut plus Mitbewohner

Schutzbarriere innen: das Immunsystem

Mund
Anus
Geschlechtsorgane

Atemwege
Magen-Darm-Trakt

Augen
Ohren

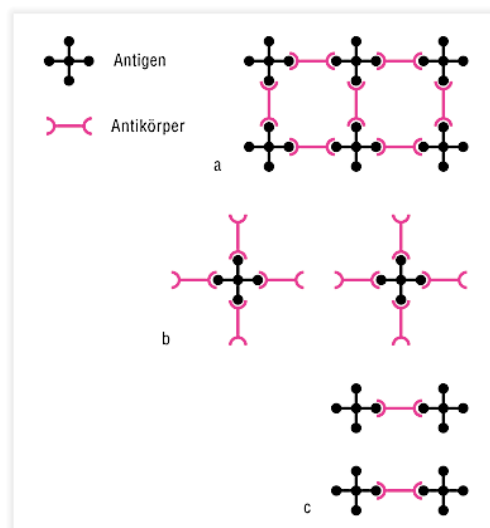
Schutz durch
Sekrete / Schleim
Speichel
Tränen
(Enzyme)
Säure

Erreger lokalisieren

identifizieren

zerstören

Antikörper werden als Reaktion
auf bestimmte Stoffe (Antigene) gebildet



Bsp. Pockenschutzimpfung

Lymphozyten müssen lernen

Die Hauptaufgabe der Lymphozyten ist die Erkennung von Fremdstoffen – wie zum Beispiel Bakterien und Viren – und deren Entfernung.

Dazu lernen die Zellen in Milz, Knochenmark, Thymus und Lymphknoten, welche Stoffe zum Körper dieses Menschen gehören und welche als fremd anzusehen sind.

Auto-immun

Angriff des Immunsystems auf körpereigene, gesunde Zellen / Gewebe

Paul Ehrlich

**Horror autotoxicus
„Angriffe des Immunsystems gegen
körpereigenes Gewebe sind nicht möglich.“**

FALSCH!

1904

**Julius Donath und Karl Landsteiner berichten
von Patienten mit Antikörpern gegen ihre
eigenen Blutkörperchen**

1951

**hämolytische Anämie wegen Immunangriff
auf die roten Blutkörperchen**

1957

**Hashimoto-Thyreoiditis wird als
Autoimmunproblem erkannt
(1912 erstmalig beschrieben)**

physiologische Autoimmunität

Antigen-Rezeptoren werden per Zufallsprinzip gebaut.
Sie können also auch körpereigenes Gewebe betreffen!
Diese Lymphozyten werden normalerweise zerstört oder de-aktiviert.

physiologische Autoimmunität

**Toleranz gegenüber
gesundem Eigengewebe.**

Aktivität gegenüber

Fremdstoffen

beschädigtem Eigengewebe

infiziertem Eigengewebe

Rheumatoide Arthritis
Diabetes mellitus Typ I
Hashimoto-Thyreoiditis
Myasthenia gravis
Morbus Crohn
Multiple Sklerose

Kollagenosen:
Sklerodermie
Systemischer Lupus erythematodes

Holy seven.. (Franz Alexander, 1950)

Magengeschwür
Asthma bronchiale
Rheumatoide Arthritis
Neurodermitis
Essentielle Hypertonie
Hyperthyreose
Colitis ulcerosa / Morbus Crohn ...

psychosomatischer Formenkreis

genetische Faktoren

Frauen häufiger betroffen als Männer (80%)

Toxine, Fremdstoffe...

Infektionen

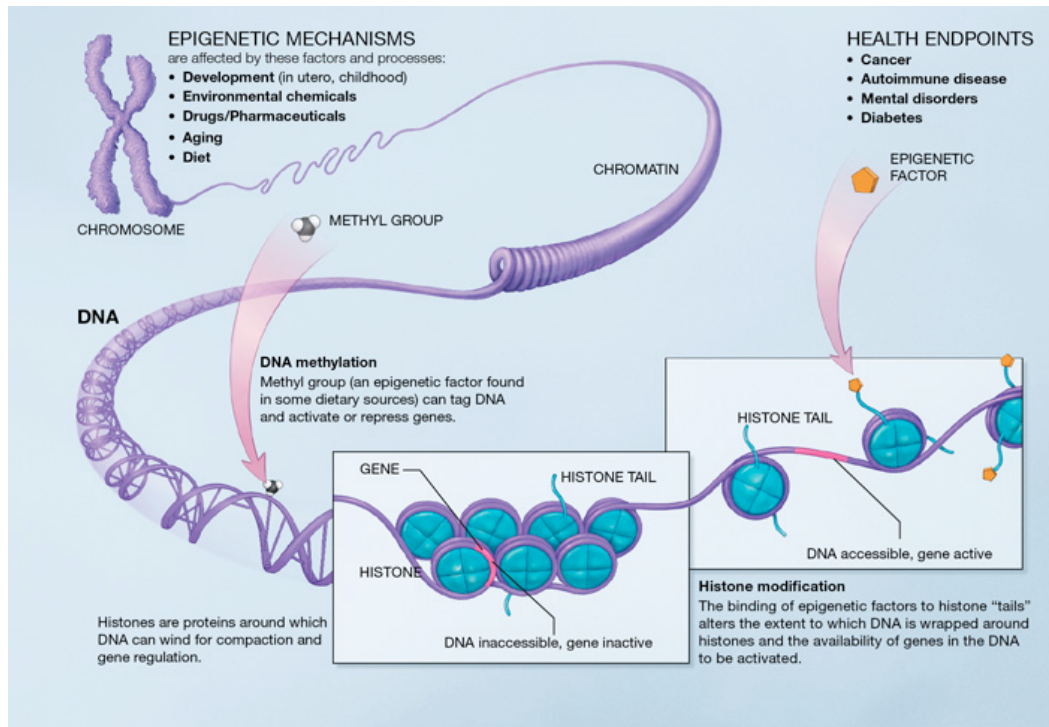
geographische Faktoren

Multiple Sklerose



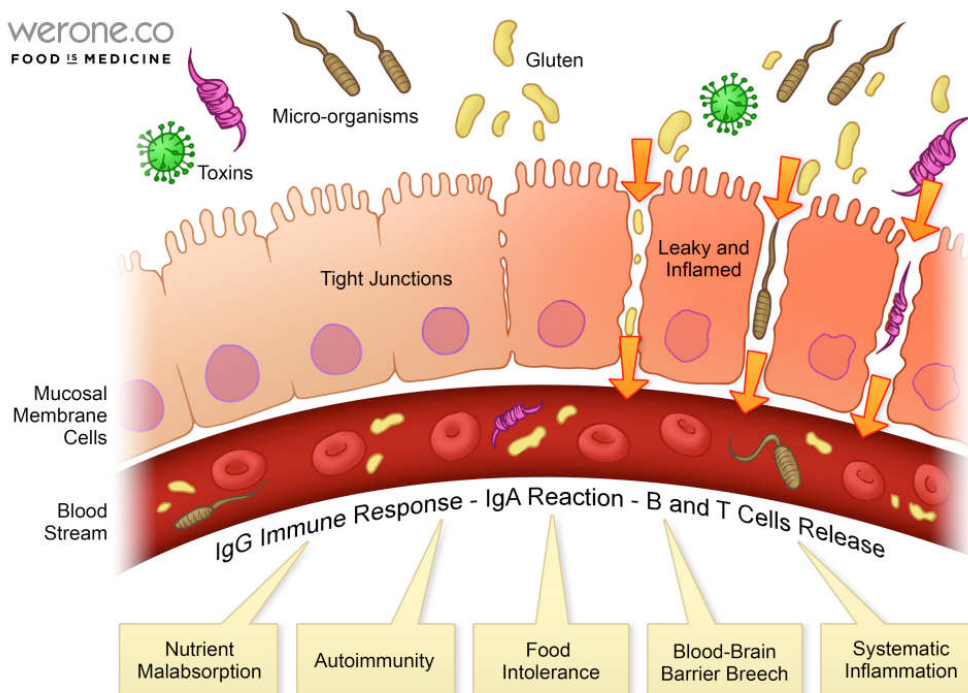
The screenshot shows a webpage from the Max-Planck-Gesellschaft. The header features the Max-Planck-Gesellschaft logo and the text 'MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT'. Below the header is a navigation bar with categories: 'ALLE ZEIGEN', 'PHYSIK & ASTRONOMIE', 'BIOLOGIE & MEDIZIN', 'MATERIAL & TECHNIK', 'UMWELT & KLIMA', and 'KULTUR'. The main content area is titled 'MEDIZIN · MIKROBIOLOGIE · NEUROBIOLOGIE' and features an article titled 'Natürliche Darmflora an Entstehung von Multipler Sklerose beteiligt'. The article text reads: 'Nützliche Bakterien des Darms können Immunzellen aktivieren und Überreaktion des Immunsystems auslösen'. The date is '26. Oktober 2011'. The article text continues: 'Multiple Sklerose entsteht durch eine Kombination genetischer Veranlagung und Faktoren aus der Umwelt. Krankheitserreger galten lange als solche äußeren Einflüsse. Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts für Neurobiologie in Martinsried zufolge sind es jedoch offenbar nicht krankmachende, sondern nützliche Bakterien, die Multiple Sklerose auslösen – nämlich die gesunde Darmflora, die jeder Mensch zur Verdauung braucht. Die Forscher haben herausgefunden, dass genetisch veränderte Mäuse eine der menschlichen Erkrankung ähnliche Entzündung im Gehirn entwickeln, wenn sie eine normal ausgeprägte Darmflora besitzen. Die Mikroorganismen aktivieren dabei zunächst die T-Zellen des Immunsystems und in einem weiteren Schritt B-Immunzellen. Die Ergebnisse legen nahe, dass die an sich nützlichen Bakterien der Darmflora bei entsprechender Veranlagung der Ausgangspunkt für Multiple Sklerose beim Menschen sind.'

https://www.mpg.de/4613890/darmbakterien_loesen_multiple_sklerose_aus



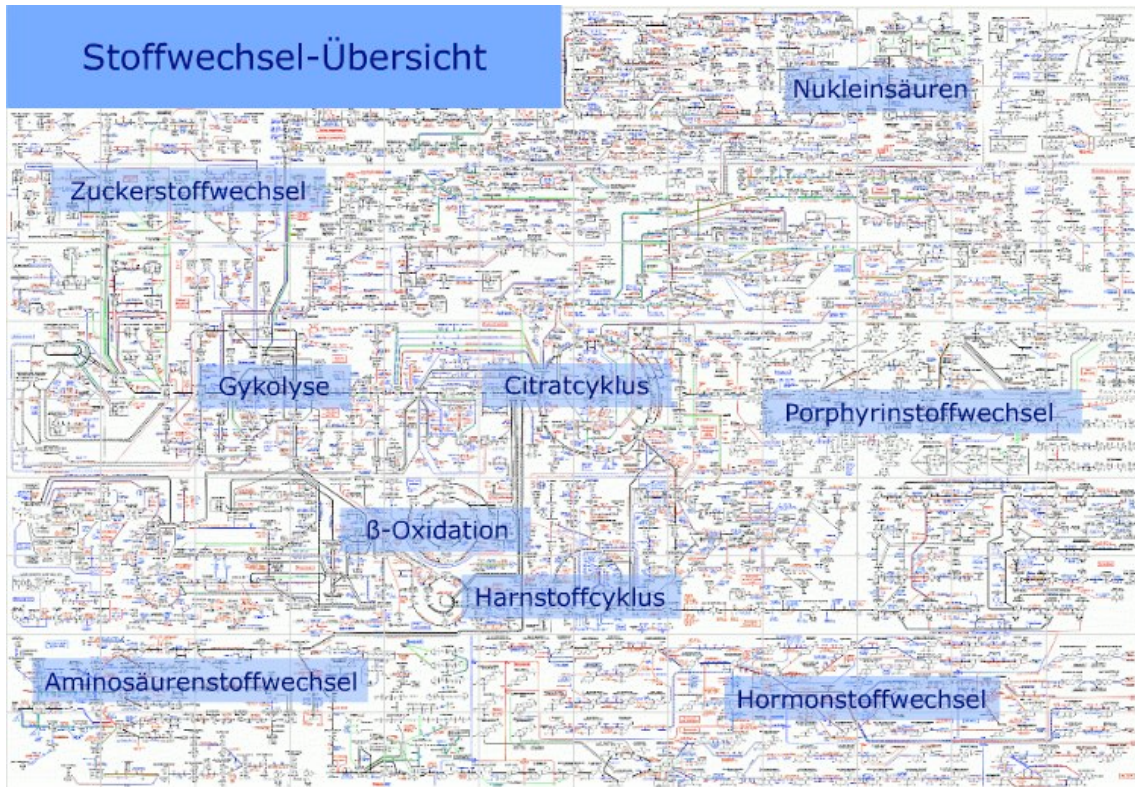
Quelle: National Institutes of Health/Wikimedia Commons

Leaky gut syndrome



http://www.werone.co/images/intestinal_permeability_leaky_gut_image.jpg

Multiple Sklerose



Multiple Sklerose

Die Behandlung des akuten MS-Schubes mit Glukokortikosteroiden (GKS) ist als etablierter Therapiestandard anzusehen.

Multiple Sklerose

Aerobes Ausdauertraining auf dem Ergometer oder dem Laufband bzw. Widerstandstraining haben sich als wirkungsvoll erwiesen..

Energie-Management-Programme mit Prioritätensetzung, Tagesstrukturierung und Einhalten regelmäßiger Pausen können die Fatigue reduzieren.

Bei wärmeempfindlichen Patienten kann Kühlung, z.B. durch eine Klimaanlage, kaltes Duschen oder das Tragen einer Kühlweste hilfreich sein.

Yoga und Entspannungstraining haben zwar in einzelnen Studien Effekte gezeigt, die Ergebnisse sind aber inkonsistent...

Unterstützend können psychologische Interventionen wie eine kognitive Verhaltenstherapie, Gruppenangebote oder Selbstmanagement-Programme eingesetzt werden.

Psycho-Neuro-Immunologie

Die moderne interdisziplinäre Wissenschaft der Psycho-
Neuro-Immunologie geht von einem ständigen
Informationsaustausch zwischen Psyche, Nerven- und
Immunsystem aus

<http://www.ayurveda-portal.de/aktuelle-beitraege/47-ayurveda-therapie/1258-behandlung-chronischer-zivilisationskrankheiten-mit-heilanwendungen-des-ayurveda-.html>

2.1. mentale / emotionale Faktoren

Sva stha (Sanskrit: स्वस्थ).

Sam-atvam

Gesundheit: Verweilen im Selbst.

2.1 mentale / emotionale Faktoren

Meditation - Kontemplation

Meditieren zu lernen ist das größte Geschenk, das Sie sich in diesem Leben machen können. Denn nur durch Meditation kann Ihnen die Entdeckung Ihrer wahren Natur gelingen. Und nur in ihr werden Sie die Stabilität und das Vertrauen finden, die nötig sind, um gut zu leben.
(Sogyal Rinpoche)

Tagesroutine

- ◆ Regelmäßigkeit
- ◆ feste Essenszeiten
 - ◆ wärmende, öliger Nahrung
- ◆ über den Tag verteilt heißes Wasser trinken
- ◆ Bewegung

Vata-Empfehlungen 1

regelmäßige Mahlzeiten

mindestens 3 warme Mahlzeiten pro Tag (Fett / Eiweiß)

frisch zubereitet, nicht aufgewärmt

in Ruhe essen

regelmäßig heißes Wasser, Ingwer- / Kräutertee

empfehlenswerte Gewürze / Nahrungsmittel:

Ingwer, Fenchel, Anis, Nelken, Zimt, Cumin, Hing, Ajwain,

Basilikum, Safran

Milch, Weizen, Hafer, Dinkel, Mungbohnen / Urad-Dhal,

Mandeln, Nüsse, Wurzelgemüse

Vata-Empfehlungen 2

Meide:

Stress und innere Anspannung

Lärm, PC-Arbeit, Reisen, Elektro-Smog

Wichtig:

beim Essen in Ruhe sitzen

Safranmilch, warme Öl-Massagen und Einläufe

zur Entspannung am Abend

I.1 Ernährung

Nahrungsergänzung

Chyavanprash



**Zur täglichen Anwendung empfohlen
(nicht bei Übergewicht!)
Gewebeaufbauend, reich an Vitamin C**

Ernährung und Bewegung

Es hat sich tatsächlich einiges verändert seit dem Auszeitwochenende.

Ich mache nun seit April 2013 regelmäßig, einmal die Woche Yoga.
Im Juli letzten Jahres habe ich ein MBSR Seminar besucht. ...

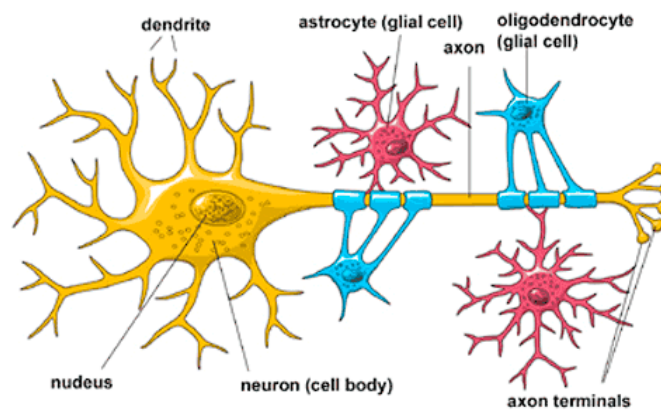
Ich esse seit April kein Fleisch mehr. Seit kurzer Zeit habe ich auch meinen Kaffeekonsum extrem reduziert, sowie meine Ernährung weiter umgestellt. Ich ernähre mich insgesamt viel bewusster.

Ich habe für mich festgestellt, dass diese Verhaltensveränderungen eine starke, positive Veränderung **mit meinem Körper und meiner Psyche** nach sich zieht.

Prävention: Schlaf



Prävention: Schlaf



**Gliazellen ziehen sich zusammen,
Stoffwechselabbauprodukte können
abtransportiert werden.**

Quelle: Quarks und Co

Missbrauch Gewalt Trennung Eltern mit Suchtproblematik Inhaftierung

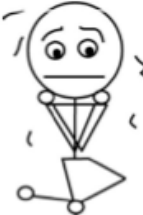
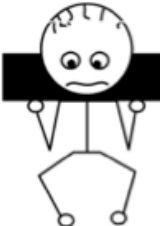






Die unangenehmen Emotionsqualitäten

- Wut, Ärger, Empörung, Genervt-Sein
- Angst, Beunruhigung
- Trauer, Verlustschmerz
- Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein
- Schock
- Nicht-Fühlen
- Überraschung, Verwirrung, „falscher Film“
- Schuld, Verantwortung
- Scham, Kränkung, Beleidigung, Entwürdigung, Beschmutzt-Sein
- Ekel, Hass, Abscheu, Widerwille, „Grusel“
- Langeweile, Unterforderung
- Desinteresse, emotionale Kälte



Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

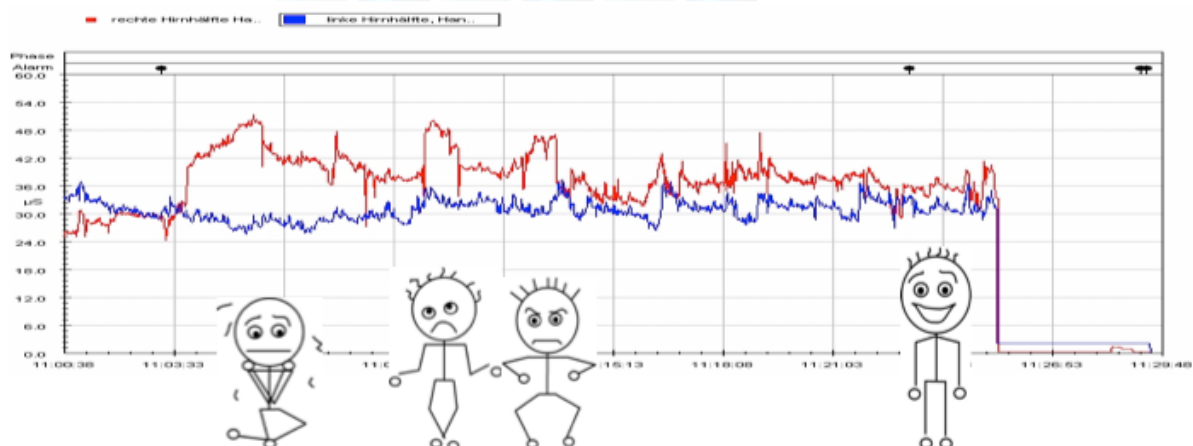
Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
			
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
Test Bodyscan "weiche Knie"	2 Sets 	Test Bodyscan "schwere Schultern"	3 Sets 
		Test Bodyscan: "Power in Armen und Beinen"	„Alles fließt, wird leicht“ Abschlusstest: „Es ist jetzt OK.“
<p>Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.</p>			

Prozess eines halbstündigen Emotions-Coachings mit der wingwave-Intervention zum Thema „Selbstzweifel im Leistungskontext“ bei geringschätzigem Feedback

Interventionsbeginn



Vertiefung des ressourcenvollen emotionalen Zustands



Schwacher Test: Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung
(linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)



Dann starker Test: „Ich kann damit umgehen“
(linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)



From: [Case Rep Psychiatry](#), 2012; 2012: 827187.
Published online 2012 January 26. doi: 10.1155/2012/827187

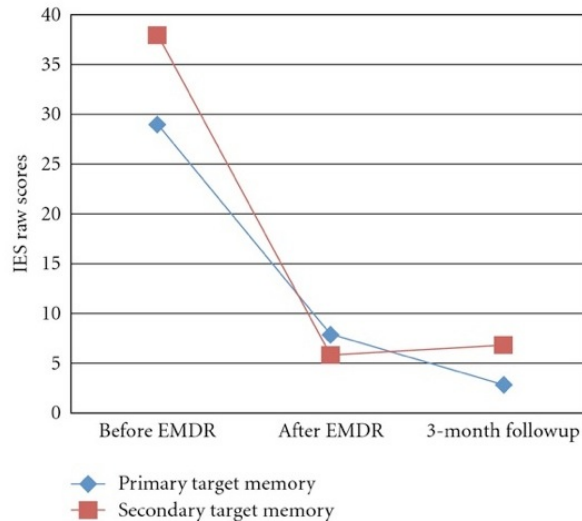
[Copyright/License](#) [Request permission to reuse](#)

Copyright © 2012 Maggie Wai-Ling Poon.

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Coaching, Therapie, Meditation

Figure 2



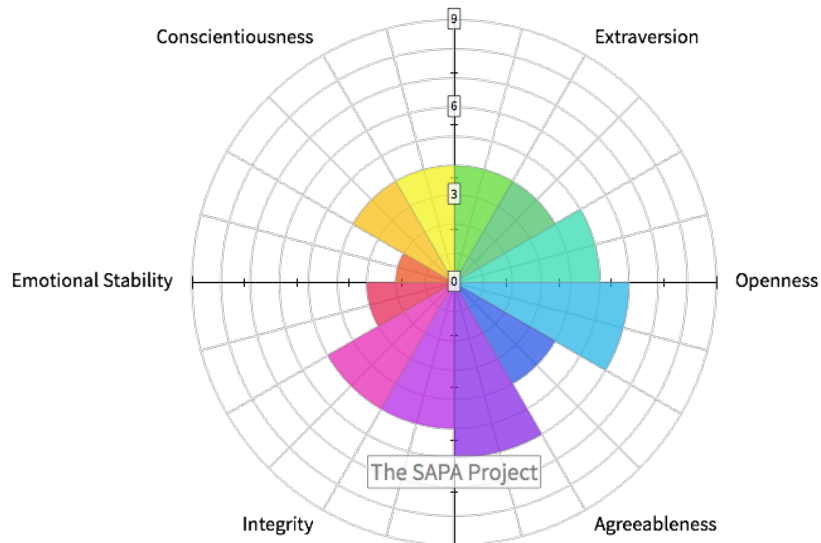
Scores of Impact of Event Scale [14] in pretreatment, posttreatment, and three-month followup. Note: the scores of the two target memories dropped below 9 (i.e., having low impact) in post-EMDR and 3-month followup sessions.

Coaching, Therapie, Meditation

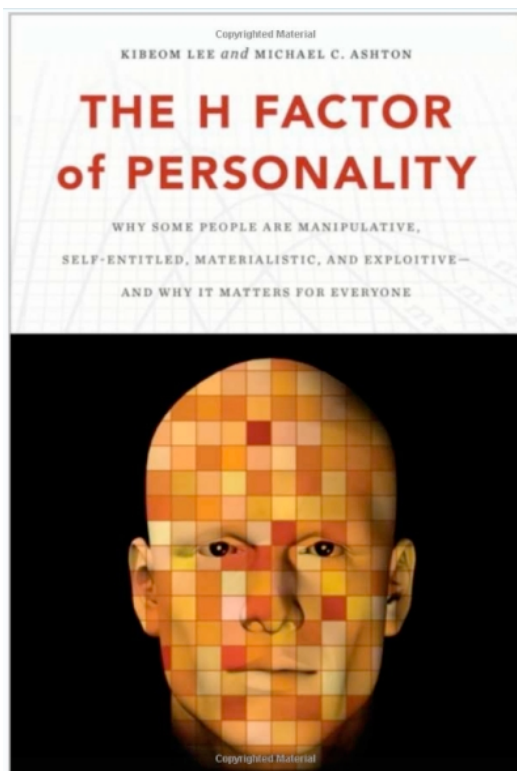
Feedback

„Guten Morgen ...

Vermutlich hat Ostern bereits begonnen: Der Blutzuckerspiegel sinkt seit Mittwochabend, und heute Morgen zeigte die Waage 2 kg weniger. Dabei habe ich noch gar nichts getan... Aber Sie können sich jetzt sicher vorstellen, wie motiviert ich bin!“



Neurotizismus - Introversion / Extroversion
Offenheit / Verträglichkeit /
Gewissenhaftigkeit



Honesty-Humility

aufrichtig / echt, ehrlich,
gewissenhaft, loyal, bescheiden,
anspruchslos

versus

verschlagen, betrügerisch /
hinterlistig, gierig, anmaßend /
anspruchsvoll,
übertrieben kritisch,
großspurig / prahlerisch,
wichtigtuertisch

Isolation

UNIVERSITY of NOTRE DAME

Notre Dame News

For the Media | ND Experts | Archive | ND in the News | About

Home » Study: Telling fewer lies linked to better health and relationships

Study: Telling fewer lies linked to better health and relationships

Susan Guibert August 04, 2012

Gefällt mir | Tweet

“Pants on fire” isn’t the only problem liars face. New research from the University of Notre Dame shows that when people managed to reduce their lies in given weeks across a 10-week study, they reported significantly improved physical and mental health in those same weeks.



Funded by a grant from the John Templeton Foundation, the “Science of Honesty” study was presented recently at the American Psychological Association’s 120th annual convention.

“We found that the participants could purposefully and dramatically reduce their everyday lies, and that in turn was associated with significantly improved health,” says lead author [Anita Kelly](#), a Notre Dame psychology professor whose research includes the study of secrets and self-disclosure.

Kelly and co-author Lijuan Wang, also of Notre Dame, conducted the honesty experiment over 10 weeks with a sample of 110 people, 35 percent of whom were adults and 65 percent of whom were college students. They ranged in age from 18 to 71 years, with an average age of 31.

Psycho-soziale Faktoren

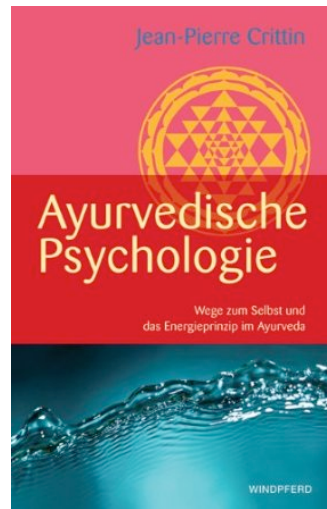
Abb. 1: Belastungszyklus*



*nach Freudenberger et al. 1994 (Burnoutzyklus)

**übermäßige Ausschöpfung der Resilienz!
„gut sein“ als Risikofaktor**

Individualität



Psychohygiene

Individualität

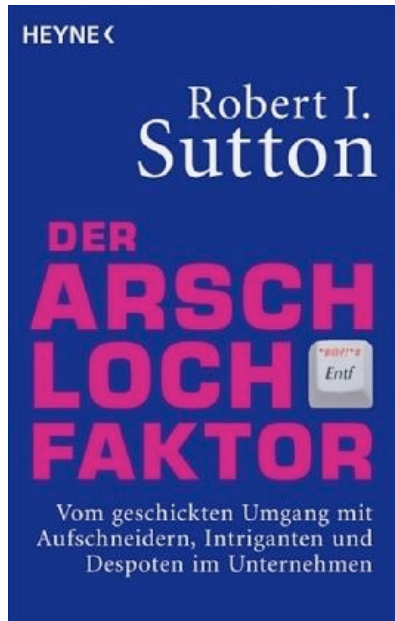


Feedback

„Viele Emotionen bewegen mich natürlich zu der Entdeckung des Zwillings und es scheint so, als sei ein Kanal aufgegangen zu so vielen Ereignissen im Leben, die das wiederholt haben, was ich an Emotionen im Mutterleib erlebt habe und nicht verarbeiten konnte. Aber das ist so gut, so kann es jetzt langsam heilen.“

Umgang mit Anderen

Robert I. Sutton Stanford University



Bhagavadgita, der göttliche Gesang

advises this state of mind, where one is in a position to accept good, bad, happiness, sadness, sorrow and enlightenment caused to oneself as good virtues that flow in.

Like the sea which is in a state of calmness despite accepting turbulent waters flowing into it from umpteen rivers and streams, a yogi shall accept everything and shall not get perturbed by any of them.

**Handle ohne Erwartung.
Mach Dich unabhängig vom
Erfolg.**

Der Mensch ist die Medizin des Menschen.

Lassen Sie sich helfen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



info@win-silvester.de