

Der Körper und die Seele



Prof. Dr. Undine Lang
Wilhelm Klein Strasse 37
Klinikdirektorin der Klinik für Erwachsene und Privatklinik
Professorin an der Universität Basel
UPK Basel

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Winston Churchill

Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft, vielmehr aus unbeugsamen Willen.

Mahatma Gandhi

Unter allen Leidenschaften der Seele bringt die Trauer am meisten Schaden für den Leib.

Thomas von Aquin

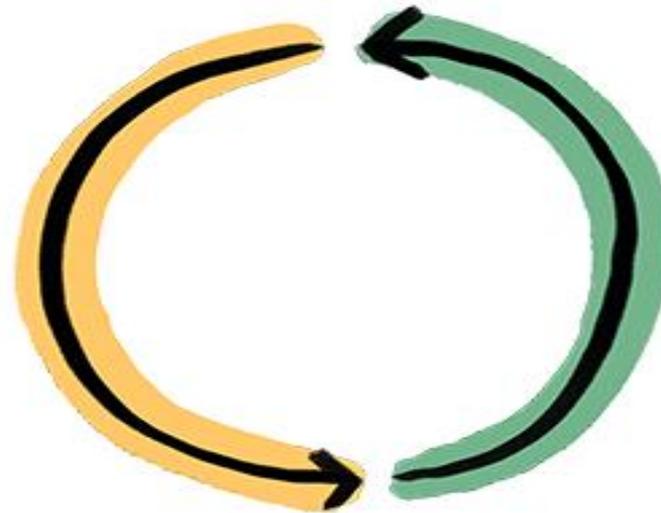
Wir streben mehr danach, Schmerz zu vermeiden als Freude zu gewinnen.

Sigmund Freud

Wechselwirkungen zwischen psychischen Symptomen und körperlichen Erkrankungen sind häufig

Kausalität

Häufung psychischer Symptome bei körperlichen Erkrankungen

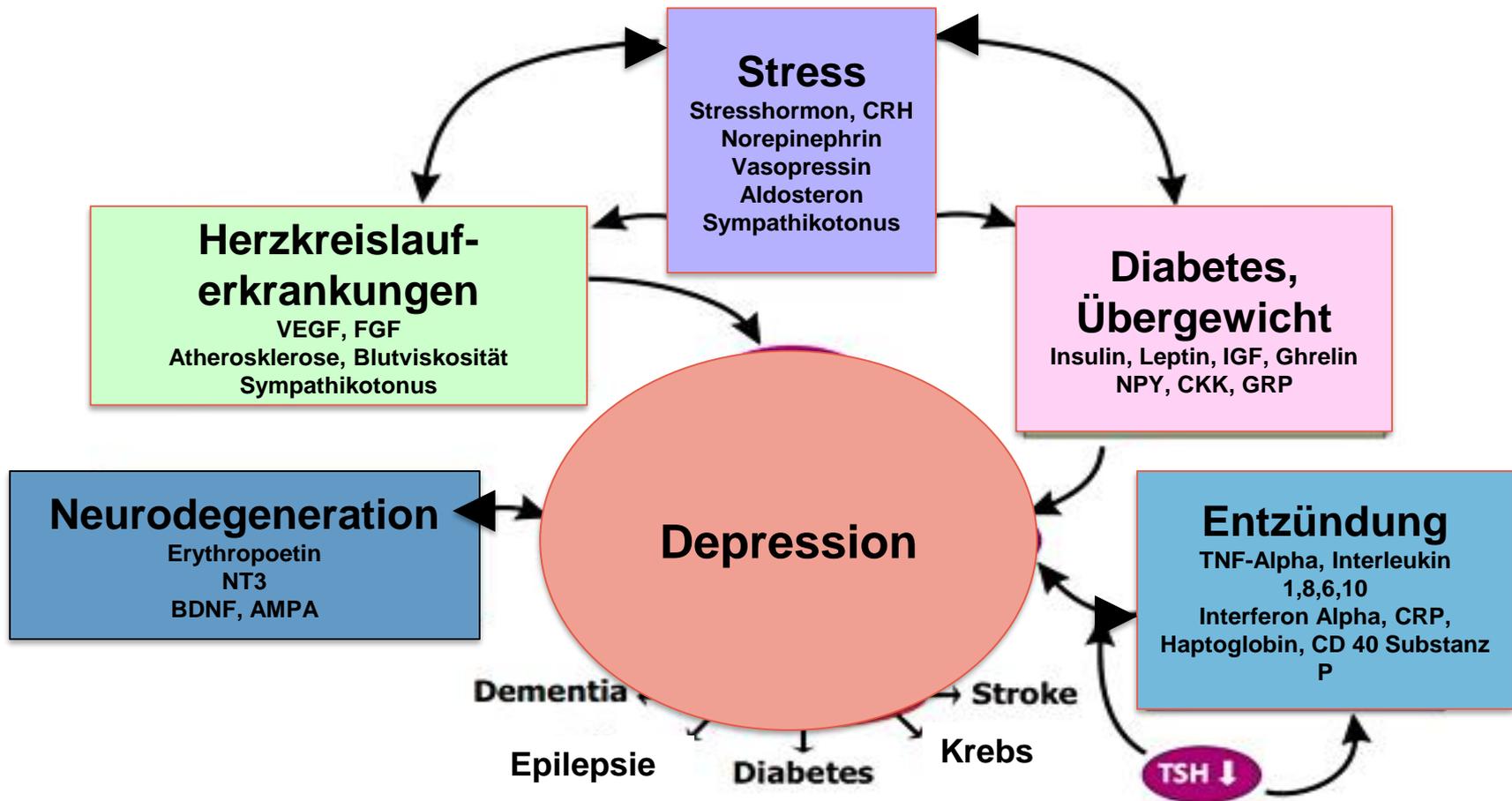


Häufung körperlicher Erkrankungen bei psychischen Störungen

Komorbidität

Wie Depressionen bei körperlichen Erkrankungen auftreten können und körperliche Erkrankungen zu Depressionen führen....

Depressionen gehen mit Veränderungen in verschiedensten Systemen einher



Lang und Borgwardt 2013, Cell Physiol Biochem

Ein „Lifestyle“, der Depressionen begünstigt, könnte auch zu weiteren Erkrankungen führen

Depressives Verhalten führt zu einem Risikozustand, der körperliche Erkrankungen begünstigen kann



Wie chronische Schmerzen die Psyche beeinflussen und die Psyche den Schmerzzustand....

Physische und psychische
Belastungen lösen Fehlstellungen
Und Durchblutungsstörungen aus

Soziale Folgen

Erste Schmerzen

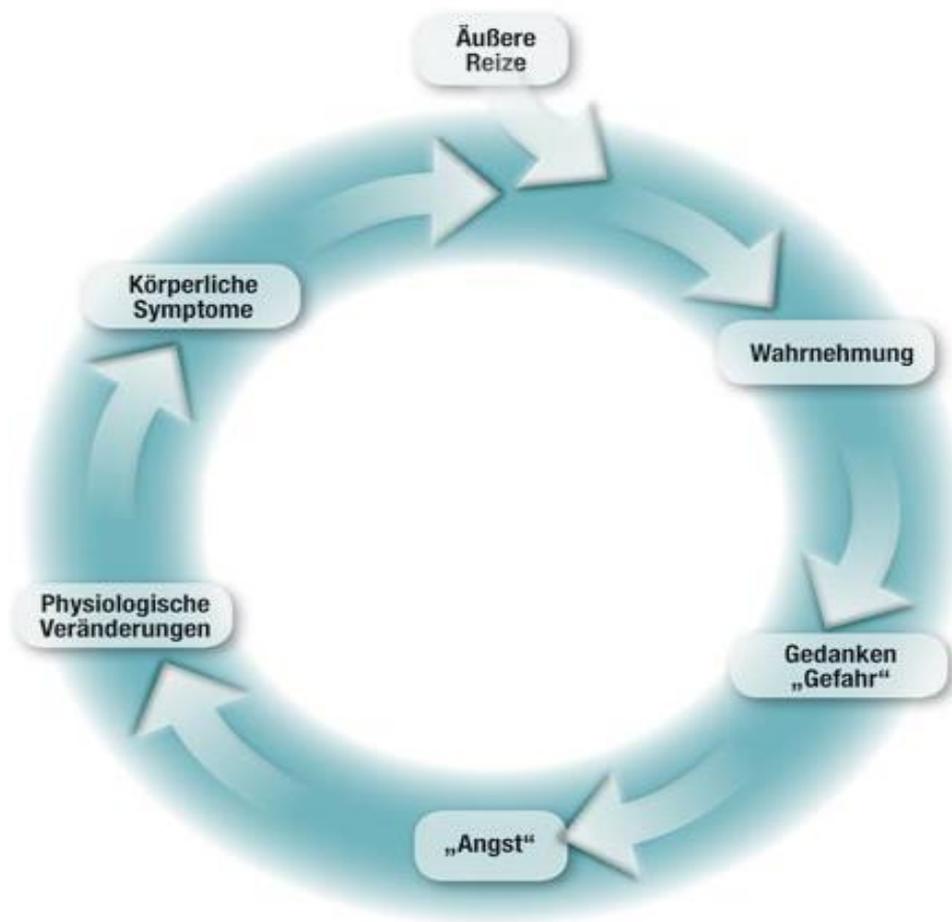
Stress

Schlafstörungen
Fehlhaltungen

Schmerzen schränken Bewegung ein,
Muskelschwund,
senken Lebensqualität

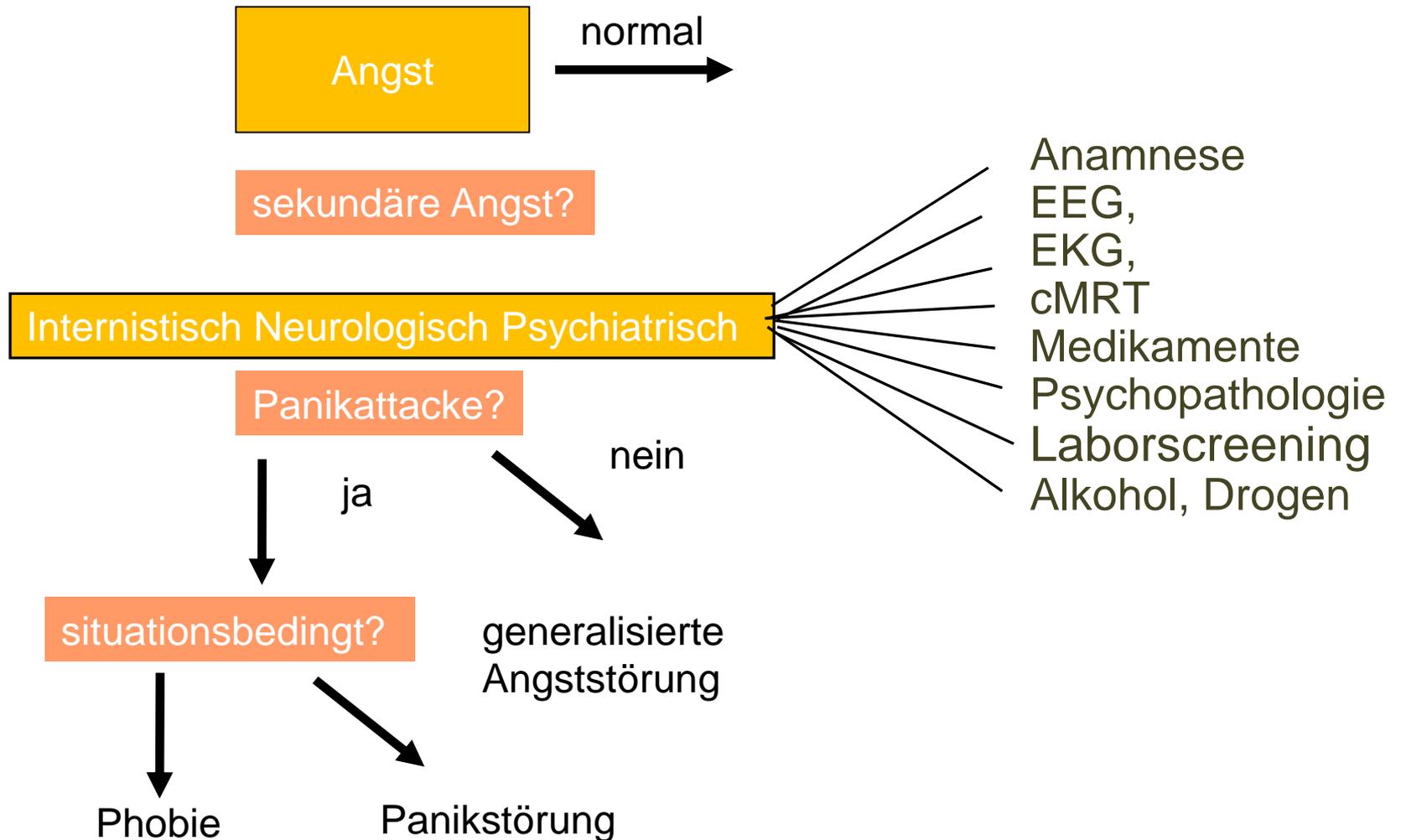
Wie Angstattacken körperliche Symptome auslösen können und körperliche Erkrankungen zu Angst führen....

Typischer Teufelskreis aus physiologischen und pathophysiologischen Mechanismen bei Angsterkrankten („Angstkreislauf“)



nach Markgraf, 2008

Diagnostik der Angsterkrankung



Somatische Erkrankungen mit verstärkter Angst

**Hyperthyreose, Hypothyreose, M. Basedow, Hashimoto Thyroiditis,
Hyperparathyroidismus, Phäochromozytom, Karzinoidsyndrom, Cushing-Syndrom**

Hyperglykämie, Hyperkaliämie, Hyperthermie, Hyponatriämie, Hypoxie, Porphyrie

**Koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen,
Myokardinfarkt, Kardiomyopathien**

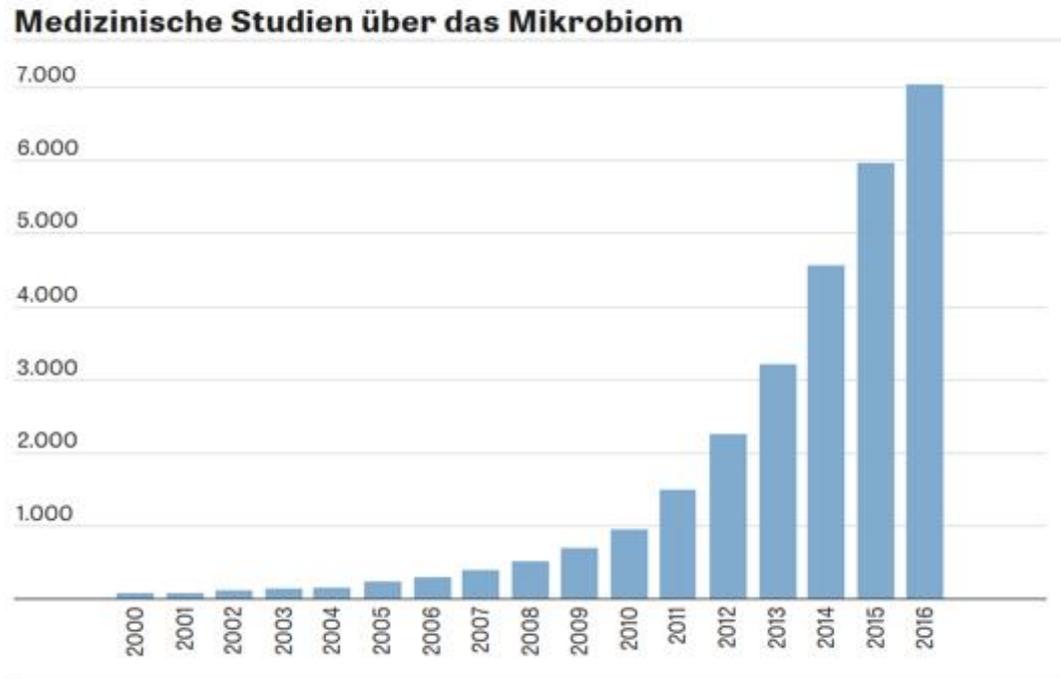
**Zerebrale Anfallsleiden, ED, Vaskulitiden, dementielle Erkrankungen, Morbus
Parkinson, Chorea Huntington, Schlaganfall, Enzephalopathie, Akathisie**

Asthma bronchiale, COPD, Lungenembolie, Lungenödem, Pneumothorax

Anaphylaxie, Lupus erythematodes

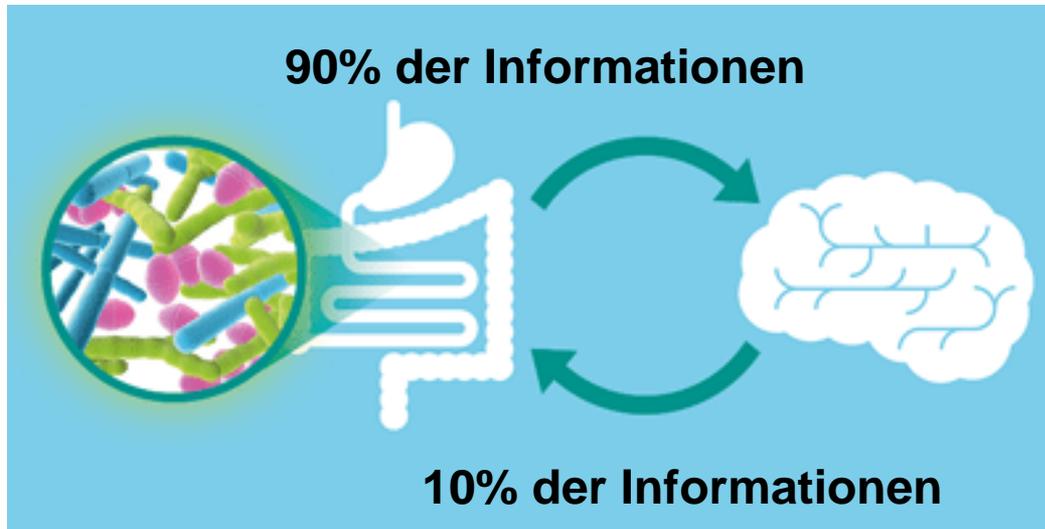
Wie der Darm und die Psyche zusammenhängen.....

Die Wissenschaft interessiert sich zunehmend für das Mikrobiom



Der Darm ist der Vater allen Trübsals

Hippokrates



Wie kann die Ernährung die Psyche beeinflussen?



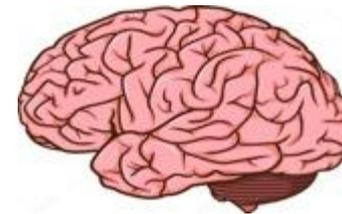
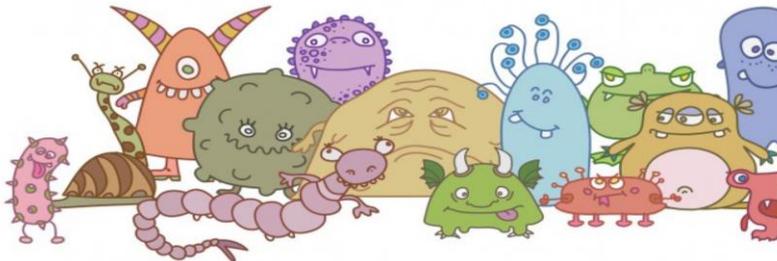
Zink, Magnesium,
Eisen, Vitamin B6,
D, B12, B1, Folsäure,
Omega 3 Fettsäuren



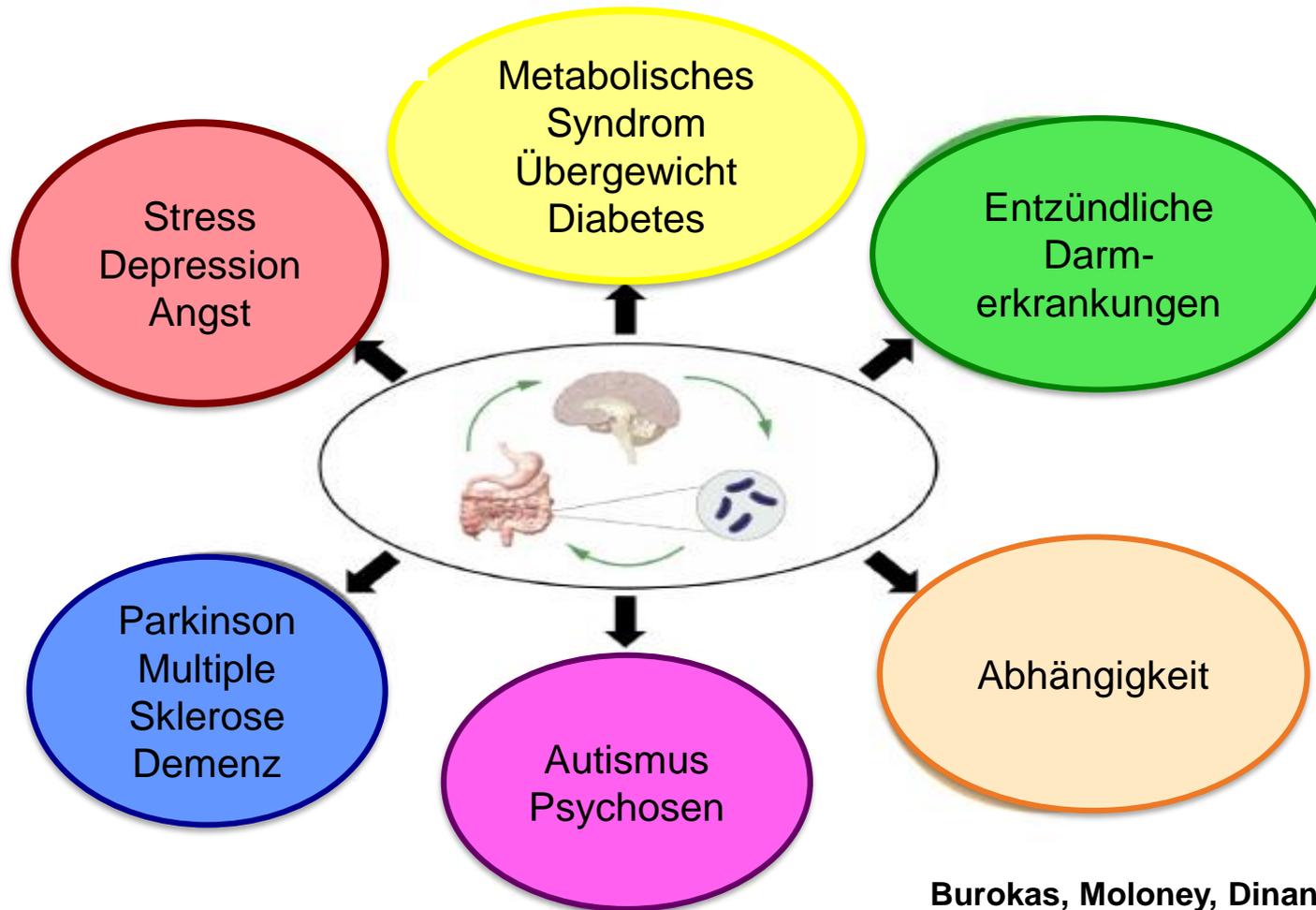
David et al. 2014, Nature

Ubbenhorst et al. 2011,
Psychoneuroendo
Lang et al. Cell Phys
Biochem 2015
Ghaleiha et al. 2016,
Eur Arch Psych

Borgwardt et al. 2012,
Eur J Clin Nutr



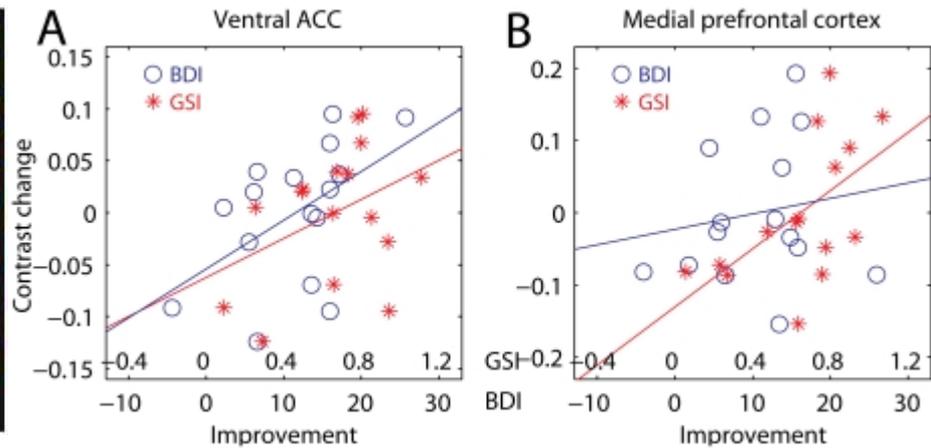
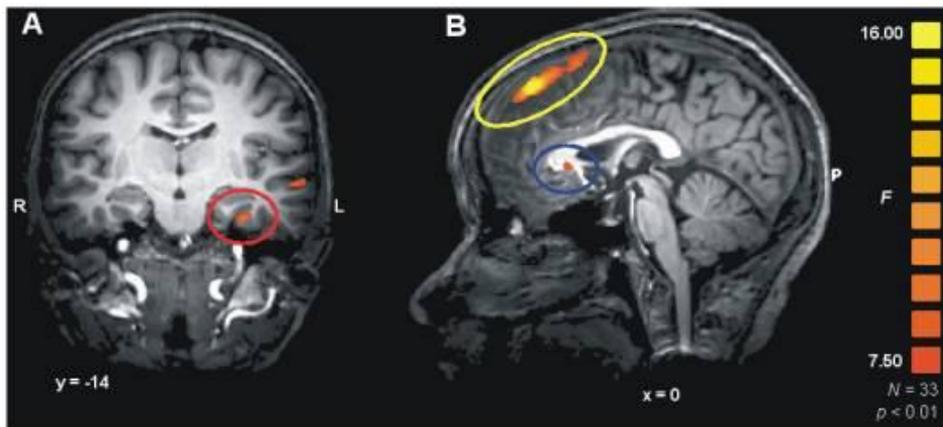
Mögliche Relevanz der Hirn Darm Achse für verschiedene Erkrankungen



Burokas, Moloney, Dinan & Cryan, 2015

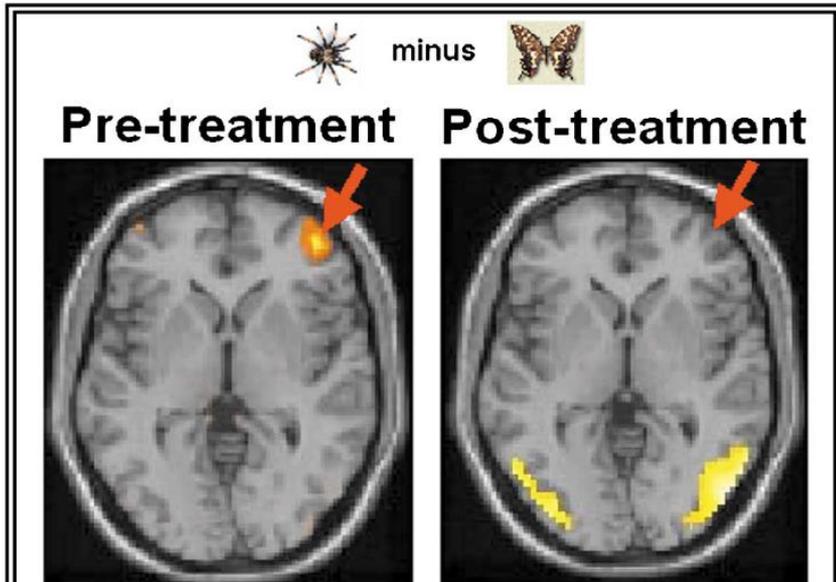
Wie sich Psychotherapie körperlich manifestiert.....

Aktivierung minderaktivierter Areale durch analytische Psychotherapie

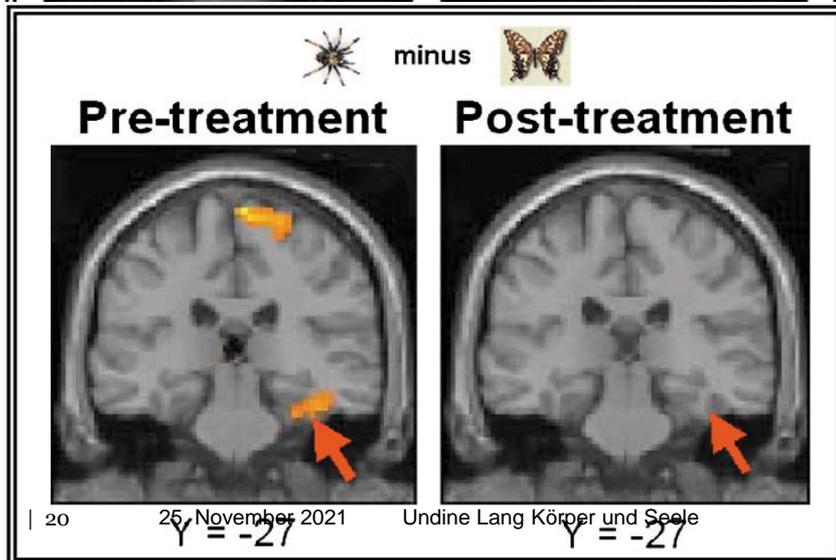


Buchheim et al. 2012, Plos One

Kognitiv-behaviorale Psychotherapie bei Spinnenphobie



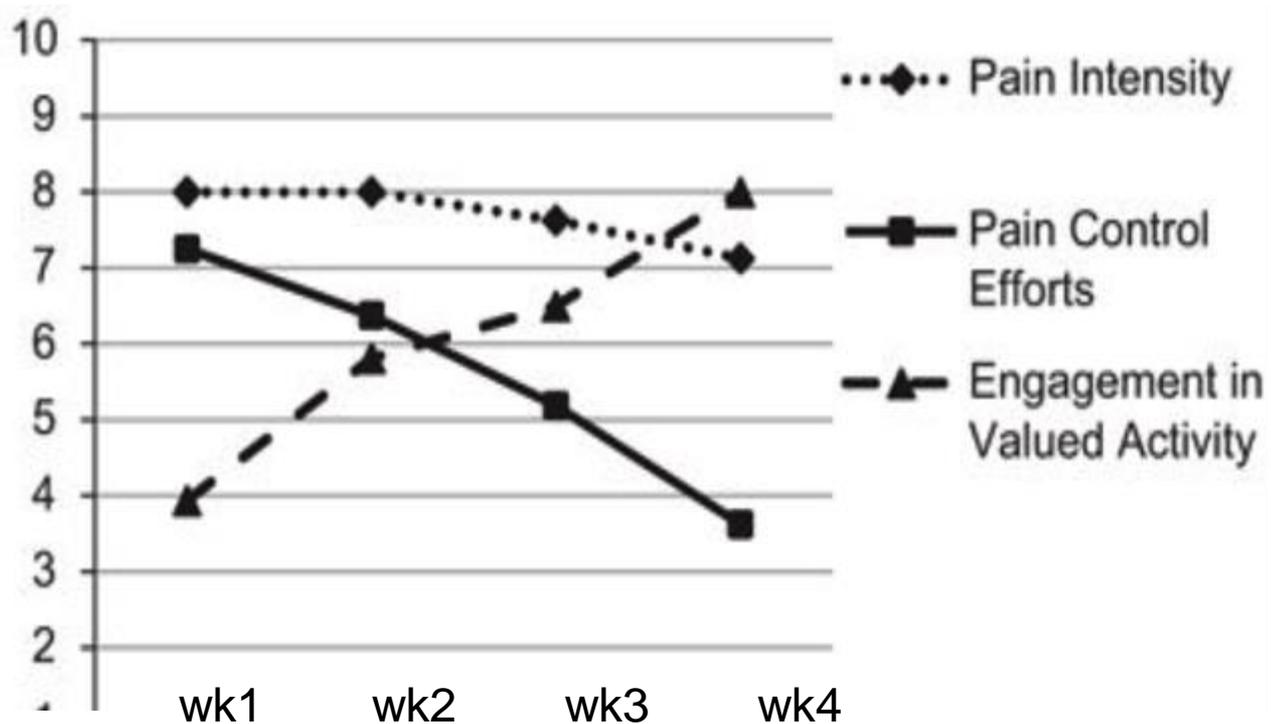
- › Messung der zerebralen Aktivierung beim Betrachten von Filmausschnitten mit Spinnen
- › Vergleich der Aktivierung vor und nach Therapie



Paquette et al. 2003,
Neuroimage

Wirksamkeit von Psychotherapie (ACT) bei Schmerz

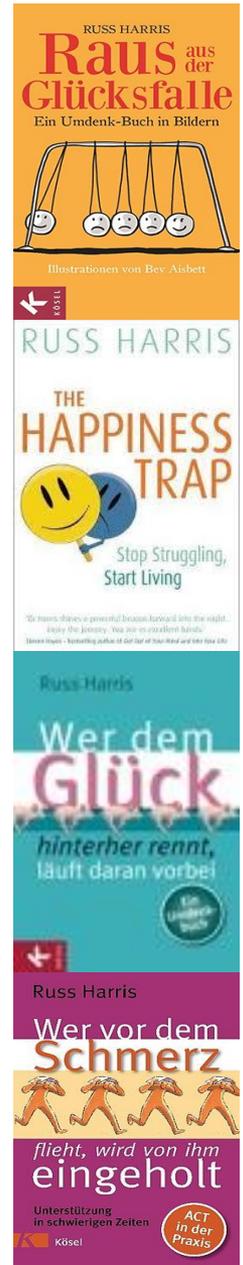
Typischer Verlauf innerhalb 4 Wochen



Vowles et al. 2014, Plos One

Acceptance Commitment Therapy ist ein transdiagnostisches psychotherapeutisches Verfahren: es hilft bei unterschiedlichen Diagnosen

Störung/Problembereich	Anzahl Studien
Chronische Schmerzen	19
Angststörungen	18
Depression	16
Substanzstörungen	14
Stress	13
Adipositas	7
Onkologie	5
Essstörungen	4
Psychosen	3
Epilepsie	2
Borderline	2
Diabetes	2
Tinnitus	2
Andere (K&J, Partnerschaft, Erziehung, Prävention)	70



Wie die Lebensumstände und die Einstellung den Körper beeinflussen können.....

Resilienz während der Pandemie

66 Studien 221.970 Teilnehmer: 31% Angstsymptome und depressive Symptome, 40% Stress- und Schlafstörungen (Wu et al., J Affect Dis 2020)

Was schützte während der Pandemie?

Soziale Unterstützung

Selbstwirksamkeit

Humor

Struktur, Routinen

Selbstwirksamkeit

Gesundes Essen

Kontrolle

Frauen

Sozioökonomischer Status

Risikogebiete

Medienexposition

De Brier et al. Plos One, 2020

Peters et al. Brain Behav, 2020

Wang et al. Plos One 2020

Einsamkeit beeinträchtigt die Gesundheit

Die Soziobiologie untersucht soziale Netzwerke, diese Theorien sagen unsere heutigen Gesundheits-Statistiken voraus [Essock-Vitale 1979]

Funktionell:

Sozialer Support

Einschätzung sozialer Support

Einsamkeit

Strukturell:

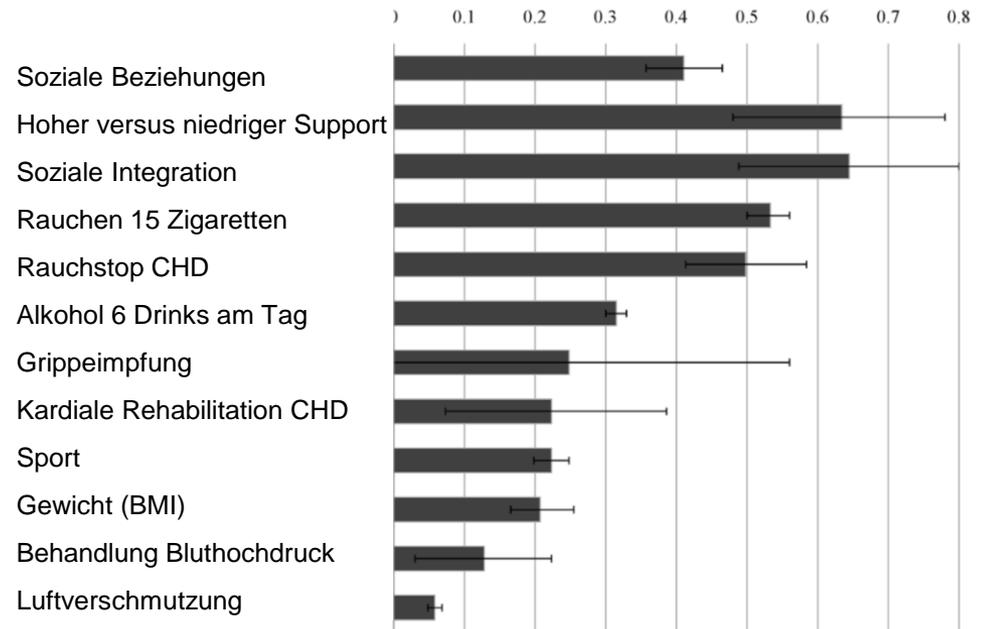
Alleine Leben

Verheiratet

Soziale Netzwerke

Soziale Integration

Kombinierte Messung aus beide



Holt-Lunstadt et al. PLOS Med 2010

Die soziale Vernetzung in einer Gruppe und sich für andere verantwortlich zu fühlen, scheint sich auf das Selbstwertgefühl zu übertragen. Menschen passen dann besser auf sich auf, gehen weniger Risiken ein, leben gesünder und nehmen durch gemeinsame Aktivitäten mehr Anteil am sozialen Leben.

Man ist so alt wie man sich fühlt:

Wir schreiben das Jahr 1959, Sie sind 20 Jahre jünger.....



50er Jahre Bau



Nachrichten
aus den 50er Jahren

Gespräche über die
damalige Lebenssituation
Ausweise aus der
damaligen Situation

Ellen Langer, 1970

Was ist in einer Woche passiert?

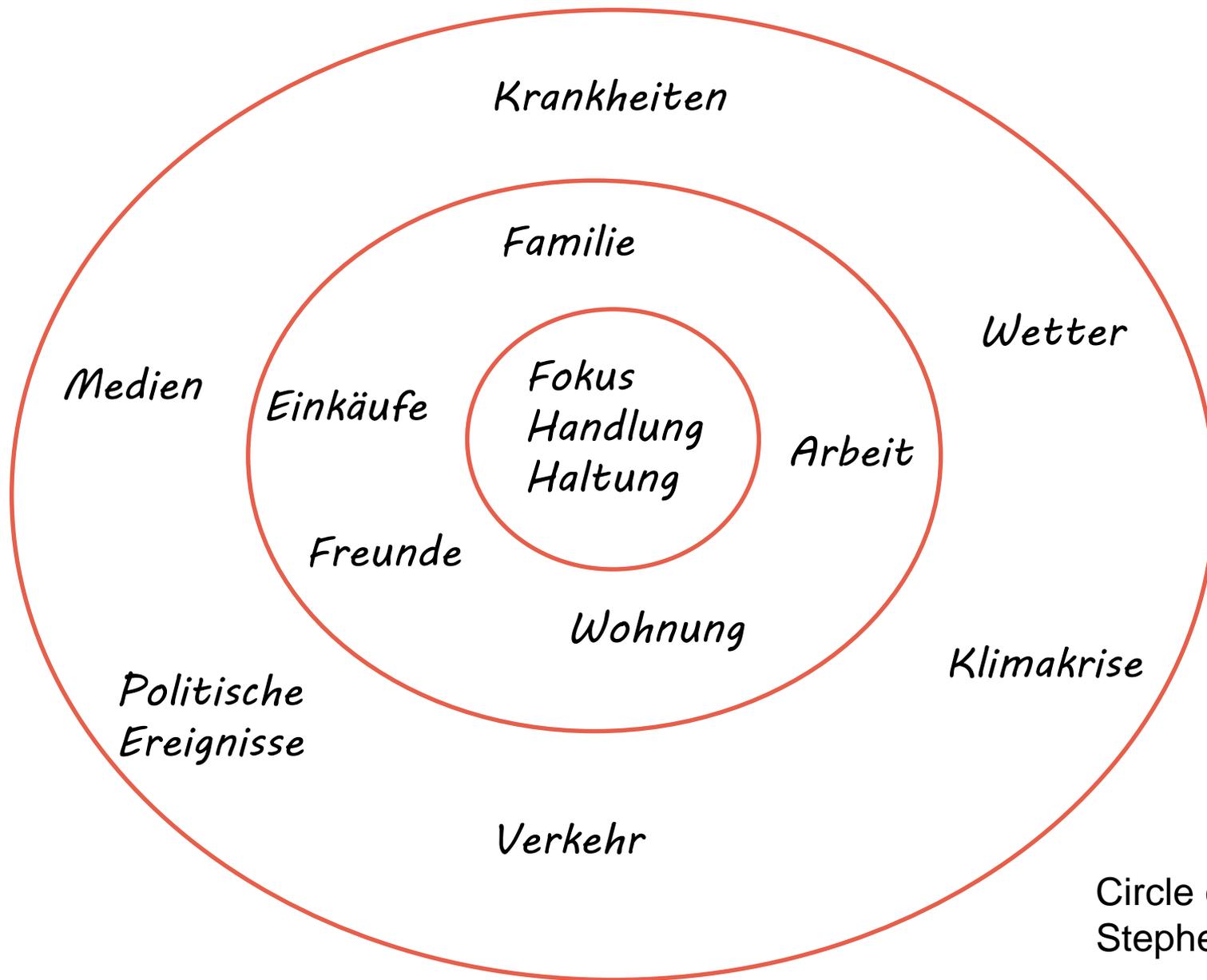
Die Gruppe von älteren Menschen, die nicht nur die frühere Zeit thematisierte sondern in der Zeit lebte zeigte:

- › Bessere Beweglichkeit
- › IQ Test 2 von 3 Teilnehmern schnitten besser ab
- › Grösser (durch aufrechtere Haltung)
- › Besseres Hören
- › Besseres Sehen
- › Besserer Blutdruck
- › Fotos: jüngeres Aussehen



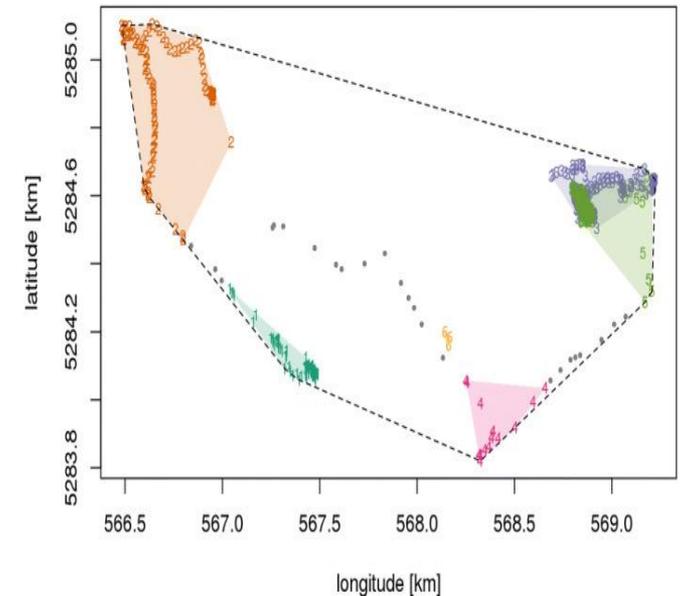
Nachweisbar über
drei Monate

Ellen Langer, 1970



Circle of Influence
Stephen Covey

Ganzheitliche Ansätze sollten auch für die Therapie relevanter werden



Gloster et al. 2021,
BMC Psychiatry

Psychische Gesundheit

Land
Arbeit
Verdienst
Umgebun
g
Geschlech
t
Beziehung
Gesundhe
it
Alter
Religion
Freunde

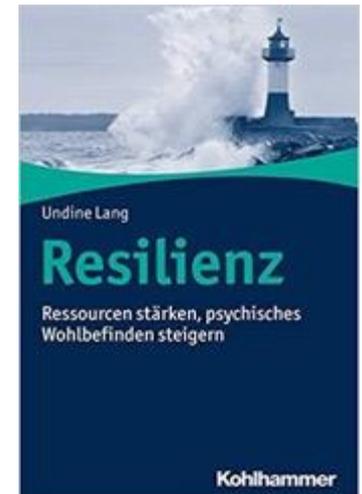
Umgebung

Präsenz
Optimismus
Motivation
Humor
Vergeben
Hoffnung
Entscheiden
Kontrolle
Krisenfest
Selbtsicher
Dankbarkeit
Sinn

Haltung

Sport
Ernährung
Hobbies
Therapie
Meditation
Schlaf
Licht
Mimik
Haustiere

Verhalten



Resilienz, Undine Lang, 2019

Prof. Dr. Undine Lang
Klinikdirektorin
Klinik für Erwachsene und Privatklinik
Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Ordinaria für Psychiatrie und Psychotherapie Universität Basel

undine.lang@upk.ch



UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch

