

# Psychoneuroimmunologie (PNI) und Nebenniereninsuffizienz

## Psychoneuroimmunology (PNI) and Adrenal Gland Insufficiency

Markus Stark

### Themenschwerpunkt Psychoneuroimmunologie

#### Zusammenfassung

Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie untersucht, wie unsere Psyche (Stress, Emotionen, Gedanken), Nervensystem, Hormonsystem sowie Immunsystem sich gegenseitig beeinflussen und miteinander kommunizieren. PNI ist der ganzheitliche und umfassendste Ansatz, um dem Phänomen Krankheit bzw. Gesundheit auf die Spur zu kommen. Jede Emotion, ob positiv oder negativ, wird in den jeweiligen chemischen Botenstoff „Neurotransmitter“ umgewandelt. Sie gelten als die Kommunikatoren aller Systeme, finden ihren Weg zu den Immunzellen und werden dort von den passenden Rezeptoren aufgenommen. Aber auch die Immunzellen haben die Fähigkeiten diese Botenstoffe zu produzieren. Gehirn und Immunzellen kommunizieren in beide Richtungen miteinander, über die gleiche molekulare Sprache. Stress, Überforderung, Ärger, Freude, Ängste – alles hat direkte Wirkung auf die einzelnen Zellen des Immunsystems und sie reagieren spezifisch mit Schwächung oder Stärkung darauf – unser Immunsystem nimmt es wahr. Übersehen wird jedoch die Tatsache, dass ALLE diese Systeme nur in einem passenden Milieu (Säure/Basenhaushalt, gesundes Darm Mikrobiom) und mit einer ausreichenden Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren und Aminosäuren, funktionieren. Fehlt auch nur eine der lebensnotwendigen Substanzen, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Neuere Daten belegen den Zusammenhang zwischen Depressionen und einer gestörten Darmflora und damit einhergehenden Endotoxämie – was zu systemischen Entzündungen und sogar zu einem Vollbild einer Depression führen kann. Mit allen diesen Themen beschäftigt sich die Psychoneuroimmunologie (PNI).

#### Abstract

The science of Psychoneuroimmunology (PNI) researches how our psyche (stress, emotions, thoughts), nervous system, hormonal system, as well as immune system influence each other, and how they communicate with each other. PNI is the most wholistic and comprehensive approach to learn about and understand the phenomenon of disease versus health. Each emotion, whether positive or negative, is being transformed into the respective chemical messenger “neurotransmitter”. They are known to be the communicators of all systems, they find their way to the immune cells and are there being absorbed by the suitable receptors. The immune cells also have the abilities to produce these chemical messengers. The brain and the immune cells communicate both ways with each other, via the same molecular language. Stress, overwhelm, frustration, happiness, anxieties, all have direct effects on the individual cells of the immune system, and they react specifically to it with strengthening or weakening the immune system. These systems, however, work only well when all essential substances are accessible to the body (pH household, healthy microbiome, vitamins, minerals, amino acids, trace minerals, fatty acids). When only one of these substances is missing, the body loses its balance. Latest data confirms a correlation between depression and a disturbed gut flora. PNI concerns itself with such topics.

Durch monokausales Denken in der Medizin wird der Blick auf die wirklichen Heilmechanismen oftmals übersehen. Um eine Genesung zu erreichen muss man sich mit der Vernetzung aller Systeme beschäftigen und den/die PatientIn bei der Anamnese ganzheitlich erfassen. Das ist die Ausgangsbasis für eine optimale Behandlung und somit Genesung des Organismus.