

# Ist Dauerstress Hauptursache vieler Krankheiten?

Von Dr. med. Hermann-Josef Simonis

**d**iese Frage beschäftigt mich schon lange und scheint mir sehr wichtig zu sein. Zweifellos gibt es nicht immer nur eine Ursache für Krankheiten. Meistens liegen die Krankheitsursachen in einer falschen Ernährungsweise (vitalstoffarme Fabriknahrung), Lebensspannungen (psychosozialer Stress) und der toxischen Gesamtsituation (umweltbedingte Krankheiten).

Schulmedizinisch vermutete man früher Erreger, wie Viren, als Verursacher von Krebserkrankungen. Heute weiß man, dass nur wenige Krebsarten durch Viren ausgelöst werden können, wie z. B. der Gebärmutterhalskrebs durch Humane Papillomviren (HPV). Die Schulmedizin ist stolz darauf, vor einigen Jahren eine Impfung gegen diesen Krebs entwickelt zu haben. Ich bin da weniger euphorisch!

2007 wurde diese erste Impfung zur Krebsprävention für junge Mädchen, möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr – später auch für Jungen –, eingeführt. Die nicht geringen Kosten müssen von uns allen über unsere Krankenkassenbeiträge mitfinanziert werden. Mittlerweile lassen sich fast die Hälfte aller weiblichen Jugendlichen gegen HPV-Viren impfen. Ich war nun sehr neugierig und habe die Sterberaten an Gebärmutterhalskrebs von 2007 bis 2021 verglichen, welche mit ca. 1600 Betroffenen gleichgeblieben sind. Bei einer Wirksamkeit der Impfung hätte ich mit einem deutlichen Rückgang gerechnet. Hoffentlich kommen unsere Gesundheitspolitiker nicht auf die Idee, auch diese Impfung zur Pflicht zu machen. Dem Kollegen Lauterbach würde ich dies tatsächlich zutrauen, wurde doch ein SPD-Parteitag hauptsächlich von dem Impfstoffhersteller Pfizer gesponsert.

Bei einer aktuellen Fortbildung über Impfungen empfahl uns der von der Pharmaindustrie gesponserte Referent, jungen Männern beeindruckende Fotos von warzenübersäten Geschlechtsteilen zu zeigen, um auch diese für die Impfung zu gewinnen. Leider wird mit Ängsten auch in der Medizin viel Geld verdient und der kritische Verstand oft ausgeschaltet. Bei dieser Fortbildung kam ich mir wie bei einer Werbeveranstaltung vor und schämte mich als Arzt, dass wir uns immer mehr kommerzialisieren, also von Pharmainteressen kaufen lassen.

Vergessen wir immer mehr den humanen Aspekt der

Medizin, weswegen vermutlich (hoffentlich) die meisten Ärzte ursprünglich dieses Studium gewählt haben? Wie traurig ist es, dass es heute nicht mehr um natürliche Vorbeugung von Krankheiten und deren ursächliche Behandlung, wie zum Beispiel durch gesunde Ernährung, Bewegung und Seelenhygiene, geht!

Während meines letzten Besuchs bei Mathias Jung entdeckte ich im Brukerhaus einen Aushang mit einer Äußerung von Dr. Max Otto Bruker: »Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie dem Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung«. Diese Weisheit gilt heute noch, auch wenn die Schulmedizin sich leider oft auf die Symptombehandlungen beschränkt. Letztere kommt bequemen Menschen entgegen, da es vielen leichter fällt, Pillen zu schlucken, als den Lebensstil zu verändern.

Am Ende der oben genannten (Werbe-)Veranstaltung für Impfungen konfrontierte ich den Referenten mit der Frage, wie hoch er die Wirkung der Corona-Impfungen einschätze, wo bei einer vermutlich 90-Prozent-Durchimpfung dennoch so viele Geimpfte an der Omikronvariante schwer erkrankten. Er blieb mir eine Antwort schuldig, beteuerte aber, dass er sich selber vorbildhaft die 4. und 5. Impfung machen lassen werde.

Bei dem anschließenden pharmafinanzierten Essen fragte ich meine Tischnachbarn, ob sie sich auch weiterhin dieser Impfungen unterziehen würden. Ich war überrascht und auch erfreut, dass diese Kollegen weitere eigene Impfungen ablehnten.

Während der Corona Pandemie wurde in nicht-öffentlichen Medien von einer bedrohlichen und unerklärlichen Übersterblichkeit in Deutschland berichtet, was in den üblichen Nachrichtenquellen kein Thema war. Als ich nun bei einem Seminar einen Mitarbeiter des Statistischen Bundesamtes kennenlernte, der auch noch als Spezialgebiet die Todesfallstatistiken hatte, fragte ich ihn, ob es diese beunruhigenden Zunahmen wirklich geben würde. Er bestätigte dies. Es falle auf, dass die Zunahme der Sterblichkeit nach 2020 auch in anderen Ländern stattgefunden habe und nun zeitweise sogar höher sei, als während der ersten bedrohlichen Corona-Welle. Daraufhin recherchierte ich auf den Seiten des Statisti-

schen Bundesamtes nach aktuellen Zahlen und fand folgende Zusammenfassung: »Im Vergleich zu vorpandemischen Zeiten waren die Sterbefallzahlen somit auch zum Jahresende 2023 auffällig hoch, ebenso wie die Verbreitung von Atemwegserkrankungen.« Als Ursache wurden Grippewellen vermutet.

Als kritischer Arzt frage ich mich natürlich, warum nach Corona die Infektanfälligkeit und Sterblichkeit so deutlich gestiegen bzw. unser Immunsystem so geschwächt und auch die Lebenserwartung gesunken ist. Diese Sorge um die Volksgesundheit sollte doch eigentlich auch unsere Gesundheitspolitiker wachrütteln und entsprechende Untersuchungen veranlassen.

Doch nun zurück zum eigentlichen Thema, den Ursachen von Krankheiten. Als weitere krank machende Faktoren werden schulmedizinisch Vergiftungen, wie z. B. durch Nikotin, Alkohol oder Asbest, anerkannt.

Genetische Veränderungen und Einflüsse stehen heutzutage ganz im Rampenlicht der Forschung. Doch welche Faktoren, welcher Lebensstil, lassen die Gene mutieren oder aktiv werden? Bei eineiigen Zwillingen mit dem vererbten Brustkrebsgen bekommt oft nur ein Zwilling Brustkrebs. Welche Faktoren führen nun dazu, ob die krankmachenden Genanlagen sich durchsetzen? Darauf finde ich bisher wenig glaubwürdige Antworten der Wissenschaftler.

Ich erinnere mich gut daran, dass Astronauten früher nach ihrer Rückkehr aus dem Weltraum in Quarantäne mussten, um möglicherweise Erreger aus dem Weltall zu isolieren. Heute vermute ich als Grund für die Quarantäne eine Erschöpfung der Nebennieren wegen der unmenschlich hohen Anforderungen, den Versagensängsten und Einsamkeitsgefühlen. Einen ähnlichen Krankheitsmechanismus findet man bei der seit einigen Jahren häufiger gestellten »Modekrankheit« – dem Burnout, worüber Hassan El Khomri eindrücklich in den letzten Ausgaben des Gesundheitsberaters berichtete.

Mir scheint es sehr wahrscheinlich, dass Dauerstress uns körperlich und seelisch schwer krank machen kann. In meinen Augen entsteht Dauerstress meist unbewusst durch große Ängste wie Versagensängste,

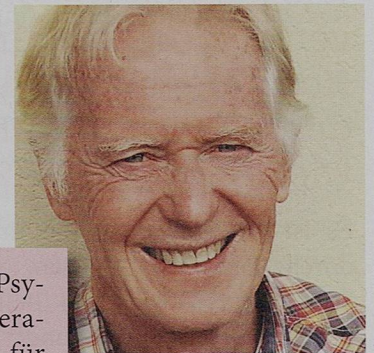
Ängste vor Schmerzen, Ängste, erneut seelisch verletzt zu werden, Existenzängste bei Verarmung oder an einer Krankheit, zum Beispiel Krebs, zu sterben.

Wie können wir uns vorstellen, dass seelischer Dauerstress zu körperlichen Beschwerden und Erkrankungen führt? Das relativ neue medizinische Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie erforscht diese Zusammenhänge. Meist benutzt die Seele das vegetative Nerven- oder das Hormonsystem, um sich körperlich bemerkbar zu machen.

Bei Stress wird das Stresshormon Adrenalin aus der Nebenniere ausgeschüttet, welches unseren Körper in Alarmbereitschaft setzt.

Dauerstress lässt die Nebenniere erschöpfen, sodass dieses wichtige Antriebshormon fehlt, was unter anderem zu einem Burnout-Zustand, einer Immunschwäche und dadurch indirekt zu der Entstehung einer Krebserkrankung führen kann. In den Rehakliniken für Krebskranke nimmt nur etwa jeder zehnte Patient psychotherapeutische Gespräche in Anspruch. Wie kann man sich erklären, warum so wenige Schwerkranke psychische Unterstützung in Anspruch nehmen? Leiden nicht gerade die Seelen dieser Betroffenen unter dauernden großen Ängsten um ihr Leben und unter depressiven Stimmungen?

In der Schulmedizin räumt man der Psychoonkologie (psychische Mitbehandlung von Krebspatienten) lediglich die Aufgabe ein, den Umgang mit der Krebserkrankung möglicherweise zu erleichtern. Der Psychotherapie wird keine heilende Wirkung im



**Dr. Simonis** ist Allgemeinarzt, Psychoonkologe, Ärztlicher Psychotherapeut und Leiter von Seminaren für Krebskranke zur ganzheitlichen Stärkung des Immunsystems und zur Optimierung des Lebensstils.

Er ist außerdem Autor des Buches »Länger und glücklicher leben trotz Krebs – Stärke dein Immunsystem und deine Selbstheilungskräfte«.