

KPNI AKADEMIE
TOM FOX

IHRE ZIELGRUPPE:
CHRONISCH KRANK

IHR STATUS:
GESUNDHEITSEXPERTE

IHRE LÖSUNG:
*URSPRÜNGE ERKENNEN
UND VERSTEHEN*

klinische PNI

 PNI Europe

 kpni
AKADEMIE

IHRE ZIELGRUPPE: CHRONISCH KRANK
IHR STATUS: GESUNDHEITSEXPERTE
IHRE LÖSUNG: URSPRÜNGE ERKENNEN
UND VERSTEHEN

KPNI - ANSATZ DER ZUKUNFT

COPYRIGHT © 2020 KPNI-AKADEMIE & PNI EUROPE

ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF
THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED,
DISTRIBUTED, OR TRANSMITTED IN ANY
FORM OR BY ANY MEANS, INCLUDING
PHOTOCOPYING, RECORDING, OR OTHER
ELECTRONIC OR MECHANICAL METHODS,
WITHOUT THE PRIOR WRITTEN
PERMISSION OF THE PUBLISHER, EXCEPT
IN THE CASE OF BRIEF QUOTATIONS
EMBODIED IN CRITICAL REVIEWS AND
CERTAIN OTHER NONCOMMERCIAL USES
PERMITTED BY COPYRIGHT LAW.

KPNI - AKADEMIE
FELDSTR. 7
53225 BONN

WEBSITE: [HTTPS://KPNI-AKADEMIE.DE](https://kpni-akademie.de)

EMAIL: [INFO@KPNI-AKADEMIE.DE](mailto:info@kpni-akademie.de)



ABOUT

KPNI

AKADEMIE

Die kPNI Akademie organisiert neben weiteren Gesundheitsweiterbildungen in Kooperation mit dem weltweit führenden Institut für klinische PNI „PNI Europe“ deutschlandweit Ausbildungen zum/zur Therapeuten/in für klinische PNI. Seit 2019 besteht zudem die Möglichkeit in Kooperation mit der Universität Salamanca einen Mastertitel in klinischer PNI zu erwerben.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Zivilisationserkrankungen

2. Die wahren Ursachen finden

3. klinische Psycho-Neuro-Immunologie

4. Der Film einer Krankheit

5. weitere Informationen

1

Zivilisationserkrankungen

Zivilisations- erkrankungen

Depression

Schilddrüsenunterfunktion

Fibromyalgie

Blähungen, Verstopfung, Durchfall

Gelenkschmerzen

Migräne

Herz-Kreislauf Probleme

Diabetes

Krebs

Demenz

Übergewicht

... das ist die Krankheitslandschaft des 21. Jahrhunderts:

Vor allem industrielle Länder leiden massiv unter den Folgen dieser Syndrome. Und diese Krankheiten gibt es noch gar nicht so lange, denn betrachten wir unsere Vorfahren so müssen wir feststellen, dass sie das alles über einen langen Zeitraum gar nicht kannten.

Unsere Vorfahren erkrankten viel eher an Infektionen durch Bakterien, Viren, Parasiten oder ggf. an den Folgen einer Verletzung.

Was sind also die Hauptursachen für diese massive Änderung?

BEWEGUNGSMANGEL, FEHLERNÄHRUNG UND EIN NICHT ARTGERECHTES STRESSVERHALTEN.

Aber wie kommt man aus dieser Spirale heraus, denn oft führt chronischer Stress erst zu Bewegungsmangel und Fehlernährung, oder Fehlernährung zu Bewegungsmangel und gestörter Stresstoleranz, oder Bewegungsmangel schränkt das Stressverhalten ein und fördert Fehlernährung. Es ist die berühmte Frage nach „Henne und Ei“.

Zivilisations- erkrankungen



Es wird also Zeit Antworten zu geben.

„Der Mensch ist, was er isst.“
(L. Feuerbach)

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“
(Hippokrates v. Kos)

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

„Wer stark, gesund und jung bleiben und seine Lebenszeit verlängern will, der sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe tägliche Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

Diese Antworten sind nichts Neues, denn sie stammen vom Ältesten aller Ärzte „Hippokrates von Kos“ (460 - 370 v.Chr.), dem Begründer der Medizin als Wissenschaft. Auch wenn sie etwas altbacken klingen mögen, in ihnen stecken mehr gute Antworten als man denkt.

2

Die wahren Ursachen finden

Die wahren Ursachen finden

Krankheit zeigt Symptome.

Diese bestimmen in der Regel die Therapie oder Intervention. Jedes Symptom hat aber auch mindestens eine Ursache, und diese Ursache hat wieder eine Ursache usw.

Interveniert man vor allem die Ursachen verschwinden nicht nur die Symptome, sondern auch die Krankheit. Klingt einfach - bedeutet aber einen gewissen Aufwand. Und vor allem verlangt es ein tiefes Verständnis der Mechanismen, welche die Ursachen und Symptome möglich machen.

Nennen wir sie „Wirkungsmechanismen“.

Ohne das Verständnis dieser Wirkungsmechanismen ist eine Ursachenbehandlung fast unmöglich. Der erste Schritt einer erfolgreichen Therapie oder Intervention ist die „Einsicht in die Wirkungsmechanismen einer Krankheit“ - das „WARUM“.

Diesen Wirkungsmechanismen liegen natürlich auch Entstehungsmechanismen zugrunde. Und diese gilt es ebenfalls zu verstehen und - wenn möglich - zu beeinflussen.

Darauf sollte die Intervention gerichtet sein.

Die Wirkmechanismen werden im weiteren Verlauf noch näher erläutert.

Ein Beispiel:

Ein ständig erhöhter Blutzuckerwert deutet auf eine Störung der Zuckerverteilung hin. Dieser Zustand gilt als bedenklich, da erhöhte Blutzuckerwerte gefäßschädigend wirken können und zudem die Entwicklung eines Diabetes Mellitus Typ II begünstigen. Eigentlich wird der Blutzucker in erster Linie hormonell durch Insulin geregelt. Hier liegt eine nicht effiziente Insulinwirkung vor.

Also: Entweder ist zu wenig Insulin vorhanden oder Insulin funktioniert als Hormon irgendwie nicht. Der Mechanismus ist deutlich.

Die Therapie oder Intervention kann also auf die Gabe von Insulin oder die Verbesserung der Insulinfunktion gerichtet sein.

Allerdings berücksichtigt diese Form der Intervention nicht, wie es erst zu diesem Zustand kommen konnte. Dies ist der Teil des Wirkmechanismus, der zur Entstehung geführt hat. Es kommt zum Beispiel zu einem solchen Zustand, wenn die betroffene Person zu häufig zu viel Zucker konsumiert hat, zusätzlich Bewegungsmangel eine Rolle spielt und - wie sich nach neueren Erkenntnissen immer mehr bestätigt - eine chronisch niedriggradige Entzündung vorliegt, die man im Anfangsstadium kaum oder gar nicht bemerkt. In diesem Fall kann eine Anpassung der Ernährung in Kombination mit einem Bewegungsprogramm schon erste Erfolge liefern.

Die wahren Ursachen finden

Nehmen wir weitere Beispiele:

Depression

Das Erscheinungsbild einer Depression ist vielfältig: Motivationsverlust, Stimmungsschwankungen, Konzentrations- und Schlafprobleme, innere Unruhe aber auch Verdauungsprobleme sind nur einige der zahlreichen Symptome dieser komplexen Erkrankung.

Eine symptomorientierte Intervention könnte hier z.B. der Einsatz diverser Stimmungsaufheller, Schlafmittel, Beruhigungsmittel oder z.B. Laxanzien sein.

Die Ursachen einer Depression sind ebenso vielschichtig. Traumatische Erfahrungen, Lebenskrisen, erbliche Faktoren gehören zu den bekannten Ursachen.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass chronische Entzündungen oder hormonelle Probleme ebenfalls als Ursachen in Frage kommen. Das heisst: bei z.B. traumatischen Erfahrungen ist eine zielgerichtete Psychotherapie sicherlich gerechtfertigt. Zeigt sich jedoch eine chronische Entzündung als Ursache sollte die Intervention auch auf die „Wirkungsmechanismen einer Entzündung“ abzielen.

Die Kenntnis über diese Mechanismen ist wesentlich. Und es zeigt, dass die Intervention nicht mehr nur einfach mit den Symptomen verbunden sein muss.

Die Intervention sollte in diesem Fall also auch oder zuweilen viel eher auf die Arbeitsweise des Immunsystems oder Körperbarrieren wie z.B. den Darm, der unser Immunsystem über Probleme informiert, gerichtet sein.

Die wahren Ursachen finden

Welche Massnahmen kommen also bei einer Depression in Betracht?



- Psychotherapie
- Antidepressiva
- Regulation der Darmbarriere sowie -flora
- Verringerung hochkalorischer zugunsten vitalstoffreicher Ernährung
- orthomolekulare Therapie (Vit D, Adaptogene, Omega-3 Fettsäuren)
- Reduktion chronisch-entzündlicher Prozesse
- regelmässige Bewegung bzw. Sport
- Psychologische Techniken zur Elimination sogenannter „schlechter Gedanken“

Die wahren Ursachen finden

Schilddrüsenunterfunktion

Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind Leistungsabfall, Trägheit, Haut- und Haarprobleme und nicht selten Übergewicht.

Eine endgültige Diagnose wird in der Regel mittels einer Laboranalyse mit Hormonbestimmung gestellt. Die Intervention bedeutet dann meist eine mitunter lebenslange Einnahme von Schilddrüsenhormonen.



Die Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion sind hingegen meist sehr komplex.

Chronischer Stress, chronische Entzündungen und Fehlernährung sind die wohl bekanntesten Ursachen dieser hormonellen Störung. Die Einnahme von Schilddrüsenhormonen hat kaum Einfluss auf diese Faktoren und behandelt lediglich das Symptom.

Diese Therapie dient somit nur der Stabilisierung des aktuellen Zustandes. Eine ursächliche Intervention sollte dann eher stressreduzierend, antientzündlich und auf z.B. gesunde und vor allem artgerechte Ernährung gerichtet sein.

Hier hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass z.B. eine Veränderung des Getreide-, Milch- und Fleischkonsums meist schon erste Erfolge bringt.

Die wahren Ursachen finden

Wie kann das aussehen?

- hormonelle Substitution
- orthomolekulare Therapie (z.B. L-Tyrosin, Selen, Jod, Vit D)
- Ernährungsveränderung zugunsten selen- und jodreicher Nahrungsmittel
- Verringerung bzw. Vermeidung des Verzehrs von Kuhmilchprodukten
- Verringerung bzw. Vermeidung des Verzehrs von Getreideprodukten (insbesondere Weizen)
- Verringerung bzw. Vermeidung des Verzehrs von rotem Fleisch
- Verringerung chronisch-belastender Stressauslöser
- regelmässige Bewegung bzw. Sport



Die wahren Ursachen finden

Diabetes Typ II

Die wichtigsten Symptome eines Diabetes Typ II sind meist häufiger Durst, vermehrtes Wasserlassen, Leistungsprobleme und ggf. erhöhtes Bedürfnis auf Süßes. Die Diagnose erfolgt in der Regel mittels Bestimmung des Blutzuckers und die Therapieempfehlung lautet meist medikamentös oder eine hormonelle Intervention mit Insulin.



Die Ursachen sind häufig wie man so schön sagt „lifestyle-bedingt“. Eine kohlenhydrat- und zuckerreiche Ernährung bzw. ein erhöhter Konsum an Genussmitteln gehören nur zu einigen der Ursachen.

Aber ein Diabetes Typ II kann auch z.B. durch - wieder einmal - eine chronische Entzündung - ggf. bedingt durch eine sogenannte Barrierestörung (z.B. Dickdarmprobleme, intestinale Hyperpermeabilität) entstehen.

Hierdurch entsteht eine chronisch-systemische Entzündung: das Immunsystem wird über einen langen Zeitraum aktiviert und verbraucht nun vermehrt Zucker.

Das Ergebnis kann eine Störung des Insulinstoffwechsels mit unzureichender Blutzuckerregelung und als Folge ein Diabetes Typ II sein. Durch chronischen Stress wird die Insulinproduktion gehemmt - auch dies kann als Ursache in Betracht kommen.

Die wahren Ursachen finden

Was also tun - welche Interventionen kommen in Frage?

- Medikamente (Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels)
- Insulingabe (falls nötig)
- kohlenhydratarmer Ernährung
- orthomolekulare Therapie (z.B. Omega-3 Fettsäuren, Vit D, Antioxidantien)
- gesunde Fette (z.B. Olivenöl, Fischöl)
- Bewegung bzw. Sport
- Stressreduktion
- Verringern der „stillen Entzündung“



Die 3 Beispiele zeigen, dass Zivilisationserkrankungen zum grossen Teil durch die sogenannten Lifestyle Faktoren entstehen bzw. sich weiter entwickeln können.

Sie zeigen auch, dass die Psyche stets eine wesentliche Rolle spielt. Dies verlangt nach Lösungen, die exakt diese Faktoren verändern. Dazu bedarf es einer ganzheitlichen Sichtweise, die - wenn nötig - auf das Spezielle schaut.

3

Klinische Psycho-Neuro-
Immunologie

Klinische Psycho- Neuro-Immunologie

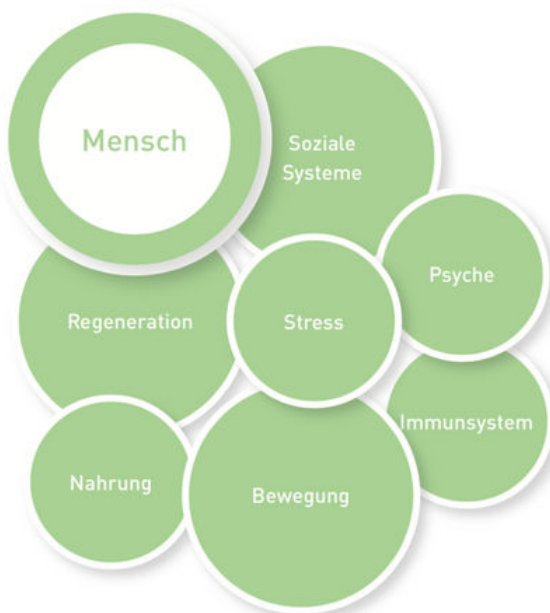
Klinische Psycho-Neuro-Immunologie - was ist das nun genau?

Unser gesamter Körper ist ein Netzwerk: alle Organe arbeiten in ständiger Kommunikation miteinander und so unterliegen wir fortwährend dem Einfluss von vor allem Psyche, Nervensystem und Immunsystem:

Das Gehirn kommuniziert über Nerven- und Hormonverbindungen mit dem Rest des Körpers und übt einen großen Einfluss darauf aus.

Menschliche Eigenschaften wie Denken und Fühlen haben sich evolutionär über einen langen Zeitraum entwickelt. Unser Immunsystem hat sich ebenfalls über Millionen Jahre verbessert, um uns z.B. vor Bakterien und Viren zu schützen.

Der moderne Lebensstil stellt uns aber vor andere, neue Herausforderungen und so stellen unsere körperlichen und psychischen Qualitäten nicht immer die absolut passende bereit diesen Anforderungen gerecht zu werden. Dies alles hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Klinische Psycho- Neuro-Immunologie

Robert Ader (Psychologe), Nicholas Cohen (Immunologe) und David Felten (Neurologe) haben im letzten Jahrhundert als erste Wissenschaftler auf die gegenseitige Beeinflussung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem hingewiesen und gelten daher als Begründer der Psycho-Neuro-Immunologie.

Inzwischen hat diese Wissenschaft enorme Fortschritte erzielt und es ist eindeutig belegt, dass zwischen allen Systemen unseres Körpers Interaktionen bestehen - genau wie wir mit unserer Umwelt interagieren. Man könnte die Psycho-Neuro-Immunologie daher auch genauso gut als Psycho-Neuro-Endokrino-Sozio-Muskulo-Immunologie bezeichnen, wenn dieser Name nicht so vollkommen unaussprechlich wäre. Die PNI befasst sich mit dem Funktionieren aller Körpersysteme im wechselseitigen Zusammenhang.

In der klinischen PNI geht es vor allem um die Anwendung des PNI-Wissens in der täglichen Praxis. Gründer der klinischen PNI ist Dr. Leo Pruijboom, wissenschaftlicher Direktor der PNI Europe. Klinische PNI ist also die praktische therapeutische Anwendung der Wissenschaft zum Vorteil des Patienten.

Die Wirkmechanismen

Klinische PNI als Wissenschaft basiert auf dem Wissen über Wirkmechanismen, epidemiologischen Daten, in-vitro- sowie in-vivo-Untersuchungen und - wenn vorhanden - der klinischen Forschung am Menschen. Diese Kombination aus Wissen und Fakten wird dann in praxistaugliche klinische Modelle umgesetzt, die auf wissenschaftlichen Ergebnissen beruhen. Diagnostik und die Fähigkeit, diagnostische Daten zu interpretieren, bilden wichtige Kompetenzen der kPNI und sind notwendig bei der richtigen Therapiewahl.

Beginnen wir wieder mit einem Beispiel:

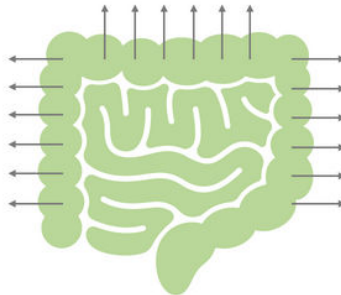
Klinische Psycho- Neuro-Immunologie

Wirkmechanismus hyperpermeabler Darm

Unser Dickdarm ist auf den ersten Blick eigentlich nur ein Vergärungs- und Wasseraufnahmeorgan. Aber er nimmt auch Informationen auf. Und gibt welche ab. Somit ist er nicht - wie man früher angenommen hat - absolut dicht, sondern kann sich selbst durchlässig machen. Und das ist genau das Problem: denn wenn diese Durchlässigkeit ein Dauerzustand wird nimmt unser Darm zu viele Stoffe aus der Umgebung auf. Dann entsteht das sogenannte Syndrom der intestinalen Hyperpermeabilität. Und dies kann unser Immunsystem aktivieren ...

Mittlerweile gilt das sogenannte „Leaky gut“ mit als Ursache für die meisten der in den Industrieländern vorkommenden chronischen Erkrankungen (z.B. auch Depressionen, Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes)

Kann man etwas tun? Ja, aber dies erfordert eine gute Diagnostik. Dennoch können wir hier ein paar Ernährungstipps geben:



Nahrungsmittel Funktion

- | | |
|-------------------------|--|
| Nüsse: | Eiweisslieferant für die Darmzellen |
| Geflügel: | Eiweisslieferant für die Darmzellen |
| Fisch: | Eiweisslieferant, Fettlieferant, Vit D Lieferant |
| Pilze: | Vit D Lieferant, gesunde Faserstoffe |
| (fermentiertes) Gemüse: | Unterstützung der Darmflora |
| Äpfel, Grüntee: | wichtige Antioxidantien |
| Algen: | wichtiger Zinklieferant |

Klinische Psycho- Neuro-Immunologie

„Wenn wir wieder gesund werden wollen, sollten wir essen, was wir immer gegessen haben - uns bewegen, wie wir uns immer bewegt haben - und uns verhalten, wie wir uns immer verhalten haben“ (Dr. Leo Pruimboom)

“Die beste Zeit einen Baum zu pflanzen war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt”
(chinesisches Sprichwort)

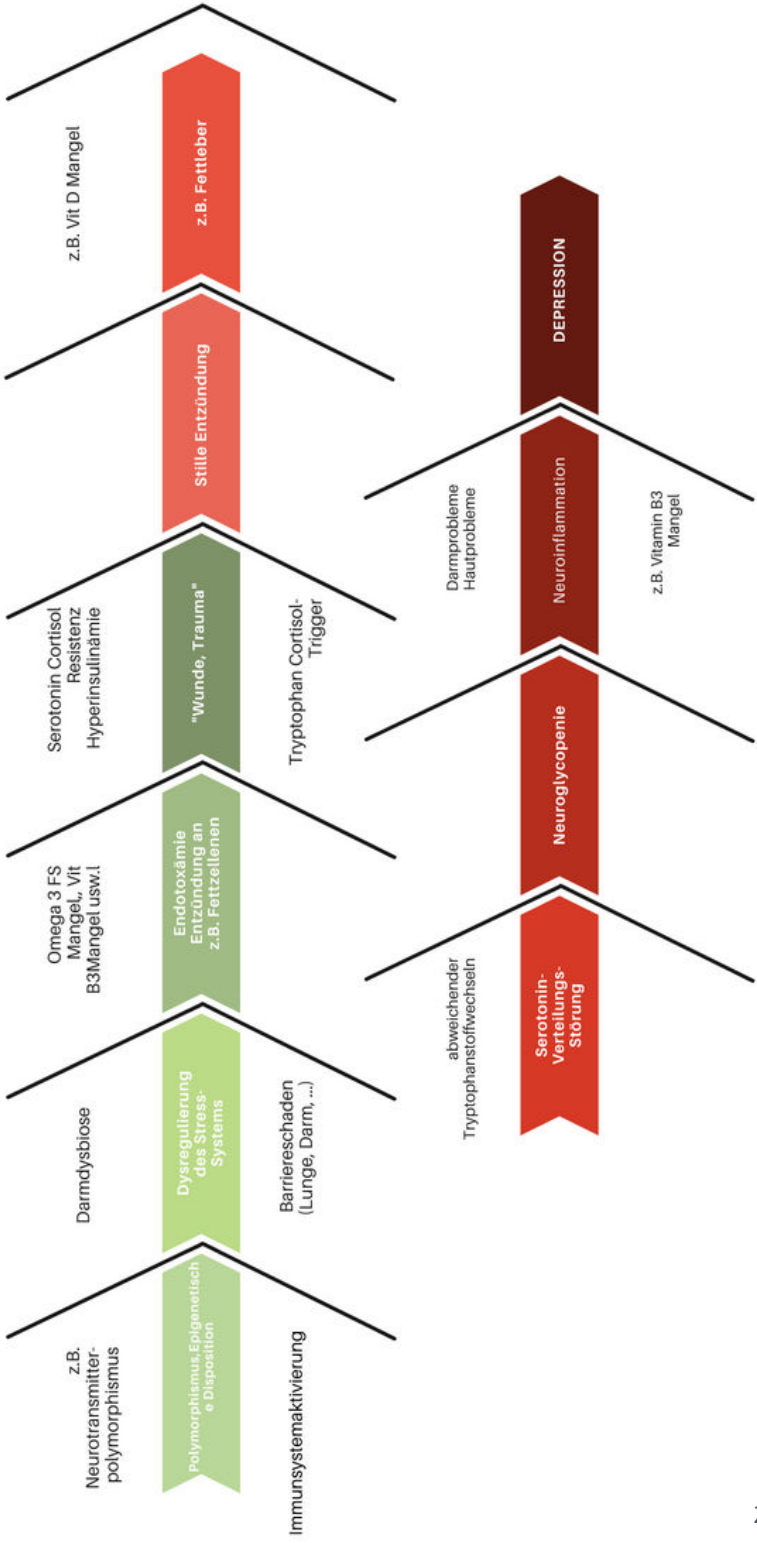
4

Die Filme einer Krankheit

Das Symptom einer Krankheit gleicht einem Zustand. Dieser Zustand kann sich ändern, so wie auch ein Symptom sich verändern kann, so dass es einen anderen Zustand zeigt. Symptome sind vergleichbar mit Fotos oder Bildern. Im Verlauf einer chronischen Erkrankung gibt es mehrere dieser Symptome, von denen manche bleiben und ggf auch wieder verschwinden. Dieser Verlauf ist vergleichbar mit einem Film, denn er zeigt eine Entwicklung. Der Film einer Krankheit ist also die Entwicklung der Ursachen mit allen vorhandenen Symptomen und Einflussfaktoren.

Hier wird als Beispiel der mögliche Krankheitsfilm bei einer Depression gezeigt. Die einzelnen Schritte werden im Anamnesekonzept der klinischen PNI auf Inhalt und Intensität analysiert, um anschliessend gemeinsam mit Patientin/Patient eine Lösungsstrategie zu erstellen.

DEPRESSION FILM





WEITERE

INFORMATIONEN

Weitere Informationen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen über die klinische Psycho-Neuro-Immunologie und die kPNI-Akademie erhalten Sie auf den Websites:

www.kpni-akademie.de

www.cpnieuropenl

Um regelmäßig neue und spannende Informationen über die klinische PNI und unsere Angebote zu erfahren, laden wir Sie herzlich ein, sich zu unserem Newsletter anzumelden.

Newsletter Anmeldung:

www.kpni-akademie.de/newsletter/

Bei Fragen senden Sie uns gerne eine

Email an: info@kpni-akademie.de