



# Die Bedeutung eines guten LEBENSSTARTS

## Welchen Einfluss haben negative Kindheitserfahrungen und -traumata (Englisch: Adverse Childhood Experiences – ACE) auf die Entwicklung von chronischen Krankheiten?

### CHRONISCHE KRANKHEITEN UND RISIKOFAKTOREN

Da immer mehr Menschen an chronischen Krankheiten leiden, sterben und diese unter anderem auch erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen nach sich ziehen, sind sie seit Jahrzehnten zum Gegenstand zahlreicher Untersuchungen geworden. Eine der ersten großen Kohortenstudien, die versuchte, die Faktoren zu identifizieren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, war

die berühmte Framingham-Studie, die 1948 begann. Unter anderem führte diese Studie dazu, dass man in den 1960er und 70er Jahren nach und nach begann, die Ursachen von chronischen Krankheiten zu erkennen.

Nichtübertragbare Krankheiten hängen hauptsächlich mit dem Lebensstil zusammen. Tabakkonsum, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung wurden als Hauptauslöser identifiziert. Er-

höhte Blutfette, erhöhter Blutzucker, Übergewicht und Bluthochdruck zählen zu den wesentlichen Folgen. Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht und Vererbung können dabei nicht verändert werden.

### GESUNDHEITS-FÖRDERUNGSKAMPAGNEN

Slogans wie:

- «Streben Sie heute 30 Minuten körperliche Aktivität an.»

- Warum kann ich mich nicht zum Abnehmen motivieren?
- Warum kann ich nicht mit meiner zwanghaften Esssucht aufhören?
- Warum bleibt mein Blutdruck trotz Änderung des Lebensstils hoch?

Dabei drängte sich der Gedanke auf, dass es für bestimmte Menschen einige zusätzliche, tiefere und noch unklare Ursachen für chronische Krankheiten zu geben schien.

#### TIEFER AN DER WURZEL

Ende der 1990er, Anfang 2000 gelang ein weiterer sehr bemerkenswerter Durchbruch zum Verständnis chronischer Krankheiten. Ein neuer Risikofaktor wurde identifiziert. Einer vorläufigen Studie, die zwischen 1995 und 1997 in Südkalifornien mit 17.000 Teilnehmern durchgeführt wurde, folgten bald zahlreiche weitere, die alle dieselbe Entdeckung bestätigten: Wenn Kinder in jungen Jahren regelmäßig starken negativen Erfahrungen und Misshandlung (Adverse Childhood Experiences – ACE) ausgesetzt waren, nahmen folgende Risiken im späteren Leben zum Teil massiv zu:

- **400%** der Wahrscheinlichkeit einer Depression
- **142%** der Wahrscheinlichkeit von COPD
- **56%** der Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **31%** Krebsrisiko
- **21%** der Wahrscheinlichkeit von Diabetes

Zudem werden dadurch auch die folgenden drei Risikofaktoren erhöht:

- **95%** Wahrscheinlichkeit von starkem Alkoholkonsum
- **50%** des Risikos, fettleibig zu werden
- **52%** der Wahrscheinlichkeit, zu rauchen

Die Traumata der Kindheit tragen viele Konsequenzen. Je mehr ACEs ein Kind schon in frühen Jahren erfährt, desto wahrscheinlicher ist es, dass es später im Leben an chronischen

**Je mehr ACEs ein Kind schon in frühen Jahren erfährt, desto wahrscheinlicher ist es, dass es später im Leben chronische Leiden haben wird.**

Leiden wie koronare Herzkrankheiten, Depressionen, Diabetes oder Suchtverhalten leiden wird.

#### FRÜHE GEHIRNENTWICKLUNG

Die frühen Lebensjahre sind eminent wichtig für die spätere Entwicklung und Gesundheit! Obwohl sich das Gehirn bis ins Erwachsenenalter weiterentwickelt und verändert, bilden die ersten 8 Jahre eine sehr bedeutende Grundlage für zukünftiges Lernen und eine gute Gesundheit. Fürsorgliche und einfühlsame Betreuung sind in den sensiblen Phasen der schnellen neurologischen und kognitiven Entwicklung in der Kindheit von entscheidender Bedeutung, um eine gesunde Entwicklung des Gehirns zu unterstützen.

ACEs sind traumatische und belastende psychosoziale Zustände, die im Leben eines Kindes auftreten und im Laufe der Zeit bestehen bleiben. Diese Ereignisse sind oft innerfamiliär oder beziehen sich auf die unmittelbare Umgebung des Kindes. In verschiedenen Ländern durchgeführte Studien zeigen, dass Menschen mit vier oder mehr negativen/traumatischen Kindheitserfahrungen etwa 8 bis 14 Prozent der lokalen Bevölkerung ausmachen können.

Unerwünschte Kindheitserlebnisse können verursacht werden durch:

- Körperliche Vernachlässigung wie mangelnde Hygiene oder Mangel an Nahrung
- Alkoholabhängigkeit eines nahen Familienmitglieds

- «Machen Sie heute einen salzfreien Tag.»
- «Stellen Sie die Hälfte Ihres Mittagstellers auf Gemüse um.»
- «Prost ohne Alkohol»
- «Hör auf zu rauchen, bevor es dich aufhält.»

haben, begleitet von diversen Gesundheitsprogrammen, Maßnahmen und Anreizen, im Laufe der Jahre viele Menschen positiv beeinflusst und geholfen, dass es zu Lebensstiländerungen kam. Doch während einigen Menschen dadurch geholfen wurde, schien es für andere keinen Weg aus dem Dilemma zu geben. Unter anderem quälten Fragen wie:

- Kontakt mit häuslicher Gewalt
- Aufwachsen in Heimen und Pflegefamilien
- Chaotischer Haushalt beziehungsweise keine Ordnung und Organisation
- Aufwachsen bei einem Elternteil, das mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hat
- Physische, emotionale oder sexuelle Gewalt
- Trennung vom Vater oder der Mutter durch Tod oder Scheidung
- Leben in einem Haushalt, in dem ein Familienmitglied im Gefängnis ist

Andere Arten von unerwünschten kindlichen Erlebnissen sind:

- Naturkatastrophen
- Terrorismus
- Gewalt in der Gemeinschaft oder Schule
- Flucht- und Kriegserfahrungen

Studien haben durchweg gezeigt, dass es einen «Dosis-Wirkungs-Zusammenhang» zwischen einer zunehmenden Anzahl von angehäuften Widrigkeiten (ACEs) und einem höheren Risiko der Morbidität durch chronische Krankheiten gibt.

## CHRONISCHE KRANKHEITEN UND ACES

Die Frage drängt sich auf, wie es dazu kommt, dass widrige Kindheitserfahrungen zu einem höheren Auftreten von chronischen Erkrankungen führen können.

**Unser Gehirn ist ein echtes Wunder! Forscher sagen, dass es das Komplexeste sei, was bisher in unserem Universum entdeckt wurde.**

Das Erleben vieler ACEs ohne unterstützende Erwachsene kann zu sogenanntem toxischen Stress führen. Die Ursache dieses toxischen Stresses ist die wiederholte Aktivierung des «Kampf oder Flucht»-Stressreaktionssystems des Gehirns innerhalb des limbischen Systems des kindlichen Gehirns. Dies führt zu einer Veränderung der Gehirnstruktur und des neurobiologischen Stressreaktions-Systems. Ein Großteil der Stressreaktion des Körpers wird durch Hormone wie Adrenalin und Cortisol vermittelt, die ihre Wirkung auf praktisch alle Organsysteme des Körpers ausüben. ACEs sind mit einer chronischen Dysregulation von Stresshormonen sowie anderen Hormonen verbunden, die Funktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Stoffwechsel, Appetit und Fortpflanzung regulieren. Dies kann zu Veränderungen in neurologischen, immunologischen, endokrinen und genetischen Regulationssystemen führen.

Die Berücksichtigung des psychosozialen Umfelds eines Individuums während der Kindheit ist demnach von größter Bedeutung!

## HEILUNG VON INNEN NACH AUSSEN

Während Informationen über Ernährung, Bewegung, Schlaf, Flüssigkeitszufuhr, Stress und so weiter für einige ausreichen, um sich auf eine gesündere Lebensreise zu begeben, muss für andere der Weg zur Heilung von chronischen Krankheiten tief im Inneren beginnen.

Natürlich steht an erster Stelle, jedem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Dazu gehört auch, dabei zu helfen, dass sich das Kind zu Hause und in der Schule sicher und geborgen weiß.

Gute Hilfe bieten sogenannte «Patenschaft»-Organisationen an. Sie bieten Kindern und betroffenen Familien «Paten» an, die sich regelmäßig um das Kind kümmern, es einladen und unterstützen.

Eine weitere Aktionsebene ist das «Screening» beziehungsweise das «Testen», welche «Arten» von ACEs stattgefunden haben. Dadurch kann dem betroffenen Kind beziehungsweise dem Heranwachsenden oder

Erwachsenen konkreter geholfen werden, die bestehenden Schäden an Gehirn und Körper möglichst rückgängig zu machen oder gar zu verhindern. Dazu gehören beispielsweise Programme zum Aufbau von Resilienz in der Kindheit.

In ähnlicher Weise können Ärzte, wenn sie mit Patienten konfrontiert sind, die an chronischen Krankheiten leiden, ein Screening auf ACEs anbieten und ihre Patienten an eine psychische oder multidisziplinäre Behandlung verweisen, um die mit ACEs verbundenen Verhaltensweisen und Krankheiten zu behandeln.

Wenn Sie diesen Artikel lesen, selbst an ACEs gelitten haben und mit chronischen Krankheiten, Suchterkrankungen oder mangelnder Motivation für gesundes Verhalten zu kämpfen haben, gibt es gute Nachrichten:

## 1. GUTE NACHRICHT

Ihre emotionalen Wunden können versorgt werden. Ihre Langzeit-Wunden sind schmerzhaft und veranlassen Sie dazu, diese durch Essen, Tabak, Alkohol, Cannabis oder andere Praktiken zu lindern. Der beste Weg, um Süchte und «Schmerzmittel» loszuwerden, ist, den Schmerz loszuwerden. Suchen Sie mit Fachleuten für psychische Gesundheit nach Heilung für diese Wunden und bauen Sie gemeinsam gute Gewohnheiten und Widerstandsfähigkeit auf. Dies beinhaltet unter anderem:

- stressige Gedanken wahrnehmen und neu formulieren
- aktive Bewältigungsfähigkeiten entwickeln
- Vergebung üben und Altruismus entwickeln
- Auch der Aufenthalt in der Natur und körperliche Aktivität sind Stresspuffer.

## 2. GUTE NACHRICHT

Freundlichkeit, Liebe und Mitgefühl können Wunder für die emotionale Rehabilitation bewirken. Entwickeln und pflegen Sie ein unterstützendes soziales Netzwerk. Stellen Sie sicher, dass Ihre gegenwärtigen Beziehun-



gen positiv sind. Vermeiden Sie Beziehungen, die Ihnen nicht guttun.

### 3. GUTE NACHRICHT

Die meisten chronischen Krankheiten können durch gezielte und nachhaltige Änderungen des Lebensstils weitgehend verbessert oder sogar rückgängig gemacht werden. Sobald Ihr Geist zur Ruhe kommt und Ihre Motivation zurückgekehrt ist, können Sie auch Ihre körperliche Gesundheit verbessern.

### 4. GUTE NACHRICHT

Dank der Neuroplastizität ist es nie zu spät, die Schaltkreise Ihres Gehirns neu zu verdrahten. Unser Gehirn ist ein echtes Wunder! James D. Watson sagte, dass es das Komplexeste sei, was bisher in unserem Uni-

versum entdeckt wurde. Indem Sie sich auf neue Lebenserfahrungen, neue Denkmuster und so weiter einlassen, kann Ihr Gehirn neu organisiert werden und neue neuronale Netzwerke bilden.

**Haben Sie keinen guten Start ins Leben gehabt? Es ist nicht zu spät für einen neuen Start! Machen Sie sich auf den Weg der Heilung und beginnen Sie, ein neues Ich zu werden.**



**VALERIE DUFOUR**

Master Public Health, Ernährungsberaterin, Leiterin «Liga Leben und Gesundheit» Schweiz

Waeherer GM, Miller TR, et al. Disease burden of adverse childhood experiences across 14 states. *PLoS One*. 2020 Jan 28;15(1):e0226134. doi: 10.1371/journal.pone.0226134. PMID: 31990910; PMCID: PMC6986706.

Nelson CA, et al. Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *BMJ*. 2020 Oct 28;371:m3048. doi: 10.1136/bmj.m3048. PMID: 33115717; PMCID: PMC7592151.

James D. Watson – Director, Cold Spring Harbor Laboratory, and Director, National Center for Human Genome Research – National Institutes of Health



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



Jetzt

**ONLINE  
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code  
scannen oder direkt unter  
[www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



## SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe [www.lug-mag.ch/newstartplus.html](http://www.lug-mag.ch/newstartplus.html))
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, [www.advent-verlag.ch](http://www.advent-verlag.ch), in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, [www.llg.ch](http://www.llg.ch)

natürlich glücklich

  
Hope Hörbucherei

**GRATIS!** Ausgabe  
für Sehbehinderte  
und Blinde in Audio

 Gedruckt  
in der Schweiz