

Inhaltsverzeichnis

1	Lange Schatten früher Traumata – schau hin!	1
1.1	Psychische Krankheit	1
1.2	Schmerzen im Kindesalter – und was kommt später?	2
1.3	Wie kann ich schlafen, während mein Bett brennt?	3
1.4	Zähne leiden mit	4
1.5	Zielgröße: Gewicht	5
1.6	Herz-Kreislauf-Krankheiten	6
1.7	Chronische Lungenprobleme	8
1.8	Und dann noch chronische Entzündung	9
1.9	Auf den Punkt gebracht	10
	Literatur	10
2	Was ist ein kindliches psychologisches Trauma?	13
2.1	Ursprünge und wichtige Protagonisten	13
2.1.1	Urie Bronfenbrenner, ein Psychologe (1917–2005)	14
2.1.2	John Bowlby, ein Kinderpsychiater (1907–1990)	14
2.1.3	Michael Rutter, Psychiater (1933–2021)	15
2.1.4	David Barker, Sozialmediziner und Epidemiologe (1938–2013)	16
2.1.5	Vincent J. Felitti, ein Internist (geb. 1938)	17
2.1.6	Robert J. Plomin, ein Psychologe (geb. 1948)	18
2.1.7	W. Thomas Boyce (geb. 1943), ein Kinderarzt, und Jay Belsky (geb. 1952), ein Psychologe	19
2.1.8	Zusammenfassung	20
2.2	Die verschiedenen Arten früher traumatischer Erlebnisse	20
2.3	Zeitfenster für schlechte Kindheitserfahrungen	23
2.4	Häufigkeit schlechter Kindheitserfahrungen	25
2.5	Ausgleichende positive Faktoren gegen Traumaerlebnisse	27
2.5.1	Resilienz	27
2.5.2	Ungünstige gegen günstige Kindheitserfahrungen	31
2.5.3	Orchidee oder Löwenzahn	33
2.5.4	Günstige oder ungünstige genetische Ausstattung	35

2.5.5	Günstige oder ungünstige epigenetische Veränderungen.	43
2.6	Kindliche Widrigkeiten und Abhärtung.	47
2.7	Weitergabe von Verhalten von Generation zu Generation.	50
2.7.1	Genetische Weitergabe.	50
2.7.2	Epigenetische Weitergabe.	52
2.7.3	Weitergabe – ohne genetische und epigenetische Erklärungen.	55
2.8	Eine evolutionsmedizinische Perspektive.	56
2.8.1	Geschichtliche Entwicklung.	56
2.8.2	Kindheitstraumata und Evolutionsmedizin – die Resultate.	59
2.8.3	Geschlechtsunterschiede – eine evolutionsmedizinische Pers- pektive.	61
2.9	Auf den Punkt gebracht.	62
	Literatur.	63
3	Folgeprobleme nach frühen traumatischen Erlebnissen.	75
3.1	Viele Orte sind krank.	75
3.2	Das Gehirn leidet wohl am stärksten.	76
3.2.1	Alkohol, Nikotin und Drogen.	76
3.2.2	Depression.	79
3.2.3	Angsterkrankungen.	83
3.2.4	Persönlichkeit und kindliches Trauma.	85
3.2.5	Noch mehr Psycho- und Neuropathologie.	87
3.2.6	Mehr Schlafstörungen als Folge früherer Traumata.	89
3.2.7	Mehr Schmerzen nach kindlichen Widrigkeiten.	91
3.2.8	Zusammenfassung.	95
3.3	Auch die Körperperipherie leidet.	96
3.3.1	Hohes Körpergewicht.	97
3.3.2	Herzinfarkt und Co.	103
3.3.3	Chronische Lungenkrankheiten.	104
3.3.4	Der Bauch zwickt und die Stuhlkonsistenz nervt.	107
3.3.5	Und wenn wir alt werden?	109
3.4	Und schließlich wird das Immunsystem aktiviert.	115
3.4.1	Frühe Traumata und Autoimmunität.	117
3.5	Auf den Punkt gebracht.	119
	Literatur.	120
4	Chronische Immunaktivierung.	141
4.1	Egoistisches Gehirn und egoistisches Immunsystem sind vielfach verknüpft.	141
4.1.1	Gebiete im Gehirn, die direkte und indirekte Verknüpfer stimulieren.	145
4.2	Direkte Verknüpfer aktivieren das Immunsystem chronisch (Nr. 1).	147
4.2.1	Der Sympathikus.	148

4.2.2	Der Parasympathikus	161
4.2.3	Die HPA-Achse	162
4.2.4	Störung der Tageszeitrhythmik	173
4.2.5	Tonus der Schmerzbahnen	175
4.2.6	Tonus der Geschlechtshormon-Achse	178
4.3	Indirekte Verknüpfher aktivieren das Immunsystem chronisch (Nr. 2)	184
4.3.1	Das Fettgewebe ist proentzündlich	184
4.3.2	Das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse fördert die Entzündung	187
4.3.3	Verminderte körperliche Aktivität – antientzündlichen Faktoren fallen aus.	189
4.3.4	Mikrobiom und Entzündung	191
4.3.5	Die Undichtigkeit des Darms ist proentzündlich	193
4.3.6	Die Haut juckt chronisch und ist entzündet.	194
4.4	Faktoren aus der Umwelt aktivieren das Immunsystem chronisch (Nr. 3)	195
4.4.1	Wo's raucht, da brennt's.	195
4.4.2	Wo ein Schwebeteilchen fliegt, wird's ungemütlich	198
4.4.3	Asthma	200
4.4.4	Infektionen sind extrakorporale Verknüpfher	204
4.4.5	Risikoverhalten	207
4.5	Gen-Veränderungen als pleiotrope Verknüpfher (Nr. 4)	208
4.5.1	Die Suche in den Gen-Datenbanken führt zu pleiotropen Verknüpfhern	210
4.6	Zusammenfassung	213
4.7	Auf den Punkt gebracht	215
	Literatur.	216
5	Energie, frühe traumatische Erlebnisse und chronische Immunaktivierung	245
5.1	Gehirn und Immunsystem definieren die Energieausgaben.	246
5.2	Die Traumareaktion kann viel und wenig Energie verbrauchen	251
5.3	Gibt es ein Trauma- und Energiebereitstellungsgedächtnis?	251
5.4	Energie und chronische Immunaktivierung	252
5.4.1	Wie hoch sind die Entzündungswerte bei Personen mit frühen traumatischen Erlebnissen wirklich?	253
5.4.2	Wie hoch sind die Energieausgaben bei unterschiedlicher Entzündungshöhe?	255
5.4.3	Die Quintessenz	255
5.5	Auf den Punkt gebracht	258
	Literatur.	259
	Glossar	261
	Stichwortverzeichnis	271