

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 Uri 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 Perspektive	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 Stuhlconsistenz 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 vierfach 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 Tageszeitrhythmis	173
4.2.5	Tonus der Schmerzbahnen	175
4.2.6	Tonus der Geschlechtshormon-Achse	178
4.3	Indirekte Verknüpfer 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 Verknüpfer	204
4.4.5	Risikoverhalten	207
4.5	Gen-Veränderungen als pleiotrope Verknüpfer (Nr. 4)	208
4.5.1	Die Suche in den Gen-Datenbanken führt zu pleiotropen Verknüpfen	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