

## SNE-Kongress 2022: Empfindliches Wechselspiel zwischen Körper und Seele

27. April 2022

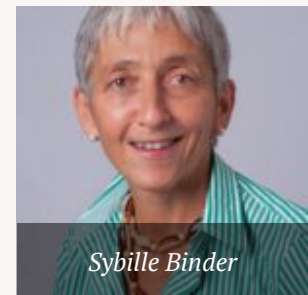


*Von Fabrice Müller*

**Was beeinflusst das Immunsystem? Welche Rolle spielen Stress, Ängste und Ernährung bei Autoimmunkrankheiten und anderen chronischen Beschwerden? Unter dem Titel „Immunsystem und Psyche“ beschäftigten sich im Rahmen des SNE-Kongresses 2022 vier Referierende mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Der Kongress wurde virtuell durchgeführt.**

Die Corona-Krise hat ihre Spuren hinterlassen. Nicht nur in der Wirtschaft und Gesellschaft an sich, sondern auch bei vielen Menschen auf der physischen und psychischen Ebene, wie Sandra Speich, Geschäftsleitung der Stiftung SNE, in ihrer Begrüssung zum diesjährigen SNE-Kongress hervorhob. Der Kongress wurde aufgrund der Corona-Pandemie in virtueller Form mit vier Referierenden durchgeführt. Sybille Binder, diplomierte Ernährungsberaterin FH in Zürich, ging in ihrem Referat auf den Einfluss der Ernährung auf den Körper und die Psyche ein. „Wir können das Immunsystem und das seelische Gleichgewicht durch eine gezielte Ernährung nachhaltig beeinflussen.“

**“ Wir können das Immunsystem und das seelische Gleichgewicht durch eine gezielte Ernährung nachhaltig beeinflussen.**



Sybille Binder

Besonders in Spannungszuständen geniessen Menschen häufig Produkte wie Kaffee, raffinierte Kohlenhydrate oder gesättigte Fette.

„Diese erhöhen die Entzündungsreaktionen und schwächen das Immunsystem“, warnte Sybille Binder und nannte das lymphatische System mit Milz, Darm, den verschiedenen Lymphknoten und Drüsen als wichtiger Teil der Immunabwehr. Warmes Essen mit Kräutern und Gewürzen – bitter und scharf – seien lymphbewegende Ernährungsfaktoren. Dazu empfiehlt Sybille Binder Mikronährstoffe wie etwa Vitamin A für die Schleimhäute, B-Komplex für die gesamte Immunabwehr, Vitamin C für die Abwehrzellen oder Vitamin E für die Regulation des Immunsystems.

## Einfluss der eigenen Epigenetik

Wie stark sich die Corona-Pandemie auf die körperliche und seelische Gesundheit der Menschen auswirkte, stellte MD Manuel Riegner, Arzt für Psychiatrie sowie Burnout-Experte aus Zürich, ins Zentrum seines Referates. Er sprach über die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Immunsystem und Epigenetik. Letztere beschreibt alle nicht im DNA-Code gespeicherten Informationen, die die Eigenschaften und den Stoffwechsel einer Zelle nachhaltig kontrollieren und bei Zellteilungen an Tochterzellen weitergeben können. „Die Epigenetik bildet Umwelteffekte auf unseren Körper ab, lange bevor sich Erkrankungen manifestieren“, erklärte Manuel Riegner.



MD Manuel Riegner

## “ Die Epigenetik bildet Umwelteffekte auf unseren Körper ab, lange bevor sich Erkrankungen manifestieren.

Emotionen, Gefühle, Gedanken, aber auch Einstellung und Glaubenssätze werden demnach im Körper in hormonelle und immunologische Informationen übersetzt. Unter dem Titel „4-P-Medizin/Coaching“ stellte der Referent einen neuen präventiven und personalisierten Diagnostik- und Therapieansatz vor.

### Stress betrifft den ganzen Körper

Wie kann man den Organismus vor der Seele schützen? Laut Martin Straube, Arzt mit Schwerpunkt anthroposophische Medizin in Bochum (D), stehen die Seele und Psyche auch über das Nervensystem, den Stoffwechsel, die Hormone und das Immunsystem miteinander in Verbindung. Somit betreffe Stress stets den ganzen Menschen – unter anderem den Darm.

Fehlbesiedelungen im Darm könnten demnach

immunologische Reaktionen auslösen, die für Autoimmunerkrankungen verantwortlich gemacht werden. Ein wichtiger Faktor für die Darmgesundheit ist – so Martin Straube – der Rhythmus des Darms. Unterstützt werden diese Rhythmen beispielsweise bei Kindern durch eine gute Bindung zu den Eltern, eine möglichst frühe medienfreie Kindheit, viele freudvolle Erlebnisse, freies Spielen, Ruhepausen und Rituale. „Der Rhythmus schafft die Wellen, auf denen die Seele surft.“



Dr. Martin Straube

### Heilprozesse unterstützen

Der Heilprozess sei ein wunderschönes Geschenk der Natur und der Schöpfung, sagte Dr. med. Ralph Oettmeier, Facharzt für integrative und biologische Krebsmedizin und psychosomatische Medizin an der AlpsteinClinic in Gais. „Er kann durch eine professionelle Medizin unterstützt werden, geschieht aber letztlich im Patienten selbst.“ Die AlpsteinClinic arbeitet mit einem vierstufigen, ganzheitlichen Therapiekonzept zwischen Ursachenanalyse, Ausleitung und Entlastung, Regeneration und Biostimulation sowie Harmonisierung und Bewusstsein.



Dr. med. Ralph Oettmeier

## “ Belastend seien exogene Faktoren wie Elektromog, Stress, Kummer, Fehlernährung oder fehlende Bewegung.

Als grosses Gesundheitsrisiko erweisen sich dabei offenbar die Zahnmetalle. Denn: „Jeder Zahn steht in einer Wechselbeziehung zu Organen und Körperteilen“, gab Ralph Oettmeier zu bedenken. Ebenfalls belastend seien exogene Faktoren wie Elektromog, Stress, Kummer, Fehlernährung oder fehlende Bewegung. Als endogene Faktoren gelten Erbkrankheiten, erbliche Dispositionen oder ein gestörter Säure-Basen-Haushalt. Das Therapiekonzept der AlpsteinClinic setzt auf verschiedenste Naturheilmethoden. Ausserdem werde die Behandlung stets mit Heilaffirmationen gekoppelt. „Mit kurzen Affirmationen während einer Behandlung kann man sehr viel erreichen“, zeigte sich Ralph Oettmeier überzeugt.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch)

### SNE-Kongress

Die Referat-Filme sind noch bis zum 15. Juli [online zugänglich](#).

Das [13. SNE-Symposium](#) findet vom 30. September bis 1. Oktober 2022 statt.

Bilder: zvg

Hat Ihnen dieser Artikel gefallen?

Jede noch so kleine Spende hilft, künftige Beiträge zu ermöglichen. Herzlichen Dank!

Diesen Beitrag teilen

