



## Warum schaden wir uns eigentlich selbst?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Rauchen, zu wenig Sport, Alkohol, zu wenig Schlaf, negativer Stress, ungesunde Ernährung - die Liste aller Dinge, mit denen sich der Mensch selbst Schaden zufügt, ist lang. Doch warum machen wir das eigentlich?

„Der Neurobiologe Joachim Bauer hat dazu wunderbare Erklärungen. Einige unserer inneren Konstruktionsmerkmale, die sich gut mit den Lebensbedingungen unserer evolutionären Vorfahren vereinbaren ließen, passen mit den Lebensbedingungen heutiger Wohlstandsgesellschaften nicht mehr zusammen. Ständig auf der Suche nach der möglichst schnellen Befriedigung von Bedürfnissen zu sein, war vor zwei oder drei Millionen Jahren sinnvoll. Heute dagegen kann uns ein solches Verhalten, wenn wir es nicht steuern, schaden, sowohl dem Einzelnen als auch der Gesellschaft. Die Evolution hat unser Gehirn – allerdings erst in den vergangenen paar hunderttausend Jahren – mit einigen neuen Modu-



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Auch Medikamente können uns schaden!

Je älter ein Mensch ist, desto mehr Medikamente nimmt er ein. Es wird immer schwieriger, zwischen Wirkungen und Nebenwirkungen zu unterscheiden. Bei mehr als 30 Prozent der Bevölkerung ist die Fähigkeit zur natürlichen Entgiftung des Körpers auf Grund einer genetischen Veranlagung massiv vermindert (Joachim Bauer, Psychosomatische Medizin Universitätsklinik Freiburg). Diese Patienten vertragen die als „normal“ angesehene Standard-Dosierung von Psychopharmaka, bestimmten Rheuma- und Schmerzmitteln oder Kreislaufmedikamenten nicht. Die Folge: Die Patienten zeigen zum Teil schwere Unverträglichkeits-Reaktionen. Laut Bauer gehen seriöse Untersuchungen davon aus, dass in Deutschland jährlich mehr als 16 000 Todesfälle und 120 000 schwere Zwischenfälle auf Medikamenten-Unverträglichkeit zurückzuführen sind. Die verminderte Fähigkeit, Beruhigungsmittel oder Antidepressiva abzubauen, hängt mit dem so genannten Entgiftungs-Enzym P450 zusammen, das bei vielen Menschen genetisch verändert ist.

Der Geriater Eric B. Larson und Koautoren wiesen bereits 1987 auf den Zusammenhang zwischen dem Umgang mit Arzneimitteln und dem Entstehen demenzieller Syndrome beziehungsweise einer Alzheimerkrankheit hin.

len ausgestattet, die uns gegenüber allen anderen Lebewesen einen entscheidenden Vorteil verschaffen können. Diese Module sitzen im Stirnhirn und ermöglichen dem Menschen, triebgesteuerte, nur auf kurzfristige Befriedigung zielende unbewusste Impulse zu kontrollieren und einer Strategie unterzuordnen, die auf mittel- und langfristige Erfolge setzt. Diese Strategie hat alles entstehen lassen, was wir heute an Technik, Kultur und Wohlstand haben. Paradoxerweise sind es jetzt aber vor allem die Versuche des Wohlstands, mit denen wir untergraben, was unsere Erfolgsstrategie war - nämlich unsere Fähigkeit zur Selbststeuerung“, so Dr. Willi Martmöller. „Für Joachim Bauer ist klar: Wenn das Innere Selbst Kraft hat, wenn wir Selbstvertrauen haben und uns etwas zutrauen, dann hat das immer auch eine Vermehrung unserer Selbstheilungskräfte (Resilienz) zur Folge. Wenn andere Menschen also durch das, was sie uns sagen, unser Selbst stärken, dann kann das eine Heilkraft haben. Umgekehrt gilt dies natürlich auch im Negativen. Gute Ärzte heilen also eigentlich immer zweifach: einmal durch die medizinischen Maßnahmen und zum anderen durch das Gespräch mit dem Patienten.“

anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)