

Wie Kindheitstrauma die Gesundheit ein Leben lang beeinflusst

11,124,944 views | Nadine Burke Harris • TEDMED 2014

Mitte der 90er Jahre entdeckten zwei wichtige Gesundheitseinrichtungen eine Ursache, die drastisch das **Risiko für 7 der 10 führenden Todesursachen in den USA erhöht**. In hohen Dosen beeinflusst diese die Entwicklung des Gehirns, das Immun- und das Hormonsystem und sogar die Beschaffenheit der DNS. Menschen, die hohen Dosen ausgesetzt waren, erkrankten dreimal öfter an Herzkrankheiten und Lungenkrebs und haben eine 20 Jahre kürzere Lebenserwartung. **Trotzdem kennen Ärzte heute keine Routineuntersuchung oder -behandlung. Es geht nicht darum, Pestiziden oder Chemikalien ausgesetzt zu sein. Ich spreche vom Kindheitstrauma.**

Über welche Art der Traumatisierung spreche ich? Ich spreche nicht vom Scheitern bei einer Prüfung oder einem verlorenen Basketballspiel, sondern von Einflüssen, die so schlimm oder erschütternd sind, dass sie uns unter die Haut gehen und unsere Physiologie ändern. **Es sind Dinge wie Misshandlung oder Vernachlässigung, eine Kindheit mit Eltern, die an einer psychischen Störung oder unter Substanzmissbrauch leiden.**

Lange Zeit sah ich diese Dinge so, wie ich dafür ausgebildet war: **als soziales Problem – an Sozialeinrichtungen verweisen, oder als psychisches Problem – an Psychiatrieeinrichtungen verweisen.** Dann passierte etwas, das mich über meine bisherige Einstellung nachdenken liess. Nach meiner Facharztausbildung wollte ich dahin gehen, wo ich wirklich gebraucht werde, dorthin, wo ich etwas bewegen könnte. Deshalb arbeitete ich für das California Pacific Medical Center, eines der besten Privatkrankenhäuser im Norden Kaliforniens. Gemeinsam eröffneten wir eine Klinik in Bayview-Hunters Point, eine der ärmsten und unterversorgtesten Gegenden in San Francisco. Vor diesem Zeitpunkt gab es in ganz Bayview nur einen Kinderarzt, der für über 10 000 Kinder zuständig war. Wir eröffneten eine Praxis und boten erstklassige Behandlungen unabhängig von der Bezahlung an. Das war so schön. Wir stürzten uns auf die typischen Versorgungslücken, wie Zugang zu Einrichtungen, Impfaktionen, schwere Asthmafälle und wir erreichten alle unsere Ziele. Wir waren sehr stolz auf uns.

Dann bemerkte ich einen beunruhigenden Trend. **Viele Kinder wurden mit ADHS zu mir überwiesen, bekannt als Aufmerksamkeits- Defizit-Hyperaktivitäts-Störung.** Nach der Untersuchung und Begutachtung der Krankheitsgeschichte konnte ich bei den meisten Patienten der Diagnose ADHS nicht zustimmen.

Die meisten Kinder, die ich untersuchte, hatten ein so schweres Trauma erfahren, dass ich einen anderen Zusammenhang vermutete. Ich musste etwas Wichtiges übersehen haben.

Vor der Facharztausbildung machte ich meinen Master in Öffentlichem Gesundheitswesen. Man brachte uns darin bei: Wenn Sie als Arzt 100 Kinder untersuchen, die alle aus der gleichen Quelle trinken, und 98 von ihnen bekommen Durchfall, können Sie einfach ein Rezept für unzählige Dosen Antibiotika verschreiben oder Sie können sagen: "Was zur Hölle ist in dieser Quelle?"

Ich las alles darüber, was ich in die Hände bekam, wie negative Einflüsse die Entwicklung von Gehirn und Körper bei Kindern beeinflussen.

Eines Tages kam ein Kollege in mein Büro und sagte: "Dr. Burke, haben Sie das schon gesehen?" In der Hand hielt er die Kopie einer Studie über schlechte Kindheitserfahrungen **[Adverse Childhood Experiences Study]**. Dieser Tag änderte meine tägliche Praxis und schliesslich meinen Berufsweg.

Diese Studie sollte jeder kennen. Sie wurde durchgeführt von Dr. Vince Felitti und Dr. Bob Anda, die gemeinsam **über 17 500 Erwachsene über ihre schlechten Kindheitserfahrungen**, sogenannte ACEs, befragten. Diese betrafen körperlichen, emotionalen oder sexuellen Missbrauch; körperliche oder emotionale Vernachlässigung; psychische Störungen, Substanzmissbrauch oder Inhaftierung der Eltern; Trennung oder Scheidung der Eltern sowie häusliche Gewalt.

Für jedes Zutreffen erhält man einen Punkt zu seinem ACE-Wert. Dann verglichen sie den ACE-Wert mit dem Gesundheitszustand. Heraus kam Verblüffendes. Es waren zwei Dinge: Erstens, solche Erfahrungen sind weit verbreitet.

67 % der Bevölkerung erleben wenigstens eine und 12,6 %, also jeder Achte, vier oder mehr dieser Erfahrungen. Sie fanden ausserdem heraus, dass es eine Wechselwirkung zwischen ACEs und Gesundheitszustand gibt.

Je höher Ihr ACE-Wert, umso schlechter ist Ihr Gesundheitszustand.

Für eine Person mit einem ACE-Wert von wenigstens vier war das relative Risiko für eine **chronische Lungenerkrankung 2,5-mal grösser** als bei jemand mit einem ACE-Wert von 0. **Für Hepatitis war es das 2,5-Fache. Für Depression war es das 4,5-Fache.**

Für Selbstmordgefährdung war es das 12-Fache. Eine Person mit einem ACE-Wert von sieben oder mehr hat ein 3-faches Lungenkrebsrisiko und das 3,5-fache Risiko ischämische Herzkrankheit zu entwickeln, die häufigste Todesursache in den USA.

Nun, das ist nachvollziehbar. Einige Leute schauen auf diese Daten und sagen: "Ach komm, wenn man eine harte Kindheit hat, trinkt und raucht man eher und macht vieles, was die Gesundheit ruiniert. Da ist kein Zusammenhang, das liegt an dem schlechten Verhalten."

Genau an dieser Stelle kam die Wissenschaft ins Spiel. **Wir verstehen jetzt besser als zuvor, wie frühzeitig erlebtes Leid die Entwicklung von Gehirn und Körper bei Kindern beeinflusst.** Es beeinflusst Bereiche wie den Nucleus accumbens, das ist das Belohnungszentrum des Gehirns und verantwortlich für die Entstehung von Sucht.

Es hemmt den Präfrontalen Cortex, der notwendig für die Impulskontrolle und ausführende Funktionen ist, einem entscheidenden Bereich für das Lernen.

Auf MRT-Bildern sehen wir messbare Unterschiede bei der Amygdala, das Gehirnareal, das auf Angst reagiert. Es gibt also einen neurologischen Grund, warum Leute, die hohen Dosen von Leid ausgesetzt waren, zu Risikoverhalten neigen. Es ist sehr wichtig, das zu wissen.

Auch wenn man nicht zu Risikoverhalten neigt, hat man trotzdem ein höheres Risiko an Krebs oder am Herzen zu erkranken. **Der Grund hierfür liegt in der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, dem Stressreaktionssystem von Körper und Gehirn, das die Kampf- oder Fluchtreaktion regelt.** Wie funktioniert das?

Stellen Sie sich vor, Sie treffen im Wald auf einen Bären. Ihr Hypothalamus sendet sofort Signale zu Ihrer Hypophyse, die Ihrer Nebenniere signalisiert: "Stresshormone ausschütten! Adrenalin! Cortisol!"

Also beginnt Ihr Herz zu schlagen, die Pupillen weiten sich, die Atemwege öffnen sich und Sie sind bereit den Bären anzugreifen oder vor ihm wegzulaufen.

Das ist wunderbar, wenn Sie in einem Wald sind und dort ein Bär ist. (Lachen)

Problematisch wird es, wenn Sie diesen Bär jede Nacht besucht und dieses System wieder und wieder und wieder aktiviert wird.

Aus einem Lebensretter wird so ein Gesundheitsrisiko. Kinder sind besonders empfindlich für diese wiederholte Stressaktivierung, weil sich ihre Gehirne und Körper gerade erst entwickeln. Häufiges Auftreten von Leid beeinflusst nicht nur die Hirnstruktur und -funktion, sondern auch die Entwicklung des Immunsystems, des Hormonsystems und sogar die Art, wie unsere DNS funktioniert.

Diese Information liess meine Ausbildung wertlos erscheinen. Denn wenn man die Wirkungsweise einer Krankheit versteht, wenn man nicht nur weiss, welche Funktionen gestört sind, sondern auch wie, dann ist es die Pflicht eines Arztes, dieses Wissen zur Vorbeugung und Behandlung zu nutzen. Genau das tun wir.

In San Francisco schufen wir daher ein Erholungszentrum für junge Menschen, um ACE's und schädlichem Stress vorzubeugen, zu beobachten und zu heilen. Wir begannen mit Standardüberprüfungen bei jedem unserer Kinder, bei der regulären Untersuchung. Wenn meine Patientin einen ACE-Wert von 4 hat, weiss ich, dass sie 2,5-mal wahrscheinlicher Hepatitis oder Lungenkrankheit entwickelt, dass sie 4,5-mal wahrscheinlicher depressiv wird, und dass sie 12-mal wahrscheinlicher Selbstmord begeht als meine Patientinnen mit 0 ACE's. Ich weiss das, wenn sie in meinem Behandlungszimmer ist. Bei Patienten mit positivem Screening arbeitet ein gemischtes Behandlungsteam daran, die Dosis des Leids zu senken und die Symptome zu behandeln. **Dazu gehören Hausbesuche, Koordination der Fürsorge, psychologische Beratung, Ernährung, umfassende Massnahmen und ja, auch Medikamente, falls nötig.** Wir informieren auch die Eltern über die Folgen von ACEs und schädlichem Stress, genau wie wir uns um Kindersicherungen oder Bleivergiftungen kümmern würden oder die Pflege von Asthmatikern oder Diabetikern massschneiden. Sie brauchen vielleicht intensivere medizinische Behandlung angesichts der Veränderungen des Hormon- und Immunsystems.

Wenn man diese Hintergründe verstanden hat, möchte man es von allen Dächern rufen, weil das nicht nur die Kinder in Bayview betrifft. Nach dem Bekanntwerden dieser Tatsachen erwartete ich mir Routinescans, gemischte Behandlungsteams und ein Streben nach der bestmöglichen klinischen Behandlung. Nun, das ist nicht passiert und das war eine wichtige Erfahrung für mich. Was ich als einfach bestes klinisches Verfahren ansah, verstehe ich nun als eine Bewegung. Dr. Robert Block, ehemaliger Präsident der Amerikanischen Akademie der Kinderärzte, sagte:

"Tragische Kindheitserfahrungen sind die häufigste unbeachtete Krankheitsursache, mit der unsere Nation heute konfrontiert ist."

Für viele Menschen ist dies eine erschreckende Zukunftsaussicht. Die Ausmasse des Problems scheinen so überwältigend, dass man sich mit der Auseinandersetzung überfordert fühlen könnte. An dieser Stelle beginnt für mich die Hoffnung.

Denn wenn wir den richtigen Rahmen setzen, wenn wir dies als allgemeine Gesundheitskrise verstehen, dann können wir die richtigen Werkzeuge für die Lösung nutzen. Von Tabak über Bleivergiftung bis HIV/AIDS weisen die Vereinigten Staaten eine solide Erfolgsgeschichte bei der Bekämpfung allgemeiner Gesundheitsprobleme auf.

Um diese Erfolge bei ACEs und schädlichem Stress zu wiederholen, braucht es Entschlossenheit und Engagement. Wenn ich die bisherige Reaktion unseres Landes betrachte, möchte ich wissen, warum wir das nicht ernster genommen haben.

Zuerst dachte ich, dass wir das Problem verdrängen, weil es uns nicht betrifft.

Das ist ein Problem für jene Kinder in jenen Gegenden. Das ist seltsam, weil die Daten das nicht belegen.

Die Teilnehmer der Originalstudie waren zu 70 % hellhäutig und zu 70 % Hochschulabsolventen.

Als ich mit mehr Menschen darüber sprach, begann ich zu glauben, dass ich es verkehrt herum angegangen war.

Wenn ich fragen würde, wie viele Leute in diesem Raum neben einem psychisch erkrankten Familienmitglied aufgewachsen sind, wette ich, dass ein paar Hände hochgehen würden.

Bei der Frage, wie viele Leute einen Elternteil hatten, der zu viel trank oder glaubte, dass Schläge einem Kind nicht schaden, würden sicher noch mehr Hände hochgehen.

Selbst in diesem Raum betrifft dieses Problem viele von uns und ich fange an zu glauben, dass wir dieses Problem verdrängen, weil es uns betrifft. Vielleicht ist es einfacher, es an anderen Orten zu sehen, weil wir nicht darauf schauen wollen. Wir werden lieber krank.

Wissenschaftlicher Fortschritt und wirtschaftliche Gegebenheiten nehmen dieser Option mit jedem Tag die Daseinsberechtigung. Die Zusammenhänge sind klar:

Frühzeitiges Leid beeinflusst die Gesundheit für das ganze Leben enorm.

Wir beginnen heute zu verstehen, wie wir die Entwicklung von frühem Leid über Krankheit zu frühem Tod unterbrechen können.

In 30 Jahren wird ein Kind mit hohem ACE-Wert, unbemerkten Verhalten Symptomen, ohne Asthmaversorgung, das beginnt Bluthochdruck, frühe Herzerkrankungen oder Krebs zu entwickeln, so ungewöhnlich sein wie heute der Tod nach 6 Monaten durch HIV.

Leute werden sich fragen: "Was zum Teufel ist da passiert?" Das ist behandelbar. Das kann überwunden werden.

Die absolut wichtigste Sache, die wir heute brauchen, ist der Mut, dem Problem ins Gesicht zu schauen und zu sagen, dass es real ist und uns alle betrifft. Ich glaube, dass wir diese Bewegung sind.