



Jacqueline Damböck,
Fachredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir lernen früh, dass der Mensch fünf Sinne besitzt: Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Fühlen (Tasten). Dazu finden wir oft weitere wie den sechsten und siebten Sinn: Gleichgewicht und Intuition. Vor über 100 Jahren definierte Rudolf Steiner allerdings zwölf menschliche Sinne, die er noch einmal in verschiedene Kategorien unterteilte: untere (Körper-), mittlere (Umgebungs-) und obere (soziale) Sinne. Einig ist man sich, dass die Sinne mit der (subjektiven) Wahrnehmung zu tun haben. Sicherlich ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Sie bestimmte Dinge intensiver wahrnehmen als andere Personen. Bei mir sind es beispielsweise bestimmte Düfte, die ich „nicht riechen“ kann, während mich meine Mitmenschen ansehen und sagen: „Das riecht doch gut!“ Wiederum andere reagieren auf visuelle oder auditive Reize ganz speziell – oder können bestimmte sogar ganz ausblenden.

Im Gegensatz zu sogenannten HSP (Hochsensiblen Personen). Sie nehmen Sinneseindrücke viel stärker wahr und filtern diese auch weniger. So beschreibt Michael Jack in einem Artikel der ZEIT (3/2018), dass er Ohrstöpsel benutze um Geräusche zu minimieren und stets eine Sonnenbrille beim Autofahren trage – auch wenn es draußen grau sei.

Sind solche Personen nun feinfühlig, zartbesaitet oder leiden an einer psychischen Krankheit?

In einem Bericht (www.welt.de, Label „Iconist“) betont ein Betroffener, dass es sich bei der Hochsensibilität nicht um eine Krankheit handle, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal. Das unterstützt auch die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron, die Pionier-Ar-

beit auf diesem Gebiet leistet und den Bereich weiter erforscht.

Wie üblich sind Kritiker aber schnell zur Stelle: Es handle sich um ein „wohl überflüssiges Störungskonzept“ (Dr. Andreas Meißner, doccheck.de). Eine Kategorisierung nach ICD oder DSM werde nicht entstehen. Gleichzeitig gestand er zu: „Die Gruppe der Hochsensiblen mag es geben (...)“.

Geschätzt sind bis zu 20 Prozent der Menschen „hochsensibel“ oder „hochsensitiv“ veranlagt. Sicherlich: Es gibt (noch) keine einheitliche Definition und die Techniken, um eine HSP zu identifizieren, stecken noch in den Kinderschuhen (und mögen auch fragwürdig sein). Ist die Hochsensibilität ein Trend, der so schnell verschwindet wie eine Eintagsfliege? Egal, wie es zukünftig genannt wird: Es wird immer Menschen geben, die bestimmte Dinge intensiver wahrnehmen – vielleicht eben auch mit allen Sinnen. Ob es gleich eine Krankheit sein muss? Dazu Michael Jack: „Ich glaube, dass ich insgesamt ein intensiveres Leben führe. Während andere den Kick bei Bungeejumping oder Drogen suchen, nehme ich das Leben mit all seinen Reizen von Natur aus schon viel greller wahr.“

Herzlichst,

Ihre Jacqueline Damböck

REIZDARM?
DARMENTZÜNDUNG?
LEAKY GUT?

COLIBIOGEN® für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



ColibioGen® | Wirkstoff: Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^8$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Andere Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von ColibioGen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** ColibioGen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten ColibioGen® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann ColibioGen® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).