

Brücke zwischen Körper und Psyche

Patienten mit psychosomatischen Beschwerden leiden oft unter Schmerzen, Stress, Panikattacken, Müdigkeit oder Verdauungsproblemen, für die sich nicht immer eine körperliche Ursache nachweisen lässt. Sie profitieren von einem psychosomatischen Behandlungsansatz.

«Die psychosomatische Medizin beschäftigt sich mit Körpersymptomen, welche durch die Wechselwirkungen zwischen Umfeld, Körper und Psyche entstehen», sagt Dr. med. Verena Merki. Jeden Donnerstag bietet die Internistin mit einer Zusatzausbildung in Psychosomatischer und Psychosozialer Medizin im Spital Langnau eine Sprechstunde für Patienten an, für deren Beschwerden bisher keine nachweisbare körperliche Veränderung gefunden wurde.

Die Ursachen von psychosomatischen Erkrankungen sind vielfältig. Stress, Ängste, schwierige Lebensumstände oder traumatische Erlebnisse können zu unterschiedlichen körperlichen Reaktionen führen, welche die Funktionsweise des Körpers verändern. Häufig sind es Symptome wie Müdigkeit, Schmerzen, Stress, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden, die die Patienten zum Hausarzt, zur Hausärztin führen. «Manche dieser Patienten haben eine längere Leidensgeschichte mit vielen Abklärungen hinter sich. Zusätzlich führen die Beschwerden zu sozialen und psychischen Folgen, und es entsteht häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit. Immerhin leidet jeder vierte Patient heute unter sogenannten funktionellen Symptomen, für die es keinen oder nur einen ungenügenden Untersuchungsbefund gibt», sagt Verena Merki.



Mit einer Wäscheklammer misst Dr. med. Verena Merki das Schmerzempfinden ihrer Patientin.

Ganzheitliche Betrachtung

Bevor eine zielgerichtete psychosomatische Behandlung erfolgen kann, werden die Beschwerden medizinisch abgeklärt. Seelische und soziale Belastungsfaktoren werden ebenso berücksichtigt wie körperliche Symptome. «Es liegt mir sehr am

Vortrag

Psychosomatik: wenn Stress krank macht

Mehr Informationen auf der letzten Seite

Herzen, dass die Patienten wirklich zu Wort kommen. Nicht nur die Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern auch die Biografie, die aktuellen Umstände, die Ursachen und die Auswirkungen der Beschwerden. Nur wenn ich möglichst viel erfahre, kann ich mir ein umfassendes Bild machen», so Verena Merki. Wichtig ist vor allem auch, wie die Patienten persönlich ihre Krankheit wahrnehmen.

Interdisziplinarität ist wichtig

Wie in vielen Fachbereichen in der Medizin spielt die Interdisziplinarität auch in der Psychosomatik eine wichtige Rolle. «Es braucht häufig eine interdisziplinäre Behandlung, bei der auch die Physiotherapie, Psychotherapie, Ergotherapie sowie weitere Fachbereiche beigezogen werden.» Manche Patienten sprechen gut auf Körpertherapien an, anderen hilft es, ihre Ängste mit Psychologen oder Psychiatern anzugehen. Auch Medikamente können eine Behandlung unterstützen. «Nicht jede Therapie bringt alle Symptome zum Verschwinden», so Verena Merki, «doch oft finden die Patienten einen Weg, besser mit Beschwerden umzugehen oder negative Einflüsse in ihrem Alltag zu mindern.» Wichtig ist auch, dass die Patienten verstehen, was ihre Beschwerden auslöst, sie verstärkt oder wie sie entkräftet werden können. «Die Aufklärung und das Vermitteln von Informationen ist gerade bei psychosomatischen Erkrankungen sehr wichtig, denn es vermittelt eine gewisse Sicherheit.»

Die Auskunftsperson



Dr. med. Verena Merki
Fachärztin FMH in Allgemeiner Innerer Medizin, mit Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM)
Leitende Ärztin Medizin

Kontakt:

Spital Emmental
Medizinische Klinik
Dorfbergstrasse 10, 3550 Langnau
Tel. 034 421 33 00
psychosomatik@spital-emmental.ch

Häufige Krankheitsbilder

- Funktionelle Schmerzsyndrome (z.B. Fibromyalgiesyndrom, Reizdarmsyndrom)
- Komplexe Müdigkeitssyndrome
- Biografisch bedingte Schmerzkrankungen
- Störungen aufgrund von vegetativer Dysregulation
- Angstassoziierte Körpersymptomstörungen (z.B. Panikstörungen)
- Sozial bedingte Stresssymptome
- Krankheitsfolgestörungen bei körperlichen Krankheiten
- Neurofunktionelle Störungen (z.B. Tinnitus, komplexe Schwindelerkrankungen)
- Stressmodulierte entzündliche/autoimmune Erkrankungen (z.B. Neurodermitis, Psoriasis, Morbus Crohn)
- Essstörungen