

Psychosomatik - Körper und Psyche als Einheit

SHARE:   

     ZU FAVORITEN HINZUFÜGEN 



Die psychosomatische Medizin legt Wert auf die Balance von Psyche und Körper. (contrastwerkstatt - Fotolia.com)

Was bedeutet eigentlich Psychosomatik? Was sind überhaupt psychosomatische Erkrankungen? Viele sind davon betroffen, wenig ist dazu bekannt.

Die psychosomatische Medizin berücksichtigt nicht nur die körperlichen Krankheitssymptome eines Patienten, sondern auch seine psychische und soziale Situation, so der einheitliche Expertentenor auf einer Pressekonferenz der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutischen Medizin. Wenn es uns körperlich nicht gut geht, stecken oft psychische Ursachen dahinter. Genauso kann es uns durch eine körperliche Erkrankung psychisch schlecht gehen. Körper und Psyche bedingen sich also gegenseitig. Auch Sprichwörter wie "Mir liegt etwas schwer im Magen", "Das geht mir an die Nieren", "Mir ist schwer um's Herz" verdeutlichen die untrennbare Beziehung von Körper und Seele.

Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig

"Die Arzt-Patienten-Beziehung und das intensive Gespräch sind extrem wichtig in der Diagnosestellung von psychosomatischen Erkrankungen", betonte Dr. Christian Fazekas, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutischer Medizin (ÖGPPM) auf der Veranstaltung in Wien.

Das bedeutet, dass der Arzt einerseits auf die körperlichen (organischen) Symptome wie z.B. **Kopfschmerzen** oder **Rückenschmerzen** achtet, andererseits aber auch das psychische Befinden des Patienten in die Diagnose miteinbezieht. Er wird also nachfragen, wie es ihm geht, was ihn belastet, ob er gestresst ist oder an depressiven Verstimmungen leidet. Außerdem wird er auf die familiäre und berufliche Situation der Person eingehen. Aus diesen Säulen kann sich der Arzt im Gespräch mit dem Patienten ein ganzheitliches Bild "bauen" und sich eine entsprechende Therapie überlegen.

Welche psychosomatischen Erkrankungen gibt es?

Folgende Krankheitsbilder und Felder beschäftigen die Psychosomatik:

- Somatoforme und funktionelle Störungen: z.B. das **Reizdarmsyndrom**
- Psychosomatische Schmerzen: z.B. **Kopfschmerzen**
- Essstörungen: **Magersucht, Bulimie, Adipositas**
- Traumafolgestörungen: z.B. **Magen-Darm-Beschwerden**, Schmerzen oder Herzrasen durch ein erlebtes Trauma wie z.B. den Verlust eines nahen Angehörigen
- Persönlichkeitsstörungen: z.B. Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten bei Borderline
- Funktionelle Sexualstörungen: z.B. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, **erektile Dysfunktion**
- Psychosomatische Kardiologie: z.B. **Herzinfarkt**, Herzrhythmusstörungen aufgrund großer psychischer Belastungssituationen

"Der Psychosomatiker spricht 2 Sprachen - die des Körpers und die der Psyche", brachte es Dr. Fazekas für das Publikum auf den Punkt. So kann Bauchweh bei Kindern z.B. durch Ängste begründet sein, Stress in der Arbeit Muskelverspannungen auslösen aber auch beim **Reizdarmsyndrom** spielt die Psyche eine große Rolle

Auch Kinder haben psychosomatische Beschwerden

Etwa 10 % aller Kinder haben psychosomatische Beschwerden. Das ziehe sich durch alle Altersstufen, vom Säugling bis zum Schulkind, so Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder und Jugendheilkunde. "Dazu zählt beispielsweise die Nahrungsverweigerung oder Schlafstörungen bei Babys, in manchen Fällen können Interaktionsstörungen zwischen Mutter und Kind bestehen. Da hilft es sehr, die Familie in die Diagnose und Behandlung miteinzubeziehen", beschrieb Prof. Kerbl psychosomatische Krankheitsbilder im jüngsten Kindesalter.

Schulkinder sind besonders oft von psychosomatischen Beschwerden betroffen. Kinderarzt Prof. Kerbl: "Ein Schulkind hat Bauchweh und kommt mit Verdacht auf Blinddarmentzündung zum Arzt. Es stellt sich aber heraus, dass das Kind Angst vor der Schule hat und deswegen Schmerzen entwickelt. Psychische Probleme können das Bauchweh auslösen." Einem Kind mit Schulängsten kann mit **Psychotherapie** geholfen werden.

Zur Versorgungssituation von Patienten in Österreich

Ein großes Anliegen von Vertretern der psychosomatischen Medizin ist es, diese flächendeckend in Österreich anzubieten. Laut einer Studie der MedUni Graz und der Donau-Universität Krems sind nahezu 30 % der Patienten mit psychosomatischen Beschwerden unterversorgt. Die ÖGPPM wünscht sich für Ärzte die Einführung einer Zusatzausbildung "Psychosomatische Medizin", um das Problem zu lösen.