

Psychosomatische Erkrankungen

Was sind Psychosomatische Erkrankungen?

Unter Psychosomatischen Erkrankungen im engeren Sinne werden Erkrankungen verstanden, bei denen organische bzw. Gewebsschädigungen aufzufinden sind und bei denen psychische oder soziale Faktoren die Entstehung, den Verlauf oder die Folgen der Erkrankung deutlich mit beeinflussen.

Im Gegensatz dazu liegen bei so genannten funktionellen körperlichen Störungen (**somatoforme Störungen**) keine oder kaum nachweisbare Organbefunde vor. Welche Krankheitsbilder als psychosomatisch im engeren Sinne aufgefasst werden, ist unter Fachleuten umstritten. Viele psychische Störungen weisen körperliche Folgeschädigungen auf, z.B. die Anorexie oder Alkoholismus.

Unter folgendem Link finden Sie Ausführungen zu nachstehend aufgeführten psychosomatischen Krankheiten:

http://de.dir.yahoo.com/Gesundheit/Krankheiten_und_Beschwerden/Psychosomatische_Erkrankungen

- Asthma
- Essstörungen
- Fibromyalgie
- Migräne
- Mitralklappenprolaps
- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Neurodermitis
- Posttraumatisches Belastungssyndrom
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Tinnitus
- Unfruchtbarkeit

Literatur

Lieb, H. & von Pein, A. (2001). Der kranke Gesunde. Psychosomatik für Betroffene – Verstehen und Heilen psychosomatischer Erkrankungen. Stuttgart: Trias.

Somatoforme Störung

Als Somatoforme Störungen werden körperliche Beschwerden bezeichnet, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Dabei stehen neben Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung Schmerzsymptome an vorderster Stelle, gefolgt von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, sexuellen und pseudoneurologischen Symptomen.

Somatoforme Störungen treten bei ca. 80% der Bevölkerung zumindest zeitweise auf, gehen in der Regel „von selbst“ vorüber und werden kaum beachtet. Bei einigen Personen (die Angaben über die Häufigkeit schwanken zwischen 4% und ca. 20%) können sich diese Beschwerden aber chronifizieren und eine zentrale Rolle im Leben einnehmen. Sie gehören zu den häufigsten Störungsbildern bei Patienten von Allgemeinärzten und Allgemeinkrankenhäusern. Mindestens 20% der Patienten, die einen Hausarzt aufsuchen, leiden an

einer somatoformen Störung; aus stationären Abteilungen werden somatoforme Störungen in einer Häufigkeit von 10 bis zu 40% der Patienten berichtet. Patienten mit somatoformen Störungen gelten traditionell als schwierig beim Hausarzt und als unmotiviert beim Psychotherapeuten. Die Kosten für die Behandlung dieser Personengruppe sind immens und liegen bis zu 14mal höher als die durchschnittlichen Pro-Kopf-Behandlungsausgaben.

Therapie

Die Therapie besteht zunächst in geeigneter Information über somatoforme Störungen und über das Wechselspiel von körperlichen und seelischen Prozessen. Dazu muss zunächst ein tragfähiges Vertrauensverhältnis aufgebaut werden. Die Beschwerden der Patienten müssen ernst genommen werden, sollen aber nicht durch eine Überdiagnostik, die neue Ängste auslösen kann, verstärkt werden.

Allgemein wird zu einer gesunden Lebensführung geraten: Reduktion oder Verzicht auf „Genußmittel“ mit negativen Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem (Nikotin, Alkohol, Coffein), regelmäßiger und ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, körperliches Ausdauertraining.

Ein Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann sehr hilfreich sein.

Physiotherapeutische und körpertherapeutische Maßnahmen wie Krankengymnastik, Feldenkrais-Methode, Funktionelle Entspannung, Tanztherapie u.a. können die Beschwerden oft deutlich lindern.

Bei anhaltenden, nicht selbst lösbaren Stress-Situationen bzw. seelischen Konflikten ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll.

Weblinks

Leitlinie „Somatoforme Störungen im Überblick“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

<http://www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/11/051-001.htm>

Karl C. Mayer: Somatoforme Störungen (umfangreiche Informationssammlung, mit weiteren Links)

<http://www.neuro24.de>