

Das ist doch nur psychisch!?

Stress kann körperliche Schmerzen auslösen oder verstärken.

Christian Seeher vom Sanatorium Kilchberg behandelt Menschen, die oft eine erfolglose Ärzte-Odyssee hinter sich haben.



Leidet man an unerklärlichen Schmerzen und helfen nicht einmal mehr Opiate, ist oftmals Stress die Ursache.

Ein gebrochenes Bein schmerzt, das ist allen klar. Wie steht es mit dem Einfluss der Psyche?

Im Zusammenhang mit körperlichen Schmerzen wird sie unterschätzt. Die Psyche ist für viele zu wenig greifbar. Für die meisten Menschen ist es nachvollziehbarer, wenn sie wegen eines Bandscheibenvorfalles Rückenschmerzen haben als aufgrund von chronischem Stress und ungünstigen Prägungen in der Kindheit.

Dann kann ich Rückenweh haben, weil ich als Kind vernachlässigt wurde?

Ja. Man darf die Psyche nicht als etwas vom Körper losgelöstes verstehen. Stresserfahrungen regen im Gehirn Stoffwechselläufe an. Dadurch kommen bestimmte Areale ins Ungleichgewicht und können so das Schmerzerleben beeinflussen oder selber generieren.

Dann lösen bestimmte Lebenserfahrungen oder Situationen Schmerz aus?

Genau. Wichtig ist, dass man zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterscheidet. Beide Versionen haben eine Warnfunktion, und man muss den Grund dafür herausfinden. Habe ich Bauchweh, weil ich etwas Falsches gegessen habe? Oder leide ich regelmässig daran ohne erkennbaren Grund? Zweiteres kommt viel häufiger vor als angenommen.

Gibt es dazu Zahlen?

In der Schweiz leiden 16 bis 18 Prozent der Bevölkerung unter chronischen Schmerzen. Bei mehr als der Hälfte ist er psychisch bedingt. Das ist eine enorm hohe Zahl. Natürlich spielen immer verschiedene Faktoren eine Rolle. Hauptauslöser ist aber Stress. Auch da unterscheiden wir zwischen akutem und chronischem.

Können Sie das genauer erklären?

Zuerst einmal: Akuter Stress ist nichts Schlimmes. Wir brauchen einen Körper, der darauf reagieren kann. Stress kann als Schutzfunktion dienen und die Leistungsfähigkeit vorübergehend sogar erhöhen. Aber er kann eben auch dysfunktional wirken und, wie bereits erwähnt, die Schmerzwahrnehmung im Gehirn auslösen oder verstärken. Chronischer Stress baut sich über eine längere Zeit auf und hat seinen Ursprung oft in der Kindheit oder Jugend. Man kann sich seine Entstehung folgendermassen vorstellen: Wenn man erschrickt, zuckt man zusammen. Unter bestimmten Bedingungen entwickelt man aber eine Schutz- und Abwehrhaltung und befindet sich deshalb dauerhaft in diesem Zustand.

Sie sprechen immer wieder die Kindheit an. Warum?

Weil wir in diesem Alter viele Erfahrungen machen, die unser Gehirn prägen. Das muss nicht immer etwas Hochdramatisches sein. Beispielsweise ist emotionale Vernachlässigung in der Kindheit ein schleicher Prozess, der aber dazu führt, dass wir unsere Gefühle auch im Erwachsenenalter nicht gut wahrnehmen können. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer chronischen Schmerzstörung deutlich erhöht.

Es muss aber nicht, oder?

Nein. Wie gesagt, spielen viele Faktoren eine Rolle. Zum Beispiel die aktuelle Lebenssituation oder auch Charaktereigenschaften wie eine ausgeprägte Neigung zur Perfektion. Daraus ergibt sich häufig eine Überforderung. Oder wenn man permanent Angst hat, immer auf der Hut und besonders vorsichtig ist. Insgesamt gehen wir von einem bio-psycho-sozialen Ansatz aus.



Christian Seeher, Stellvertretender Chefarzt für Privat-, Spezialstationen und Ambulatorien am Sanatorium Kilchberg.

Dann sind Sie für viele die letzte Hoffnung?

Ja, leider. Oft haben unsere Patienten und Patientinnen eine regelrechte Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich. Wenn nichts mehr wirkt, werden Opiate verschrieben. Das sind die stärksten Schmerzmittel, die wir überhaupt haben. Das bringt bei stressbedingtem Schmerz aber nichts. Spätestens ab dann sollte man hellhörig werden und sich fragen, was ist eigentlich die Ursache für mein Leiden?

Welche anderen Hinweise gibt es?

Es lohnt sich bei Schmerzen immer nachzufragen: Wie geht es mir denn sonst so? Manche Umstände wie eine Scheidung oder finanzielle Verluste können sprichwörtlich wehtun und das Stress-Erleben erheblich steigern.

Was macht eine gute Schmerztherapie aus?

Das ist ein sehr weites Feld und kann nicht pauschal beantwortet werden. Man unterscheidet drei verschiedene Ursachen für den Schmerz: Gewebeschädigung, Nervenschädigung oder Stress. Alle Bereiche haben verschiedene Therapiearten. Vor der Behandlung ist eines immer wichtig: die richtige Diagnostik. Was sind die Ursachen? Für eine Behandlung stressbedingter Schmerzstörungen sind Schmerzmittel ungeeignet. Wir finden heraus, welche Erlebnisse und Verhaltensmuster zu den Schmerzen führten und welche Methoden aus der Psychotherapie helfen.

Weitere Infos: www.sanatorium-kilchberg.ch

Die Schmerzen wurzeln in der Kindheit

Stress und Selbstüberforderung. Unser Fallbeispiel zeigt, welchen Einfluss die Psyche auf den Körper haben kann.



Harald Maxl, 2007, «Schmerz, lass nach», entstanden in der Kunsttherapie im Sanatorium Kilchberg.

Die Ausgangslage

Ein 55-jähriger Aussendienstmitarbeiter eines grossen Unternehmens entwickelte Schmerzen am ganzen Körper in Verbindung mit Konzentrations- und Schlafstörungen sowie einer schnellen Erschöpfbarkeit, was nach mehrfachen rheumatologischen Abklärungen und längerer Krankenschreibung schliesslich an einer universitären Schmerzabteilung als Fibromyalgie-Syndrom

diagnostiziert wurde. Erklärt wurde ihm auch, dass dies keine schwerwiegende oder gar lebensbedrohliche Erkrankung sei. Er müsse damit leben lernen, vielleicht beruflich etwas kürzertreten, da es dafür bisher keine Behandlung gäbe. Bereits durchgeführte medikamentöse Therapieversuche mit Duloxetin und schliesslich Opioiden hatten keinen Erfolg gebracht. Schliesslich gelangte der Patient in eine auf die Behandlung funktioneller Schmerzkrankungen spezialisierte Klinik.

Die Ursache

Dort wurde im Rahmen einer umfassenden Abklärung deutlich, dass er von klein auf durch einen sehr strikten und leistungsorientierten Vater, auch handgreiflich, darauf getrimmt worden war, alles immer bestmöglich beziehungsweise perfekt durchzuführen. So gehörte er im jährlichen Ranking der Firma immer zu den Besten, was mit grosszügigen Bonusleistungen verbunden war. Als die Firma von einer grösseren übernommen wurde, brauchte er drei Jahre, bis das wieder der Fall war. Zwei Jahre später erfolgte die Übernahme der Firma durch eine noch grössere, ohne dass ihm das trotz erhöhtem Arbeitsaufwand erneut gelang. Er entwickelte ein Burnout-Syndrom, gegen das er mit noch höherem Arbeitsaufwand anzukämpfen versuchte, bis sich schliesslich das Fibromyalgie-Syndrom entwickelte.

Die Behandlung

Bei der Behandlung ging es zunächst darum, über eine neurobiologisch fundierte Aufklärung dem Patienten die Zusammenhänge zwischen seiner Symptomatik und den biografischen Prägungen im Hinblick auf Leistungsorientierung und Perfektionismus

verständlich zu machen und auf dieser Basis mit ihm Therapieziele zu vereinbaren. Im Rahmen der Einzel- und Gruppenpsychotherapie erlebte und verstand der Patient, wie diese Prägungen bis heute seinen Umgang mit sich und anderen steuern und er dabei in erster Linie die Erwartungen der anderen zu erfüllen versucht und sich dabei überfordert. Vor allem im Rahmen der interaktionellen Gruppentherapie gelang es ihm dann nach und nach neue Verhaltensmuster auszuprobieren und die bisherigen zu verändern. Unterstützend, auch im Hinblick auf die Schlafstörung, wirkten Sport- und Bewegungstherapie, Biofeedback- und Achtsamkeitstraining. Bei seiner Entlassung berichtete der Patient, dass er seit einer Woche schmerzfrei sei.

Das Sanatorium Kilchberg

Führend in der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen wie Angst- und Zwangsstörungen, Burnout, psychosomatischen Schmerzen und Depressionen.



Sanatorium Kilchberg
Alte Landstrasse 70
8802 Kilchberg

Tel. 044 716 42 42
www.sanatorium-kilchberg.ch

Lindert **Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen.**
Original DR. ANDRES Wallwurz Salbe

Original DR. ANDRES Wallwurz salbe

Wichtiges, konzentriertes Wallwurzel-Extrakt auf Basis von frischen Wallwurzeln.

Unterstützend bei rheumatischen Gelenksentzündungen, Arthritis und Spinalgelenksentzündungen. Leicht aufzutragen.

Beilage beachten! Nicht auf offene Wunden auftragen. Präparat muss für 15 Minuten im Licht geschützt und bei 15-25°C aufbewahrt werden. (Exp. siehe Tubenbeilage)

Impfstatus: Dr. Andres Wallwurz, 8001 Zürich, Stadelhofen, 8001 Zürich

Bitte auf den Kopf stellen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Dr. Andres Pharma AG

Fibromyalgie entsteht im Gehirn

Bald gibt es die Fibromyalgie nicht mehr – zumindest auf dem Papier. Prof. Ulrich Egle erklärt den Grund und was man gegen den Ganzkörperschmerz tun kann.



Wenn soziale und emotionale Faktoren die Belastbarkeit überfordern, können sie im Hirnstoffwechsel zu Funktionsstörungen und letztlich zu Schmerzen und Beeinträchtigungen führen.

Die Fibromyalgie, bei der anhaltende Schmerzen in verschiedenen Bereichen des Körpers im Vordergrund stehen, wurde in der Medizin lange zu den rheumatologischen Erkrankungen gezählt. Seit ungefähr 20 Jahren ist das jedoch umstritten, weil es immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse gab, dass es sich um eine Störung der Stressverarbeitung handelt, die in erster Linie in bestimmten Gehirnbereichen abläuft. Vor einem Jahr hat die Weltgesundheitsorganisation WHO eine neue Einteilung aller Krankheiten gemacht, die bald auch in der Schweiz eingeführt wird. Danach gibt es das Krankheitsbild Fibromyalgie

nicht mehr, vielmehr wird diese Art der Beschwerden der neuen Krankheitsgruppe chronischer ausgedehnter Schmerzzustände zugeordnet, die in erster Linie im Gehirn entstehen. Dabei spielen emotionale und soziale Belastungen eine Rolle, während Gewebe- oder Nervenschädigungen als Ursache der Beschwerden nicht relevant sind.

Bei der diagnostischen Abklärung hat der Rheumatologe zuerst die Aufgabe, eine rheumatologisch-immunologische Erkrankung wie zum Beispiel Gelenkrheuma auszuschliessen. Das ist anhand von Blutwerten relativ leicht möglich. Nur wenn es sich tat-

sächlich um eine rheumatische Erkrankung handelt, ist weiterhin der Rheumatologe für die Behandlung zuständig.

Beim «chronischen ausgedehnten Schmerzsyndrom» geht es darum, die aktuelle Lebenssituation ebenso wie die vorausgegangene Entwicklung bis zurück in die Kindheit im Hinblick auf emotionale und soziale Belastungsfaktoren möglichst genau zu erfassen. Wenn diese die Belastbarkeit überfordern, können sie im Hirnstoffwechsel zu Funktionsstörungen und letztlich zu Schmerzen und Beeinträchtigungen führen. Diese zeigen sich beispielsweise in Angst, Depression oder Problemen in der Familie oder am Arbeitsplatz. Ein Stresstest liefert zusätzliche Gewissheit. Die Abklärung besteht also aus einem diagnostischen Puzzle, bei dem biologische, emotionale und soziale Faktoren in Verbindung gesetzt werden. Da diese im Einzelfall unterschiedlich sein können, erfordert das eine psychosomatische Expertise beim behandelnden Arzt.

Entsprechend individuell ist dann auch die Therapie. Zunächst erfolgt eine genaue Information über die Zusammenhänge von Schmerz und Stress beim Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen üblicherweise Entspannungsverfahren wie das Biofeedback-Training, eine richtig dosierte Sport- und Bewegungstherapie sowie Psychotherapie, bei der es um Veränderungen des Umgangs mit sich und anderen geht. Erforderlich ist oft auch die Behandlung einer Schlafstörung, die schmerzverstärkend sein kann. Die Einnahme von Schmerzmitteln und Psychopharmaka ist beim chronischen ausgedehnten Schmerzsyndrom in der Regel nicht nötig. Im Gegenteil: Eine längere Einnahme von starken Schmerzmitteln wie Opiate kann sogar zu stärkeren Schmerzen führen. Da im ambulanten Bereich eine Kombination von Psychotherapie mit den erwähnten Therapien oft nicht angeboten wird, kann eine stationäre Behandlung sinnvoll sein.



Homöopathie von OMIDA.



Taschenapotheke
mit 32 Einzelmitteln



Homöopathische
Apotheke
C Potenzen
Pharmacie
homéopathique
Dynamisation CH





Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omidia AG, Küssnacht am Rigi