



## ▷ Psychosomatische Beschwerden

**Wenn trotz genauer Untersuchung eines Menschen, der leidend zum Arzt kommt, keine Anhaltspunkte für eine körperliche Erkrankung, die diese Symptome erklären, gefunden werden können, spricht man in der Medizin von „funktionellen Beschwerden“.**

Schmerzen aller Art und in den verschiedensten Körperregionen, Schwindelzustände, Magen- und Verdauungsprobleme, Herzbeschwerden, Kreislaufstörungen, Störungen der Sinnesorgane – um nur einige zu nennen – können durch „Überanstrengung“ unseres Gehirns entstehen.

Die psychosomatische Medizin hat erkannt, dass psychische Belastungen, besonders wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, sich häufig als körperliche Symptome bemerkbar machen.

So können chronische, scheinbar nicht lösbare Konflikte unser vegetatives Nervensystem ins Ungleichgewicht bringen. Dieses ist jedoch wiederum dafür zuständig, dass unsere Körperfunktionen „rund“ laufen. Das vegetative Nervensystem ist für die Regulation vieler Stoffwechselforgänge im Körper verantwortlich. Wir kennen alle das Herzklopfen bei Angst, den Schwindel bei Schreckzuständen, den sauren Magen bei Konflikten vielerlei Art (Sodbrennen, Aufstoßen, ...) oder die Schweißausbrüche bei Aufregung.

Aber auch der Bewegungsapparat meldet sich oft über psychische Einflüsse: Gefühle, Ängste, Erwartungen, Emotionen können zu Halsstarrigkeit („die Angst sitzt mir im Nacken“), Rückenschmerzen auf Grund schmerzhafter Muskelverspannungen („eigentlich möchte ich davonlaufen, geht aber nicht“), bis hin zu Gelenksbeschwerden führen.

Prinzipiell kann unser Gehirn, das ja unser „psychisches“ Organ ist, sämtliche psychosomatischen Beschwerden initiieren. Dies kann soweit gehen, dass aus funktionellen Beschwerden wirkliche Schäden an Organen entstehen. Als klassisches Beispiel gilt die Magenentzündung (Gastritis) über ständig zu hohe Säureproduktion oder auch der Bandscheibenvorfall über chronische Verspannungen der Rückenmuskulatur.

Umgekehrt belasten zum Beispiel chronische Schmerzen die Psyche, und so dreht sich die Spirale weiter. Die psychosomatische Medizin versucht Körper und Psyche zu vereinen. Der Mensch wird als „Ganzes“ und nicht nur als Träger seiner Organe wahrgenommen.

Gespräch, Homöopathie und Akupunktur können helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen und „entspannter“ zu werden. Aus einer entspannteren Haltung heraus fällt es dann meist auch leichter, die eigene Lebenssituation zu reflektieren und es sich besser „einzurichten“. Somit kann sich unser Gehirn erholen, das Vegetativum kommt ins Gleichgewicht und die körperlichen Beschwerden bessern sich.

In diesem Sinne wünsche ich allen meinen Patienten und Interessenten einen gemütlichen und entspannten Jahresausklang!

Ihr Dr. Klaus Trenkwalder