

back an. Objektive Parametern wie Muskelspannung und Hautleitwert dienen als Indikator zur Messung physiologischer Anspannungsreaktionen. Entsprechend werden psychologische Interventionen zur Stressbewältigung und Erhöhung der Entspannungsfähigkeit vermittelt und per Monitor am Biofeedback-Computer rückgemeldet. Dabei ist Biofeedback nicht als Monoverfahren sondern in Kombination mit anderen Verfahren der Verhaltenstherapie zu verstehen. Therapiebausteine sind ein biofeedbackgestütztes Entspannungstraining für die individuell angespannte Muskulatur, die Förderung der differenzierten Wahrnehmung körperlicher Prozesse, ein Schwellentraining (Wechsel aus An- und Entspannung) sowie die Demonstration psycho-physiologischer Zusammenhänge z.B. Einfluss von Stress auf körperliche Reaktionen. Insgesamt ist die biofeedbackgestützte verhaltenstherapeutische Behandlung ein sehr vielversprechender Ansatz, der verschiedene Aspekte der somatoformen Störung berücksichtigt. Diese Form der Behandlung führt zu deutlichen und langfristigen Verbesserungen der Beschwerden und der damit assoziierten Problembereichen.

Darüber hinaus finden Einzel- und Gruppentherapien statt. Ziel sind neben einem konsequenten Training der körperlichen und geistigen Funktionstüchtigkeit, Entspannungs- und Genussfähigkeit auch Maßnahmen zur Veränderung gesundheitsbezogener Verhaltensmuster. Die Kompetenz der Betroffenen sowie die eigenen inneren Kontrollüberzeugungen sollen gestärkt und aufgebaut werden. Lebensführung und Beziehungsgestaltung sind zu korrigieren und nicht hilfreiche Verhaltensmuster sollen zugunsten neuer aufgegeben werden.

Selbstverständlich erfolgt auch bei entsprechender Indikation eine medikamentöse Behandlung. Insgesamt gilt es, die eigenen Fähig- und Fertigkeiten zu aktivieren, damit die Betroffenen sich zum Experten der eigenen Krankheit entwickeln.

**Unser Motto lautet:  
Handeln - nicht behandelt werden.**

## Adresse

### Asklepios Fachklinik Fürstenhof

Chefärztin Dr. med. Catri Tegtmeier  
Brunnenallee 39  
34537 Bad Wildungen  
Tel.: (0 56 21) 704 - 291  
Fax: (0 56 21) 704 - 292  
c.tegtmeier@asklepios.com  
www.asklepios.com



**Somatoforme Störungen –  
wenn körperliche Symptome  
nicht erklärbar sind**

## **Somatoforme Störungen – wenn körperliche Symptome nicht erklärbar sind**

Die somatoformen Störungen sind eine Gruppe von Erkrankungen, deren gemeinsames Merkmal das Vorhandensein von körperlichen Beschwerden ist, die zwar eine organmedizinische Krankheit vermuten lassen, jedoch nicht vollständig organmedizinisch zu erklären sind. Die körperlichen Beschwerden verursachen ein großes Leid und führen sowohl im Alltag als auch im Berufsleben zu erheblichen Beeinträchtigungen. Eine in Deutschland durchgeführte Studie in Praxen von Allgemeinmedizinern hat ergeben, dass bis zu 30% der Patienten ihren Arzt wegen unklarer körperlicher Beschwerden aufsuchen, was die große Bedeutung dieser Erkrankungen verdeutlicht. Häufig ist bei den Betroffenen eine hohe Inanspruchnahme medizinischer Leistungen zu beobachten.

### **Die verschiedenen Formen der somatoformen Störung**

#### **Somatisierungsstörung**

Diese Störung ist durch viele, wechselnde, körperliche Beschwerden charakterisiert (z.B. Schmerzen, Verdauungsprobleme, Tinnitus, Atembeschwerden) und ruft ein bedeutsames Leiden hervor, so dass die Betroffenen häufig Ärzte in der Erwartung einer organischen Diagnose aufsuchen. Trotz gründlicher medizinischer Untersuchung wird keine organische Ursache für die Beschwerden gefunden. Meist fühlen sich die Betroffenen dann von den Ärzten nicht richtig verstanden, suchen weitere Ärzte auf und lehnen eine psychosomatische Behandlung ab, um nicht als psychisch krank „abgestempelt“ zu werden. Die körperlichen Symptome können überall auftreten.

#### **Hypochondrie (gesundheitsbezogene Befürchtungen)**

Im Vordergrund stehen hier gesundheitsbezogene Befürchtungen in der Form, an einer schweren Erkrankung zu leiden. Es werden häufig Ärzte aufgesucht, um die Ängste, die durch die körperlichen Beschwerden

ausgelöst werden, zu reduzieren. Dieses Rückversicherungsverhalten führt kurzfristig zu einer Reduktion der Ängste, die jedoch kurze Zeit später erneut wieder auftreten. Weiterhin werden Aktivitäten vermieden (z.B. Sport), die ein Auftreten von körperlichen Symptomen wahrscheinlicher machen. Darüber hinaus neigen die Betroffenen zu Selbstuntersuchungen (z.B. Puls fühlen, Bauch abtasten), um beruhigend feststellen zu können, dass keine körperlichen Veränderungen vorliegen. Im Kern handelt es sich dabei um eine Angsterkrankung.

#### **Chronische Schmerzstörung**

Das Leitsymptom dieser Erkrankung ist der Schmerz, meist an verschiedenen Stellen des Körpers, ohne das hierfür eine ausreichende organische Erklärung gefunden werden kann. Chronische Schmerzen entstehen durch eine Verselbstständigung von Nervenimpulsen. Sendet eine Nervenzelle zu lange und dauerhaft einen Impuls an das Gehirn, verändert sich der Stoffwechsel. Auch wenn die Ursache des Schmerzes nicht mehr vorhanden ist, kann die Zelle dann nicht mehr abschalten und meldet weiterhin den „Schmerz“ weiter. Die Zelle hat gewissermaßen eine Art „Schmerzgedächtnis“ entwickelt. Von einem chronischen Schmerz wird gesprochen, wenn dieser Schmerz mehrere Monate nach Beginn der akuten Schmerzepisode immer noch vorhanden ist. Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga leiden mindestens acht Millionen Bundesbürger an schweren Dauerschmerzen, von denen sich etwa 60% in ärztliche Behandlung begeben.

#### **Erklärungsmodell für die Entstehung somatoformer Störungen**

Es wird bei den somatoformen Störungen von einem komplexen Geschehen ausgegangen, so dass es „die Ursache“ nicht gibt. So wird derzeit davon ausgegangen, dass ein Wechselspiel zwischen genetischer Veranlagung, biologischen Besonderheiten, speziellen Prozessen der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung sowie Sozialisations- und Lernprozesse die Entstehung der somatoformen Störung bedingen. Zusammenfassend spricht man von einem bio-psycho-sozialen Entstehungsmodell.

## **Therapeutische Ansätze**

Die Betroffenen stehen häufig unter starkem Leidensdruck und bewegen sich nach einer für sie oft enttäuschenden Untersuchungs- und Behandlungsodyssee nicht selten in einem Teufelskreis, in dem sich alles um den Schmerz bzw. andere körperliche Symptome dreht. Die gesamte Aufmerksamkeit wird darauf fokussiert. Angst vor Schmerz bzw. körperlichen Beschwerden schränkt die eigene Aktivität ein, Schonung und Vermeidung auf unterschiedlichen körperlichen und sozialen Ebenen führt wiederum zur Unbeweglichkeit. Das Selbstvertrauen sinkt und soziale Beziehungen werden belastet, da sich alles nur noch um die Symptomatik dreht. Das Verhalten wird gekennzeichnet durch zunehmende Passivität und Hilflosigkeit, Verlust an Vertrauen in sich und seinen Körper und an Selbsthilfemöglichkeiten sowie einer ständigen Inanspruchnahme medizinischer und diagnostischer Maßnahmen. Zunehmend kann sich auch eine Abhängigkeit von Medikamenten entwickeln. In der Wissenschaft und in der Praxis hat sich der verhaltensmedizinische Ansatz in der Therapie der somatoformen Störungen als effektiv und effizient erwiesen. Häufig liegen bereits weitere psychische Erkrankungen in Form einer Depression oder Angsterkrankung vor, die in die Behandlung mit einbezogen werden müssen. Ziel des integrativ-verhaltensmedizinischen Ansatzes ist es, alle Komponenten in ein bio-psycho-soziales Erklärungsmodell zu integrieren, damit die Betroffenen ihre Symptomatik neu bewerten und als nicht ausschließlich organisch bedingt einordnen können. Alle vorliegenden Befunde werden deshalb ausführlich mit dem Betroffenen besprochen und es wird verdeutlicht, dass es sich um keine „eingebildeten“ Symptome handelt. Im Anschluss daran werden Strategien zur Reduktion der Beschwerden sowie zum Abbau der Schonhaltung bzw. des Vermeidungsverhaltens entwickelt. An dieser Stelle ist der Einsatz von Biofeedback sehr hilfreich. Somatoforme Störungen führen zu einer komplexen Belastung für die Betroffenen. Eine erhöhte Nervosität wie eine schlechte Entspannungsfähigkeit führen in vielen Fällen zu erhöhter Anspannung. Hier setzt Biofeed-