



Psychosomatik

Psychosomatische Krankheiten

Psychosomatische Krankheiten

- ▶ Psychosomatik ist die **Lehre der Krankheiten**, die sich **körperlich äußern** und dabei teilweise oder ganz psychisch verursacht werden.



Geschichte

- Der **Arzt in Antike und Mittelalter** behandelte immer gleichzeitig **Leib und Seele**, um seine kranken Patienten möglichst umfassend zu versorgen.
- Erst die naturwissenschaftliche Forschung in der **Medizin ab dem 16. Jahrhundert** änderte diese Sichtweise. Krankheit wurde als eine **chemisch-physikalische Veränderung** der Körperzellen definiert, die mit Arzneimitteln behandelt werden konnte.
- Ab **Ende des 19. Jahrhunderts** entstand als med. Gegenströmung die **Psychosomatik**. Sie untersuchte die individuell unterschiedlichen Krankheitseinflüsse und -verläufe etwas genauer.

Körpersymptome

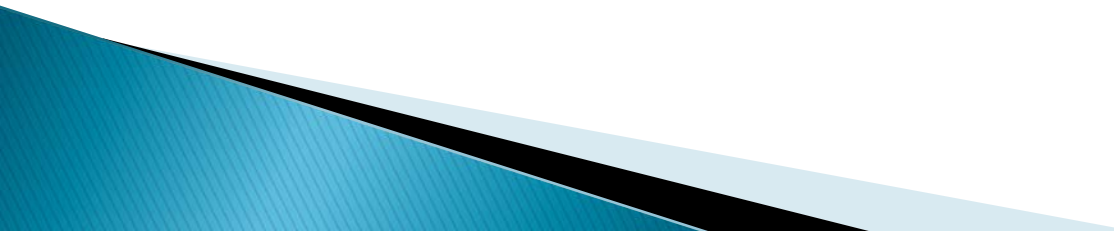
- ▶ Patienten erleben ihre Problematik als **Körpersymptom**. FREUD nannte das den „rätselhaften Sprung“ vom Psychischen ins Körperliche und umgekehrt. Er geht davon aus, dass sich unbewusste Konflikte **dem Bewusstsein durch Verdrängung entziehen** und sich dann **körperlich darstellen**.
- ▶ Als **Konversionssymptom** werden nach FREUD Konflikte körperlich in **symbolischer Form** ausgedrückt, wobei diese Symbole dem Patienten nicht bewusst sind.

Quellen für unangenehme Gefühle



- ▶ Seelischer Schmerz, Traurigkeit und Zorn in der Kindheit
- ▶ Zorn von selbstauferlegten Zwängen, perfekt und gut zu sein
- ▶ Dauernde Anpassung in der Kindheit und als Erwachsene
- ▶ Zorn erzeugt von Zwängen des Lebens
- ▶ Verschiedene Emotionen wie Schuld, Scham, Furcht, Unsicherheit und Verletzlichkeit – kann wieder zu Wut führen

Schmerzhafte Störungen

- ▶ Reale **physische Veränderungen im Körper**
 - ▶ Das Gehirn drosselt die **Blutzufuhr** in einem bestimmten Teil des Körpers– führt zu **Sauerstoffunterversorgung**
 - ▶ **Muskeln– Nerven und Sehnengewebe** werden vom Hirn angegriffen
 - ▶ Das Gewebe ist **nicht geschädigt**, sondern nur in seiner **Funktion gestört** und erholt sich sehr rasch.
- 

Klassischen Sieben der Psychosomatik

- ▶ **Bronchialasthma** (Verkrampfung der Atemwege/ Verlustangst– nach Liebe sehnen)
- ▶ **Magen– und Zwölffingerdarm–Geschwüre** (Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut– Sehnsucht nach Geborgenheit)
- ▶ **die chronische Dickdarmentzündung Colitis ulcerosa** (Neigung zu Anpassung, Selbstüberforderung)
- ▶ **Neurodermitis** (sich aus der Gemeinschaft ausschliessen – nicht gehalten werden)
- ▶ **Bluthochdruck** (hohe innere Spannung, Lastesel)
- ▶ **die chronische Polyarthritits** (innere Bewegungsarmut– Anspannung)
- ▶ **die Schilddrüsenüberfunktion** (Angst, etwas zu versäumen, beengende Situationen werden gemieden, verdrängte Todesangst)

Vegetative psychosomatische Erkrankungen

- ▶ Reflux- gastroösophageal
- ▶ Ulcus pepticum (gutartiges Geschwür im Verdauungstrakt)
- ▶ Speiseröhrenkrampf
- ▶ Hiatushernie
- ▶ Reizdarmsyndrom
- ▶ Colitis
- ▶ Häufiger Harndrang
- ▶ Prostata- und Sexualstörungen

Peptidbasierte autonome Krankh.

- ▶ Spannungs- und Migränekopfschmerzen



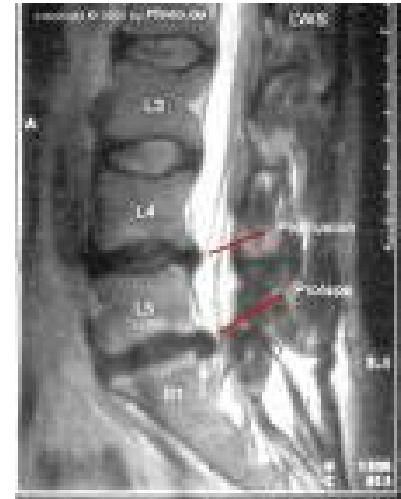
- ▶ Tinnitus oder Schwindelgefühle (Störung des Ohrnervs, je nachdem auch psychosomatisch)

Zu aktives Immunsystem

- ▶ Allergischen Reaktionen wie (Asthma, Rhinitis, Konjunktivitis, Sinusitis)
- ▶ Grosse Zahl von Hautproblemen (Ekzeme, Nesselausschlag, Angioödem, Akne, Psoriasis)

Strukturelle Anomalien

- ▶ Schrumpfung Bandscheibenraumes
- ▶ Vorwölbung der Bandscheibe
- ▶ Brüchige Bandscheibenkörper
- ▶ Knochensporne um Wirbelgelenke
- ▶ Verengung der Wirbelkanäle
- ▶ Spondylolisthesis
- ▶ Skoliose
- ▶ Anomalien der Sehnen der Rotatorenmanschette
- ▶ Risse im Knieknorpel (Meniskus)
- ▶ Arthrose im Knie / Hüftarthrose



Störungen der Weichteile

- ▶ Myofaszialer Schmerz (Muskel umhüllendes Gewebe), normalerweise am Rücken
- ▶ Postpolio- Syndrom (Schmerzen in Teilen des Körpers, die von Poliomyelitis befallen waren)
- ▶ Verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur
- ▶ Schmerz im Gesäss (Piriformis quetscht den Ischiasnerv)
- ▶ Schmerz u. andere Anomalien im Kiefer
- ▶ Tennisellenbogen
- ▶ Rotatorenmanschettenverschleiss der Schulter
- ▶ Schmerz im vorderen Bereich der Fußsohle, mittleren Bereich, Knochensporn an der Ferse
- ▶ **Karpaltunnelsyndrom** (Ermüdungsschmerz)
- ▶ **Fibromyalgie** (Schmerzen an mehreren Stellen des Rumpfes, Arme und Beine, reduziertes Sauerstoffniveau in den Muskeln)

Quelle: Frei von Schmerz/ John E. Sarno

Meine körperliche Symptomatik auf meine Emotionen

- ▶ Erbrechen in der Kindheit
- ▶ Fand das Leben zum kotzen!
- ▶ Konnte die Ereignisse in der Familie nicht verdauen!
- ▶ Widerwille– zu viel Unpassendes, Abwehr, Ablehnung, Wut und Enttäuschung.
- ▶ Reizdarm: Konflikt zwischen Harmonie und Protest, Anpassung und Selbstbehauptung.....
- ▶ Geschwister reagierte mit Asthma bronchiale: holte sich Zuneigung durch Asthma-Anfälle!

