

# Psychosomatik

**Abgeleitet von Psyche (gr.) = Seele, Atem und Soma (gr.) = Leib**

Die psychosomatische Medizin ist der ganzheitliche Ansatz, seelische, psychosoziale und körperliche Prozesse und Wechselwirkungen zu erkennen und aus dieser Erkenntnis heraus zu behandeln.

Die Psychosomatische Medizin beschreibt die Lehre von den Zusammenhängen und der gegenseitigen Beeinflussung von Seele und Körper des Menschen. Sie befasst sich mit Störungen, die durch das Zusammenwirken von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren entstehen. Hormonelle und neuronale Vorgänge spielen eine wichtige Rolle für die affektiven Zustände eines Menschen und umgekehrt. Diese Wechselwirkung stellt daher einen Brennpunkt der Psychosomatischen Medizin dar.

Psychische Probleme können sich in körperlichen Beschwerden ausdrücken, ohne, dass für den Patienten die Verbindung einer psychischen Erkrankung oder Belastung zu den betreffenden körperlichen Beschwerden sofort ins Auge springt.

Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig. Dem Volksmund ist dies schon lange bekannt. Davon zeugen Ausdrücke wie: „Das geht mir auf die Nerven!“, „Dem ist eine Laus über die Leber gelaufen.“, „Da wurden mir die Knie weich.“, „Ich dachte das Herz bleibt mir stehen.“ oder „Da hat es mir die Sprache verschlagen.“

Jedes Mal wird hier ein Gefühl mit Hilfe eines körperlichen Empfindens ausgedrückt, das oft auch erst die Wahrnehmung des Gefühls möglich macht. Das macht die enge Verknüpfung von seelischen und körperlichen Zuständen deutlich. Positiv zeigt sich diese zum Beispiel auch im Herzklopfen der Verliebtheit. Bei der Entstehung einer Krankheit können schmerzhaft gefühlte in Form emotionalen Stress eine bedeutende Rolle spielen. Stress begleitet alle Organe unwillkürlich und steuert deren Funktion. Dabei kann es zu Beschwerden ohne organisch fassbaren Befund kommen. Psychisch belastende Zustände können zudem eine Veränderung der Immunlage bewirken und den Betroffenen anfälliger für Krankheiten machen.

Erste Anzeichen einer zu starken Belastung, einer persönlichen, einer beruflichen oder einer Krise in der Beziehung können sich auf vielfältige Weise äußern: in Konflikten, Schmerzen, Schlafstörungen, Ängsten, Aggressionen, Essstörungen, gehäuften körperlichen Erkrankungen, in Unzufriedenheit, Verzweiflung, Depression oder einer Verschlechterung der Leistung.

In der Regel stellt der Hausarzt für den Patienten mit körperlichen Problemen die erste Anlaufstelle dar. Wenn sich für diesen der Hinweis ergibt, dass es sich bei den Beschwerden um eine psychosomatische Störung handelt, kann er den Patienten zum Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie überweisen.

Für weitere Fragen sowie zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an das Praxisteam.

