



PSYCHOSOMATIK- was ist das?

„Zu Tränen gerührt“ oder „vor Schreck ganz bleich“ waren sicherlich die meisten Menschen schon einmal. Und es gibt Momente, in denen man „**wackelige Knie**“ bekommt. Diese Ausdrücke aus dem Volksmund zeigen, dass schon kleine Einflüsse von außen körperliche Auswirkungen haben können.

Aber warum reagiert unser Körper, wenn es sich doch um rein seelische Belastungen handelt? Wie können sich seelische Belastungen auf unsere körperliche Gesundheit auswirken?

Mit dieser Wechselwirkung und ihren Behandlungsmöglichkeiten beschäftigt sich **die psychosomatische Medizin**. Der Begriff **Psychosomatik** setzt sich aus den Wörtern **Psyche (Seele)** und **Soma (Körper)** zusammen. Körperliche Beschwerden, die als Folge einer seelischen Belastung auftreten, sind also keinesfalls „eingebildet“. Ebenso können auch umgekehrt körperliche Krankheiten zu seelischen Störungen führen. Ursachen für psychosomatische Erkrankungen können sowohl einzelne **traumatische Erlebnisse** sein, aber auch **dauerhafter Stress**, beispielsweise am Arbeitsplatz oder bei finanziellen Belastungen. Dauerhafter, krankmachender Stress kann somit **Ursache für psychosomatische Krankheitsbilder** wie **Anpassungsstörungen, das Burnout-Syndrom, Depressionen** oder **Esstörungen** sein. Treten solche Beschwerden auf, ist ärztliche Hilfe dringend zu empfehlen. **Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) e.V.** hat deshalb diverse Leitlinien mit praxisorientierten Handlungsempfehlungen veröffentlicht, die sowohl Ärzten als auch Patienten zur Verfügung stehen. Jeder Mensch ist geprägt durch sein Umfeld, seine Erziehung, seine körperliche und emotionale Beschaffenheit, seine bisherigen Erlebnisse und die ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Konfliktbewältigung. Auch gibt es unterschiedliche Bewältigungsstrategien bei seelischen Konflikten.

Was ist Stress?

Stress versetzt den Körper in einen Alarmzustand. **Cortisol** und **Adrenalin** werden freigesetzt und der **Blutzuckerspiegel** von der Leber erhöht. Dadurch beschleunigt sich die Herztätigkeit. Auch werden **Blutgefäße verengt**, der **Blutdruck erhöht** und eine gewisse **Muskelanspannung erzeugt**. Dadurch ist der Körper in der Lage auf **Stressauslösern (Stressoren)** zu reagieren. Beruhigt sich die Situation, kehrt der Körper wieder in den Normalzustand zurück.

Welche Maßnahmen können helfen, den Stress zu reduzieren?

Eine wichtige Säule für Stressmanagement ist die gute Kommunikation mit Freunden oder der Familie. Fachbücher sprechen hierbei von „**sozialen Unterstützungsnetzen**“. Durch die Einbindung von Menschen, die einen mögen und schätzen, kann man deutlich besser mit Stress zurechtkommen. Hierbei kann auch angebrachter Humor deutlich helfen. Lachen setzt **Endorphine** frei und **hemmt die Adrenalinproduktion**. Zudem kann Stress durch die Entwicklung von Persönlichkeitsmerkmalen wie **Geduld** und **Freundlichkeit** erheblich reduziert werden. Bei äußeren Faktoren wie Mobbing am Arbeitsplatz hilft es, den klassischen Ablauf und die Zielsetzung des Mobbings zu begreifen. Eine weitere wichtige Säule zur Vermeidung von psychosomatischen Erkrankungen ist **Bewegung**. Die medizinische Fakultät der Emory Universität stellt fest: „**Gäbe es Sport als Tablette, wäre es das am häufigsten verschriebene Medikament der Welt**“. Durch **regelmäßigen Sport** wird die **Ausdauer verbessert**. Zudem wird der **Stoffwechsel angeregt**. Auch können durch **Krafttraining** oder **Gymnastik** Knochen und Muskulatur gestärkt werden. Durch **Ausdauersport** kann auch der **Cortisolspiegel** aktiv reguliert werden.

Also bleiben sie am Ball und bewegen Sie sich!