



Christiane Gelitz
Redaktionsleiterin
gelitz@spektrum.de

Verrückter Darm und allergische Seele

Das ist psychosomatisch.« Wenn der Arzt mit diesen Worten zum Psychotherapeuten überweist, fühlen sich viele Patienten nicht ernst genommen. Ein kluger Doktor stellt deshalb lieber die Frage: »Haben Sie gerade Stress?« Denn fast immer läuft es irgendwo nicht ganz rund, und die vermeintliche Ursache ist schnell gefunden. »Das ist der Prüfungsstress«, lautete das Urteil von zwei Ärzten, die ich einst während der Abiturvorbereitung wegen Bauchschmerzen aufsuchte. Kurz darauf ging ich in die Notaufnahme. Wenige Stunden später war der entzündete Blinddarm draußen.

Das Grundproblem: Psychisch bedingte Beschwerden fühlen sich nicht anders an als solche mit somatischer Ursache. Oft spielt beides zusammen. Es gibt körperliche Auslöser, aber erst die Beschäftigung mit den Symptomen trägt dazu bei, dass sie chronifizieren. Das ist etwa beim somatoformen Schwindel der Fall (S. 12). Außerdem kann Schonverhalten, das aus der Angst vor Schmerzen erwächst, den Körper schwächen. Meist handelt es sich um eine schwer entwirrbare Gemengelage von Faktoren.

Um die Zusammenhänge zu veranschaulichen, greifen Psychotherapeuten deshalb noch heute zu bildhaften Vergleichen: Schmerzt der Rücken, tragen wir schwer an unserer Alltagslast. Bricht eine Neurodermitis aus, reagiert die Seele womöglich »allergisch«. Spielt der Darm ver-

rückt, können wir einen Konflikt nicht verdauen. Dass es eine direkte Verbindung zwischen Denk- und Verdauungsapparat gibt, zeigt unser dreiteiliges Spezial (S. 44 bis 59), das sich dem Mikrokosmos im Darm widmet – derzeit eines der spannendsten Forschungsfelder der Medizin.

Wissenschaftler entdecken immer mehr Verbindungsstücke zwischen Körper und Psyche: Akute Belastungen setzen Botenstoffe frei und diese ihrerseits Entzündungsprozesse in Gang. Chronischer Stress wiederum bringt den Hormonspiegel dauerhaft aus dem Lot.

Die Wechselwirkungen von Körper und Seele lassen sich jedoch auch heilsam nutzen (ab S. 66). Beim Singen etwa schüttet der Körper schmerzlindernde Endorphine aus und hebt den Spiegel eines Antikörpers, der Krankheitserreger abwehrt. Und Berührungen, beispielsweise in Form von Massagen, vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit und lindern damit Stress und Ängste.

Oft bedarf es dennoch professioneller Hilfe. »Kaum jemand kann sich wie Baron Münchhausen selbst aus dem Gefühlssumpf ziehen«, sagt der Münchener Facharzt für Psychosomatik Peter Henningsen (S. 16). Für den Alltag empfiehlt er jedoch erst einmal: Lassen Sie es sich gut gehen!

Herzlichst Ihre

Christiane Gelitz

Unsere Reihe »Ratgeber«

Die ersten beiden Teile widmen sich unter anderem psychotherapeutischen Verfahren und alternativen Heilmethoden wie Yoga, Meditation und Hypnose.



Teil 1
Sucht & Drogen



Teil 2
Ängste & Depressionen

Teil 3
Psychosomatik