

Fremd im eigenen Körper

Wir optimieren unsere Fitness, unseren Körper, unseren Geist. Können aber nicht mehr zwischen einem harmlosen Schnupfen und einer lebensbedrohlichen Erkrankung unterscheiden. Wir spüren uns nicht mehr. Was ist da los?

VON GUSTAV DOBOS UND PETRA THORBRIETZ; ILLUSTRATION: JILL SENFT

W

Von den Patienten, die eine Arztpraxis aufsuchen, haben 40 bis 49 Prozent nicht das, was sie glauben zu haben: Der Brustkorb tut vielleicht weh, aber in 90 Prozent der Fälle steckt, anders als vermutet, kein körperliches Problem dahinter. Kopfschmerz – zu 80 Prozent ohne organische Ursache. Müdigkeit, Schwindel – ganz ähnlich. Solche »medizinisch unerklärbaren

Symptome«, wie sie meine Mitarbeiterin Heidemarie Haller in einer umfassenden Übersichtsarbeit analysiert hat, sind ein neu erkanntes Phänomen. Früher hat man solche Patienten vielleicht für Hysteriker gehalten oder für Menschen, die sich einfach mal per Krankschreibung ein paar Tage Ruhe verschaffen wollten. Heute beschleicht einen die Ahnung, dass dahinter ein tiefergehendes Problem liegt – eine Art Körperstörung unserer Gesellschaft.

Verlieren wir unser Gefühl dafür, was Körper ausdrücken wollen? Aushalten sollten? Kliniken klagen, dass immer mehr Menschen mit Lappalien in die überfüllten Notaufnahmen kommen. Ein wenig Fieber, Schnupfen oder Sodbrennen – sind solche Beschwerden wirklich Gründe, die Menschen in die meist unwirtlichen neohellen Gänge einer Krankenhaus-Ambulanz treiben? Mit so eigenartigen Ausreden wie: Der Hausarzt überweise sie ohnehin nur weiter, im Krankenhaus sei alles vor Ort und sämtliche Untersuchungen sozusagen »all inclusive«? Dafür dann stundenlang im Flur Schlange stehen? Anstatt sich zu Hause einfach mal früh ins Bett zu legen?

Zu dieser Klientel zählen am ehesten die Patienten der digitalen Generation, die es gewohnt sind, auf Knopfdruck Ergebnisse zu produzieren und die

Symptome am liebsten mit dem »Send«-Button ins Nirwana expedieren würden. Wenn diese noch jungen Menschen das Pech haben, chronisch zu erkranken, stehen sie ihrem nicht funktionierenden Körper gegenüber wie einem fremden Tier. »Ich will Karriere machen, dafür muss ich einfach hart arbeiten«, verteidigte sich einer meiner Patienten, ein Volkswirt von gerade mal 26. Ja, muss er vermutlich – aber lohnt es sich dafür, sich von einem potenziell erbgutschädigenden Medikament abhängig zu machen, das zudem ein Krebsrisiko birgt? Warum nützt es nichts, ihm zu erklären, dass er die Schübe seiner chronisch entzündlichen Darmerkrankung zumindest deutlich reduzieren kann, wenn er sich regelmäßig entspannt oder meditiert? Spürt er nicht, wie sich seine Nerven entkrampfen?

Nein, spürt er nicht. Er ist gewohnt, die unangenehmen, karrierehinderlichen Symptome mit Medikamenten wegzudrücken. Das scheint einfacher als sich der Wahrnehmung des eigenen Körpers anzuliefern, zum Beispiel in einem »Body Scan«, einer Achtsamkeitsübung des amerikanischen Stressforschers Jon Kabat-Zinn, die alle Patienten in unserer Essener Klinik lernen. 30 Minuten lang in Ruhe mit gezielter Aufmerksamkeit den gesamten Körper mental durchgehen, vom kleinen Zeh bis zur Haarwurzel – das bringt manche Patienten an den Rand eines Nervenzusammenbruchs. Sie halten sich selbst nicht aus, empfinden ihren Atem als zu flach, den Herzschlag zu schnell, den Hals zu eng. Sich selbst zu akzeptieren, sein zu lassen, wie man ist, ist das Hauptziel dieser Übung, die sich an traditionelle Meditationstechniken anlehnt.

Das ist nicht nur eine Frage der Philosophie: Heute weiß man aus den Neurowissenschaften, dass der Body Scan im Gehirn mindestens drei

PORTRÄT: ANNE JÄGERSOOTHING SHADE



neuronalen Netze aktiviert und ihre Zusammenarbeit stärkt: die Fähigkeit der selektiven Aufmerksamkeit, der allgemeinen Wachheit (Vigilanz) und der sogenannten exekutiven Aufmerksamkeit, die konkurrierende Impulse abschaltet oder zurückdrängt.

Sich selbst wieder spüren zu lernen, ist Teil der inneren Heilung, sagt der Stressforscher Kabat-Zinn, oder, neutraler formuliert, es fördert die Selbstregulation des Körpers. Das funktioniert auch mit feuchtkalten Wickeln. Unsere meist gestressten Patienten bekommen fast alle am Vormittag im Bett einen solchen frostigen Brustwickel verpasst – in ein, zwei Minuten weicht der kalte Schreck wohliger Wärme, die sich von tief innen breitmacht, weil der Organismus dem Temperaturreiz entgegenarbeitet. Kein synthetisches Beruhigungsmittel wirkt so entspannend und aktivierend zugleich wie diese uralte Methode aus dem Kneipp'schen Lehrbuch.

Chronischer Stress führt dazu, dass die Warnzeichen des Körpers nicht mehr wahrgenommen werden – viele Patienten glauben, sie hätten überhaupt keinen Stress, obwohl alle Indikatoren wie Gefäßspannung, Muskeltonus oder erhöhter Blutdruck dafür sprechen. Sie sind dann völlig überrascht, wenn wir ihnen zur Demonstration einen »Biodot« auf den Handrücken kleben, einen kleinen Temperaturfühler. Der wechselt dann eiligst die Farbe von entspanntem Blau zu tiefem Schwarz. Erst dann fangen die Patienten an, über den Zusammenhang zwischen ihrer nervlichen Belastung und ihren Symptomen nachzudenken, die ganz unterschiedlich sein können.

An der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin behandeln wir zur Hälfte chronische Schmerzpatienten, aber auch internistische Leiden wie Darmerkrankungen, Allergien, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Probleme. Alle unsere Patienten haben eine lange Odyssee durch ►



Prof. Dr. Gustav Dobos

Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin Essen-Mitte. Autor des Buches »Vom Schmerz« (mit Petra Thorbrietz), Elisabeth Sandmann Verlag, 102 S., 9,95 Euro



Dr. Petra Thorbrietz

Wissenschaftsjournalistin und Autorin, u. a. von »Leben bis zum Schluss«, dtv, 168 S., 8,90 Euro

**»Dauer-
gestresste
Menschen
haben
das Gefühl
von Ent-
spannung
vergessen«**

Facharztpraxen und Krankenhausabteilungen hinter sich. Bei den meisten dieser schwer chronisch Kranken können wir die Notwendigkeit, Medikamente einzunehmen, nicht einfach wegzaubern. Was wir aber können: diesen Patienten ein Gefühl für ihren Körper wiedergeben. Dazu dient eine Art standardisiertes naturheilkundliches Programm – mit Kneipp'schen Wickeln oder Güssen, Bewegungsübungen aus dem Qigong oder Yoga und Entspannungsverfahren aller möglichen Art. Während viele Menschen bei Naturheilkunde automatisch an Heilpflanzen denken, spielen nichtmedikamentöse, unmittelbar körperbezogene Therapien eine weitaus wichtigere Rolle – also auch Akupunktur, Schröpfkopfmassagen oder Physiotherapie.

Ein ganz neues Körpergefühl bringt auch die Erfahrung, fünf bis sieben Tage ohne feste Nahrung auszukommen und nur Tees und Gemüsebrühe zu trinken. Dem Heilfasten bestätigt die jüngste

internationale Forschung beeindruckende Erfolge, zum Beispiel bei der Behandlung entzündlicher Immunerkrankungen wie Rheuma.

Schleifen zwischen Körper und Geist

Die meisten Naturheilverfahren wirken systemisch – auf den gesamten Organismus. Der portugiesische Hirnforscher Antonio Damasio, Leiter des Brain and Creativity Institute an der University of Southern California, nimmt an, dass Geist und Körper durch sogenannte »Loops« miteinander verbunden sind, also in permanenter Rückkopplung stehen. Das würde bedeuten, dass körperliche Wahrnehmungen den Botenstoffhaushalt im Gehirn beeinflussen können. Dafür gibt es die unterschiedlichsten wissenschaftlichen Indizien: Studien zeigen nicht nur, dass regelmäßige Bewegung gegen Depressionen wirkt, sondern auch dass Atemübungen den Blutdruck senken können, Yoga Ängste verringert und Haustiere wie auch



anderer Körperkontakt das Wohlbefinden stärken und das Leben verlängern.

Wer das Körpergefühl verlernt hat, findet es nicht von einem Tag auf den anderen wieder: Dauergestresste Menschen haben das Gefühl von Entspannung vergessen. Statt ihnen Beruhigungsmittel zu verschreiben, ist es viel sinnvoller, ihre Körperwahrnehmung zu trainieren – passiv, wie durch Temperaturreize und Wickel, oder auch aktiv, durch mentale Übungen. Mit der Zeit wird es dann möglich, dass der angeborene natürliche Entspannungsreflex wieder einsetzt, wenn der Anlass für eine nervliche Anspannung vorbei ist.

Nach der Krise kommt der Wendepunkt

Das alles dauert also und ist ein Prozess: Nach meiner Erfahrung gibt es da eine magische Grenze um den fünften Tag herum. Während viele unserer Patienten anfangs nörgeln, sich ihre Beschwerden vielleicht sogar verschlimmern oder sie das Gefühl haben, es tue sich nichts, kommen sie dann an einen Wendepunkt, nicht selten über eine persönliche Krise. Als hätten die körperlichen Therapien eine Tür aufgeschlossen, tauchen plötzlich Erinnerungen und Gefühle auf. Bei einer Patientin war es eine neuraltherapeutische Injektion mit Procain in eine alte Narbe, die plötzlich eine traumatische Kindheitserinnerung in ihr wachrief. Zwei Stunden lang weinte sie, ohne sich beruhigen zu können. Aber am nächsten Tag ging es ihr gut, und als ihr ein Kugelschreiber hinunterfiel, hob sie ihn, ohne zu überlegen, auf. »Plötzlich merkte ich, mein Rücken tut nicht mehr weh, zum ersten Mal seit zehn Jahren«, erzählte sie. Bei einer anderen Patientin führte eine Akupunkturnadel in den sogenannten »Herzpunkt« im Ohr dazu, dass sich ein eislicher »Knoten« lösen konnte.

Solche Fälle sind nicht die Regel, und wir streben sie nicht an, da wir internistisch und nicht psychotherapeutisch arbeiten. Dennoch bin ich immer wieder fasziniert, wie der Körper Erinnerungen speichert und diese sich dann zu völlig unterschiedlichen Krankheitsbildern formieren. Das ist zumindest ein Teil der Erklärung, warum, wie anfangs geschildert, so viele Krankheiten, derentwegen ein Arzt aufgesucht wird, keine rein organischen Ursachen haben, sondern »psychosomatisch« sind. Früher war das ein eleganteres Wort für Einbildung. Heute weiß man, nicht zuletzt durch die Ergebnisse der modernen Placebo-Forschung, wie eng psychische und organische Phänomene miteinander verschränkt sind. Gerade wurde das auf dem Weltkongress für Psychiatrie in Berlin wieder bestätigt.

Wenn man den Zusammenhang zwischen Körper und Geist aber wirklich ernst nimmt, muss man auch das Repertoire körperlicher Therapien ausweiten. Naturheilkundliche Ärzte haben oft entsprechende Zusatzausbildungen wie Akupunktur, Sportmedizin oder Massage. Insgesamt jedoch sind körperbezogene Diagnostik und

Therapie aus der Medizin ausgelagert worden – delegiert an Geräte, Pflegekräfte oder andere Experten. Dadurch ist die ärztliche Kunst weitgehend körperlos geworden. Früher waren Tasten und Fühlen, Riechen und Schmecken und nicht zuletzt das Sehen mit den eigenen Augen die wichtigsten Instrumente des Arztes. Man setzte sich bei einer Visite ans Bett, legte die Hand auf die Bauchdecke des Kranken, nahm Muskeltonus, Darmgeräusche, Körpertemperatur und Schweiß wahr. Heute stehen die meisten Mediziner am Fußende und halten höchstens die Patientenkurve in der Hand, während sie untereinander die Laborbefunde diskutieren. Auch wenn Tasten, Abhören und Abklopfen des Patienten immer noch zur Grundausbildung gehören, können heutige Mediziner kaum mehr etwas, das physischen Kontakt erfordert. Viele können keinen Verband mehr anlegen, verstehen nichts von Krankenpflege, spritzen ungern oder verirren sich mit der Nadel beim Blutabnehmen. Der Arzt ist vom Hand- zum Kopf- arbeiter geworden.

Die Forderung nach Evidenz und einer leitliniengesteuerten Medizin hat zwar mehr Sicherheit für die Patienten gebracht, aber zu einer Standardisierung geführt, welche die individuelle Körperwahrnehmung ignoriert. Die oben erwähnten Krankheiten ohne organische Ursache zeigen: Würde man alle Thoraxschmerzen leitliniengerecht behandeln, würden 90 Prozent dieser Patienten falsch therapiert. Die Kunst des Hausarztes besteht darin, Diagnosen zu relativieren und unnötige Therapien zu unterlassen. Dabei hilft eine unbewusste Mustererkennung der körperlichen Erscheinung oft mehr als ein Leitfaden zur Diagnostik.

Das Körpergefühl geht verloren

Auf der einen Seite haben wir also eine Gesellschaft, die sich immer stärker um Selbstoptimierung bemüht und immer weniger unterscheiden kann zwischen vorübergehenden Beschwerden und ernstesten Erkrankungen. Das Körpergefühl geht in der virtuellen Welt verloren – Psychiater des Imperial College in London beklagen zum Beispiel einen neuen Typ von eingebildetem Kranken, den »Cyberchonder«. Auf der anderen Seite steht eine Hochleistungsmedizin, die im Akutfall zwar Wunder wirken kann, aber selbst kein ganzheitliches Körperbild mehr hat, sondern den Organismus als Ansammlung diagnostischer Daten betrachtet und auch so behandelt.

Dem komplexen Zusammenspiel von Körper und Psyche, das gerade in den Fokus der Wissenschaft rückt, kann das nicht gerecht werden. Die Naturheilkunde hat das über viele Generationen gesammelte Körperwissen bewahrt. Jetzt geht es darum, es durch Forschung weiter zu untermauern und in Strategien zu verwandeln, mit denen die Patienten selbst ihre Gesundheit nachhaltig fördern und erhalten können. ✘



Das Wort »Behandlung« wird oft durch »Therapie« ersetzt. Schade, denn Menschen wollen berührt werden. Und durch die physische Untersuchung sammelt der Arzt nicht nur wichtige Informationen, sondern gibt zu verstehen: Bei mir bist du in guten Händen. Und der Patient hat das Gefühl: Da hat mich jemand begriffen.