

## 5. Psychosomatische Krankheitsrisiken

Gefühle haben - wie wir alle aus Erfahrung wissen - Einfluß auf unseren Körper: Psycho-soziale Belastungen verursachen Kopfschmerz, Ärger drückt auf den Magen, Angst läßt das Herz schneller schlagen . . . Seele und Körper, Psyche und Soma, wirken wechselseitig aufeinander ein. Wenn die Seele leidet, wird der Mensch sehr oft auch körperlich krank. Die psychosomatische Medizin sieht den Menschen als eine „seelisch-leibliche Ganzheit“ und sie versucht, Krankheiten mit der Lebensgeschichte und den seelischen Erfahrungen des Kranken in Verbindung zu bringen.

Das vegetative Nervensystem, auch kurz Vegetativum genannt, ist die Steuerzentrale des Lebens: Es regelt - unabhängig von unserem Willen - lebensnotwendige Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Hunger, Durst, Magen- und Darmtätigkeit. So losgelöst das Vegetativum von unserem Willen arbeitet, so stark wird es von unserer Psyche beeinflusst.

Zwei Gegenspieler repräsentieren das vegetative Nervensystem: der Sympathikus und der Parasympathikus (vgl. auch Teil I, Kapitel 1). Der Sympathikus versetzt unseren Körper in erhöhte Alarmbereitschaft, indem er zum Beispiel blitzschnell Atmung und Herzfrequenz steigert und die Hautdurchblutung (Erröten) und Schweißbildung (Angstschweiß) aktiviert. Unter dem Einfluß des Parasympathikus läuft unser Organismus - im Gegensatz dazu - sozusagen „auf Sparflamme“: Die Atmung verlangsamt sich, Herz und Kreislauf werden gedrosselt, der Blutdruck sinkt . . .

## Das menschliche Alarmsystem

- Unsere Sinnesorgane (1) melden einen Gefahrenreiz an die Hirnrinde (2).
  - In unserer Hirnrinde findet ein Bewußtseinsprozeß statt: wir assoziieren „Gefahr!“.
  - Beim Empfang von Gefahrensignalen entstehen Angstemotionen im Hypothalamus (3), einem Teil des Zwischenhirns.
  - Die Angstemotionen werden an die Hypophyse (4), die Hirnanhangdrüse, gemeldet.
  - Die Hypophyse schüttet nun das Hormon ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) direkt in die Blutbahn (5) aus.
  - Die Nebennierenrinde (6), auch eine Drüse, registriert das im Blut enthaltene ACTH und reagiert nun selbst mit der Ausschüttung von Hormonen, insbesondere von Adrenalin.
  - Diese Hormone (7) versetzen den gesamten Organismus in den Zustand höchster Kampf- und Fluchtbereitschaft. Gleichzeitig haben die Angstemotionen über den Hypothalamus unser vegetatives Nervensystem aktiviert.
  - Dieser Zustand angespannter Erregung im gesamten Organismus (8) wird wieder an das Gehirn zurückgemeldet. (So nehmen wir zum Beispiel bewusst wahr, daß unser Herz schneller schlägt.)
  - Vor allem aber wird der Zustand der Erregung an das Stammhirn gemeldet, dessen Teilsystem, die reticuläre Formation (9), nun Impulse zur Großhirnrinde aussendet.
  - Diese Impulse der reticulären Formation „feuern“ regelrecht die Großhirnrinde an. Sie wird dadurch in höchste Bereitschaft versetzt, „geweckt“: Gespannteste Aufmerksamkeit ist die Folge, alle Umweltreize werden nun besonders scharf wahrgenommen und sehr sorgfältig verarbeitet.
- Wir sind auf die Gefahr vorbereitet. Die Hirnrinde, auf der äußersten Ebene erregt, ermöglicht ein der Situation optimal angepaßtes Wahrnehmen und Denken und damit ein Handeln unter bestmöglicher Ausnutzung unserer motorischen Leistungsfähigkeit. Der Sympathikus hat ja schon -zusammen mit den Nebennierenrinden-Hormonen - die notwendigen Energien dazu bereitgestellt.

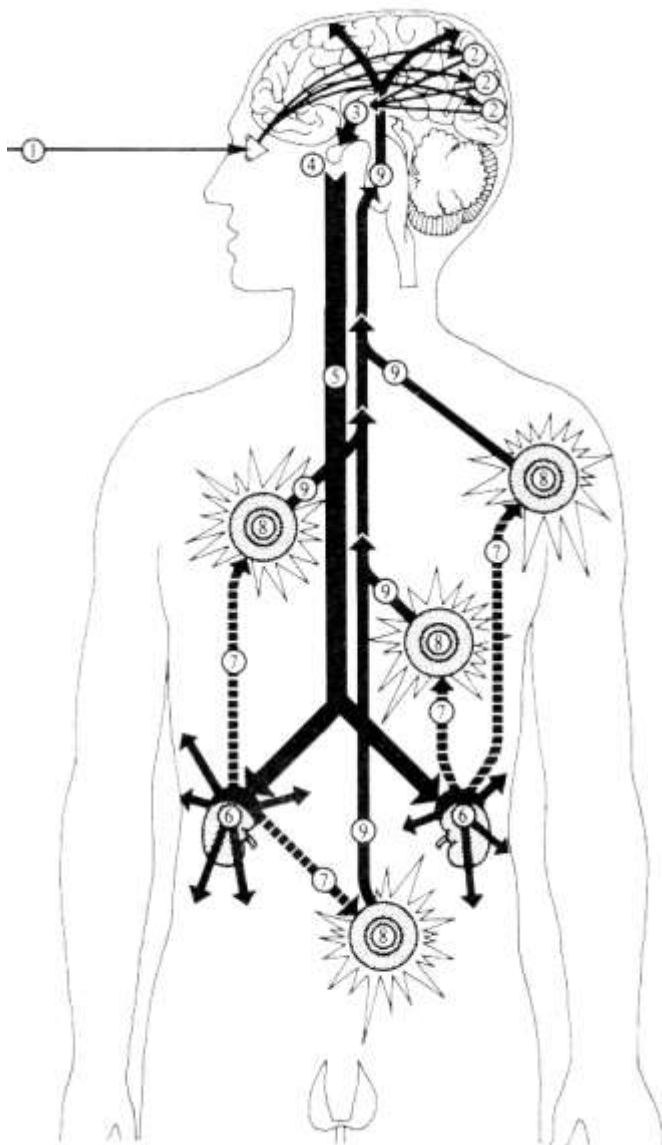


Abbildung 3: So funktioniert unser Alarmsystem (nach Hennenhofer, G./Heil, K. D., 1975, S. 18/19)

Menschen, die auf Belastungen durch aversive Reize hauptsächlich mit „sympathischer“ Erregung reagieren, werden in der Medizin *Sympathikotoniker* genannt; bei ihnen überwiegt auch schon im „Normalzustand“ die Funktion des Sympathikus. Sie sind oft übernervös und neigen auf Grund ihrer Reaktionsweise eher zu Krankheiten, die das Herz, den Kreislauf und das Gefäßsystem betreffen (Migräne, Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, . . .).

Der - äußerlich meist ruhig erscheinende — *Vagotoniker*, als entgegengesetzter Reaktionstyp, antwortet auf Streßreize vorwiegend mit parasympathischer Erregung und neigt eher zu niedrigem Blutdruck, Bronchialasthma und insbesondere zu Krankheiten im Verdauungssystem (Verstopfung, Diarrhöe, Gastritis, Magen- und Darmgeschwüre).

Psycho-vegetative Beschwerden sind Warnsignale, die darauf hindeuten, daß das vegetative Steuersystem nicht mehr störungsfrei arbeitet. Wenn bei Ihnen solche Symptome auftreten, sollten Sie daran denken, daß hier Streß als Mit-Verursacher in Frage kommen kann und Sie sollten versuchen, mit Anti-Streßmaßnahmen gegenzusteuern. Zur genaueren

medizinischen Abklärung der Beschwerden empfiehlt es sich - auf jeden Fall! - einen Arzt zu konsultieren.

Nach den Ergebnissen von Umfragen leiden rund 40 Prozent aller Menschen, die einen praktischen Arzt aufsuchen, an Beschwerden, deren Ursachen - trotz hochempfindlicher Untersuchungsgeräte - an den Organen nicht feststellbar sind. Im folgenden werden einige solcher gesundheitlichen Störungen angesprochen, bei denen der begründete Verdacht besteht, daß Streß als Verursacher oder Mitverursacher eine Rolle spielt.