



Funktionelle Körperbeschwerden

Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie am Ortenau Klinikum Lahr

Leitung:
Prof. Dr. Andreas Joos



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Funktionelle Körperbeschwerden sind häufig und können sehr belastend sein. Deshalb wollen wir Ihnen einige wichtige Aspekte in dieser Broschüre mitteilen. Manchmal gehen die Beschwerden ganz von selbst wieder weg, aber nicht immer. Ohne psychosomatische Behandlung besteht dann die Gefahr einer Chronifizierung der Beschwerden, das heißt ein Fortbestehen der Beschwerden und jahrelangen oft wechselnden Arztbesuchen. Das kann zu anhaltendem Leid, einschließlich Resignation, Ratlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Angst führen – auch in der Familie. Außerdem besteht die Gefahr, dass man positive Aspekte des Lebens und eigene Fähigkeiten aus dem Blick verliert.

Wir wollen Sie darin unterstützen, einen guten Umgang mit Ihren Beschwerden zu finden und sind zuversichtlich, Ihnen dabei helfen zu können. Ziel ist, dass Sie wieder eine bessere Lebensqualität und Zuversicht finden und ggf. neue Verhaltensmuster ausprobieren.

Ihr Team der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie am Ortenau Klinikum

Was sind Funktionelle Körperbeschwerden?

Die Betroffenen leiden unter vielfältigen körperlichen Beschwerden, die trotz sorgfältiger Abklärung nicht hinreichend auf eindeutige organische Ursachen zurückzuführen sind.

Der Begriff „funktionell“ lässt darauf schließen, dass das Zusammenwirken der verschiedenen menschlichen Funktionen „aus dem Gleichgewicht“ geraten ist. Körperorgane funktionieren nicht mehr wie gewohnt, bzw. wie von der Natur vorgegeben. Gleichwohl ist an den Organen selbst kein „Schaden“ festzustellen. Zum Beispiel kann der Darm weder verletzt noch entzündet sein, trotzdem ist die Darmfunktion gestört, und die Verdauung macht Probleme.

Funktionelle Körperbeschwerden können, neben dem Darm, alle Regionen im ganzen Körper betreffen. Sie können sich als Herz- und Kreislaufbeschwerden, Störungen der Atmung oder des Nervensystems bzw. Schmerzen, und in einer Vielzahl weiterer Symptome äußern:

- **Magen-Darm:** Völlegefühl, Schmerzen, vermehrtes Aufstoßen, Übelkeit, Stuhlnunregelmäßigkeiten
- **Nervensystem:** Schwindel, Schwäche/Lähmungen, Zittern, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Stimmverlust, Taubheit und Kribbelempfindungen, Bewusstseinsstörungen und Anfälle, die wie epileptische wirken können
- **Herz/Atmung:** Herzrasen/Herzstolpern, Beklemmungsgefühl/Schmerzen in der Herzgegend, Kloßgefühl im Hals, Kreislaufbeschwerden, Luftnot, zu rasches Atmen (Hyperventilation)
- **Harnwege und Geschlechtsorgane:** häufiges und erschwertes Wasserlassen, unangenehme Empfindungen der Haut wie Juckreiz, Sexualstörungen
- **Gelenke, Muskeln:** Schmerzen, Verkrampfungen, Verspannungen
- **Allgemein:** Erschöpfbarkeit, Müdigkeit, Schweißausbrüche

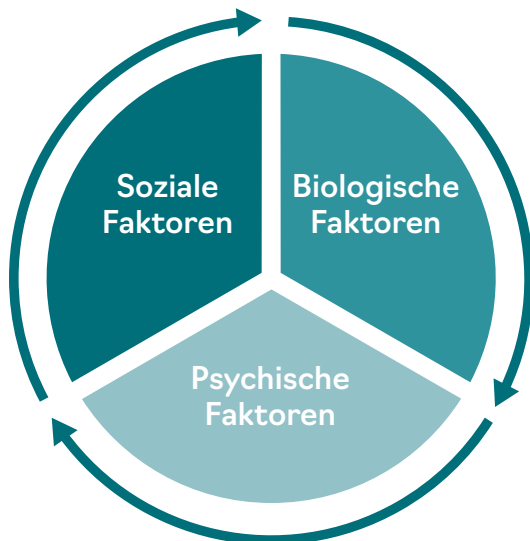
Welche Begriffe gibt es noch für Funktionelle Körperbeschwerden?

Es finden sich viele verschiedene Bezeichnungen für Funktionelle Körperbeschwerden, was oft verwirrend ist. Letztlich drücken diese aber ähnliches aus.

Solche Begriffe sind: *Körperstressstörung*, *somatoforme Störung*, *Somatisierungsstörung*, *dissoziative Störung*, *Konversionsstörung*.

Wie entstehen Funktionelle Körperbeschwerden?

Psyche und Körper stehen in einer ständigen Wechselbeziehung („Psychosomatik“): Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung dieser Störungen wird von einem komplizierten Zusammenspiel aus körperlichen/biologischen, psychologischen und sozialen Wirkfaktoren ausgegangen. Letztlich wissen wir oft nicht, welche Anteile den stärksten Einfluss haben. Dies ist individuell bei jedem Menschen verschieden. Allerdings ist es in der Behandlung sinnvoll, die verschiedenen Bereiche einzubeziehen.



Körperliche/biologische Faktoren

Genetische Faktoren spielen oft eine Rolle im Sinne einer Neigung, gewisse körperliche Beschwerden auszubilden. Wir wissen im Bereich der Neurologie, dass bei funktionellen Beschwerden, wie Lähmungen, die Nerven und das Gehirn keinen Schaden haben, jedoch die Nervenaktivität, d. h. die Funktion der Nerven, gestört ist, vergleichbar mit einem Softwareproblem bei einem Computer, der selbst intakt ist. Außerdem erleben wir immer wieder, dass Patientinnen und Patienten nach einer körperlichen Erkrankung, wie einer Darmentzündung oder einem Herzinfarkt, wieder ähnliche Beschwerden haben, der körperliche Befund aber (zum Glück) sich nicht verschlechtert hat. Es ist gut denkbar, dass das „Körpergedächtnis“ sich bei Stress mit bekannten Körperbeschwerden meldet.

Psychologische Faktoren

Für viele Menschen ist es kaum nachvollziehbar, wie viel Einfluss die Psyche auf den Körper hat. Eine Rolle spielen zum Beispiel belastende Erfahrungen in der Kindheit, wie emotionale Vernachlässigung, also nicht ausreichende Aufmerksamkeit, Liebe und Vertrauen erhalten zu haben, sowie körperliche und sexuelle Gewalterfahrungen.

Zu bedenken ist dabei, dass Kinder manches nicht über die Sprache ausdrücken können und deshalb häufig körperlich reagieren. Auch hier ist das Modell des Körpergedächtnisses hilfreich. Außerdem können familiäre Belastungssituationen, wie Konflikte in der Partnerschaft, Pflege von Angehörigen und Verlusterfahrungen sowie berufliche Sorgen, als Ursachen und als Verstärker für Funktionelle Körperbeschwerden eine Rolle spielen. Diese Belastungen, häufig kombiniert mit früheren prägenden Erfahrungen, führen zu Gefühlen von Stress und Überforderung, die einem oft gar nicht bewusst sind. Dauerhafter negativer Stress führt häufig zu körperlichen, zum Beispiel hormonellen Veränderungen. Umgekehrt gehen positive zwischenmenschliche Erfahrungen mit der Ausschüttung beruhigender Hormone (wie z. B. Oxytocin) einher. Viele Einzelheiten der Wechselwirkungen von psychischen und körperlichen Faktoren sind aktuell noch nicht in allen Einzelheiten genau bekannt.

Soziale Faktoren

Belastungen im beruflichen und privaten Leben sind oft anhaltend und wirken wiederum auf den Körper und die Psyche. Kulturell kommt hinzu, dass psychische Probleme heutzutage immer noch weniger „anerkannt“ als körperliche Beschwerden sind. Betroffene haben Angst vor Diskriminierung, und als „Simulant“, „Hypochonder“ oder „Schwächling“ „abgestempelt“ zu werden. Außerdem ist unser Medizinsystem oft sehr auf körperliche Störungen fixiert und berücksichtigt psychische und soziale Einflüsse nicht ausreichend. Das hat zur Folge, dass bei Menschen mit Funktionellen Körperbeschwerden teilweise über Jahre hinweg körperliche (somatische) Diagnostik betrieben wird, ohne an psychische und soziale Belastungen zu denken und diese zu erfragen. Somit werden körperliche Beschwerden aufrechterhalten und (unwillentlich) teilweise verstärkt, zumal die Aufmerksamkeit ganz auf körperliche Zusammenhänge gerichtet wird.

Schließlich können auch lange Krankschreibungen oder verminderte körperliche und soziale Aktivitäten (weil andere Menschen in guter Absicht manche Arbeiten abnehmen) die Krankenrolle verstärken.



Was ist Stress und wie entsteht er?

Stress ist eine erhöhte psychische und körperliche Anspannung auf eine Belastung, welche dauerhaft zu einer Schädigung der Gesundheit und damit zu Funktionellen Körperbeschwerden führen kann. Es gibt objektive Stressfaktoren, wie z. B. Lärm oder hohe Arbeitsdichte, die für jeden belastend sind. Häufig haben Gefühle von Stress auch mit unseren bisherigen Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich und im Umgang mit Belastungen zu tun. Diese Belastungen können privater Natur sein, wie z. B. Partnerschaftsprobleme, Erziehungsprobleme, Sorgen bezüglich eigener oder Erkrankungen von Angehörigen, Pflege von Angehörigen, finanzielle Nöte oder Einsamkeit, um nur ein paar zu nennen. Sie könnten auch im beruflichen Bereich liegen, wie z. B. Arbeitslosigkeit, Arbeitsbelastung bzw. Konflikte mit Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen („Mobbing“).

In Belastungssituationen wird der Körper in einen Alarmzustand versetzt, um schnell reagieren zu können. Dabei werden zum Beispiel Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Dies signalisiert dem Körper, dass er sich auf den Überlebensmechanismus „Flucht oder Kampf“ vorzubereiten hat. Blutdruck und Puls steigen, die Muskulatur wird gut durchblutet, spannt sich an und ist bereit zu reagieren. Der Atem beschleunigt sich und die Pupillen weiten sich. Andere Funktionen, wie Verdauung, werden dagegen erst einmal zurückgestellt. Auch die Immunleistung sinkt. Diese „Bereitstellungsreaktion“ ist erst einmal eine normale Reaktion auf Belastung.



Dauerhafter Stress und damit dauerhaft vermehrte Kortisolausschüttung kann jedoch zu funktionellen Störungen, wie Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit, Unruhezuständen und Stimmungsschwankungen führen. Wichtig erscheint, zwischen „Eustress“ (= gutem Stress) und Distress (= schlechtem/schädlichem Stress) zu unterscheiden: Eine gewisse Aktivierung sowie Herausforderungen gehören zu jedem Leben und eröffnen oft neue Perspektiven und Möglichkeiten (Eustress). Dagegen ist negativer Stress (Distress) oft anhaltend und mit den genannten körperlichen Reaktionen verbunden.

Wie häufig sind funktionelle Störungen?

Leichte und vorübergehende körperliche Beschwerden ohne organische Ursache bzw. Erkrankung kennt im Prinzip jeder Mensch. So fanden sich bei 82 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Untersuchung innerhalb der letzten Woche körperliche Beschwerden, die bei 22 % stark ausgeprägt waren¹. Dies spiegelt sich auch in zahlreichen Redewendungen wider, wie „das bereitet mir Kopfzerbrechen“, „da wird einem ganz schwindlig“, „das schlägt mir auf den Magen“ oder „das Herz zerbricht“.

Ungefähr ein Drittel aller körperlichen Beschwerden bei der Allgemeinärztin bzw. beim Allgemeinarzt sind funktioneller Natur, d. h. dass es für diese Beschwerden keine klar benennbare körperliche Erkrankung gibt. Die Funktionellen Körperbeschwerden gehören somit zu den häufigsten Beratungsanlässen in Allgemeinarzt- oder Hausarztpraxen. Von dieser Patientengruppe wiederum sind ein Drittel der Beschwerden so ausgeprägt, dass eine funktionelle (bzw. somatoforme) Störung diagnostiziert werden muss. Damit gehören Funktionelle Körperbeschwerden zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen.

1 Hiller W, Rief W, Brähler E.: Somatization in the Population: From Mild Bodily Misperceptions to Disabling Symptoms. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2006; 41(9): 704-12.



Wie belastet sind Patienten mit Funktionellen Körperbeschwerden?

Obwohl keine eindeutige körperliche Erklärung für die Beschwerden vorliegt, besteht dennoch kein Zweifel daran, dass die Symptome echt sind, und dass sie bei den Betroffenen zu erheblichem Leid führen. Die Beschwerden können ein ganz unterschiedliches Ausmaß haben – von leichten Beschwerden, wie eine vorübergehende Verspannung, bis hin zu schweren Symptomen, wie z. B. Lähmungen, welche für die Betroffenen, aber auch für die Angehörigen, massiv belastend sind.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Um eine Funktionelle Störung zu diagnostizieren, müssen erst einmal Beschwerden oder belastende Symptome vorhanden sein. Im Anschluss werden organische Ursachen ausgeschlossen. Manchmal finden sich bei den Untersuchungen Hinweise auf eine Funktionsstörung (z. B. entspricht bei einer Taubheit oder Lähmung das Gebiet nicht einem bestimmten Nerv und ist somit funktioneller Natur).

Parallel muss immer die Psyche beachtet werden. Zum einen sind die Beschwerden, für die es keine eindeutige Ursache gibt, selbst sehr belastend. Zum andern können psychische Konflikte und/oder unverarbeitete Lebenserfahrungen Funktionelle Körperbeschwerden verstärken bzw. auslösen. Erschwerend kommt hinzu, dass uns manche inneren Konflikte nicht bewusst sind, weshalb sie sich als körperliche Beschwerden (= Signal) melden.

Wie hoch ist der Anteil an Fehldiagnosen?

Das Risiko, Beschwerden fälschlich als „funktionell“ einzuordnen, ist niedrig. Zwar bietet die Medizin nie 100%ige Sicherheit, aber eine gründliche körperliche Untersuchung macht eine solche Fehldiagnose sehr unwahrscheinlich. Auch bei körperlichen Erkrankungen besteht nicht immer 100%ige Sicherheit. Ungünstig ist, einseitig und lange nach körperlichen Erklärungen zu suchen und Funktionelle Körperbeschwerden sowie begleitende psychische und soziale Belastungen nicht in Betracht zu ziehen.

Manchmal zeigt auch der Verlauf von Beschwerden, ob sie eher funktioneller oder primär körperlicher Natur sind. Wenn sich Beschwerden grundsätzlich ändern, ist es sinnvoll, nochmals eine körperliche Untersuchung in Anspruch zu nehmen.

Deutlich größer ist dagegen das Risiko, dass Patientinnen und Patienten über Jahre von „Disziplin zu Disziplin gereicht“ werden bzw. selbst immer wieder aufs Neue Ärztinnen und Ärzte aufsuchen, und damit eine Odyssee an Arztbesuchen erleben, ohne eine adäquate meist psychologische Behandlung und Hilfe zu erhalten – was dazu führt, dass die Beschwerden fortbestehen.

Welche Therapien gibt es?

Die Behandlung Funktioneller Körperbeschwerden sollte immer ganzheitlich erfolgen. Wichtig ist zunächst eine gründliche Diagnostik mit einer körperlichen Untersuchung. Viele Beschwerden sind milder Natur und vergehen von selbst. Oft ist es hilfreich, einen Folgetermin zu vereinbaren, um den Verlauf beurteilen zu können. Bei vorübergehenden Symptomen reicht oft die Versicherung, dass eine schwere Krankheit ausgeschlossen wurde.

Prinzipiell sollte die medizinische Diagnostik alle wesentlichen körperlichen, psychologischen und sozialen Gesichtspunkte umfassen. Alle erhobenen Befunde, wie auch das daraus folgende Behandlungskonzept, werden mit dem Betroffenen besprochen, um ein ganzheitliches Verständnis zur Gesun-



dung zu erlangen. Hilfreich sind außerdem Informationen wie die Patientenleitlinien, die von den Fachgesellschaften 2020 herausgegeben wurden – gerade bei anhaltenden Beschwerden².

Bei schwereren oder anhaltenden Funktionellen Körperbeschwerden ist eine ganzheitliche Behandlung wichtig: So ist z. B. bei neurologischen Beschwerden, wie Lähmungen oder Schwindel, Krankengymnastik sehr wichtig. Das Erlernen und das Achten auf einen gesunden Umgang mit Belastungen und Stress ist zentral. Dazu gehören eine gesunde Lebensweise, wie regelmäßige sportliche bzw. körperliche Betätigung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Trinken sowie die Fähigkeit, sich entspannen und erholen zu können.

Darüber hinaus ist immer das Umfeld zu berücksichtigen: Gibt es Konflikte bei der Arbeit oder Zuhause? Eine psychotherapeutische Behandlung ist wichtig, um mit der Lebenssituation umgehen zu lernen und diese zu verbessern. Außerdem sollen aktuelle und frühere psychische Belastungen erkannt und ein besserer Umgang gefunden werden. Dabei können neben psychotherapeutischen Gesprächen die Kreativtherapien, wie Körper- oder Kunsttherapie, sehr hilfreich sein. Es sollte aber auch genau erfasst werden, was „gut läuft“.

2 Patientenleitlinien Funktionelle Körperbeschwerden (Lang- bzw. Kurzversion): <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-001.html>

Leitung



Prof. Dr. Andreas Joos

Chefarzt, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Neurologie, Psychiatrie; Rehabilitationswesen, klinische Geriatrie, Suchtmedizin



Sarah Roberg

Oberärztin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Marcel Klüber, M. Sc. Psych.

Leitender Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut Verhaltenstherapie



Lukas Holovics, Mag. rer. nat.

Leitender Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut Psychoanalyse

Kontakt/Anmeldung



Sekretariat

Manuela Golembiewski
Antje Tomaschke-Weschle

Klosterstraße 19
77933 Lahr

Mo-Fr 9-13 Uhr

☎ 07821 93-2901

📅 07821 93-2190

✉ psychotherapie.lah@
ortenau-klinikum.de





Ortenau Klinikum Lahr

Klosterstraße 19

77933 Lahr

☎ 07821 93-0

✉ linikdirektion.lah@ortenau-klinikum.de

[ortenau-klinikum.de](https://www.ortenau-klinikum.de)