

Dem Stress auf der Spur

Das aus dem Englischen stammende Wort „stress“ bedeutet so viel wie „Beanspruchung“. Wer sich ständig überlastet fühlt, ist burnout-gefährdet. Wir haben mit zwei Ganzheitsmedizinern über gesundheitsschädigendes Stress-Erleben und mögliche Behandlungsansätze gesprochen.

Die beiden Münchner Fachärzte für Allgemeinmedizin, Dr. Michaela Plica und Dr. Cyrus Sami, entwickeln für ihre Stress-Patienten jeweils individuelle Therapiekonzepte. Neben etablierten und neuen Verfahren legen sie großen Wert auf die vorbeugende Wirkung eines achtsamen Lebensstils.

natürlich gesund & munter:

Frau Dr. Plica, Herr Dr. Sami, immer mehr Menschen leiden unter „Stress“. Was sind eigentlich „Stress-Patienten“?

Dr. Sami: Den typischen Stress-Patienten gibt es nicht. Neben den Berufstätigen sind zunehmend auch Kinder, Schüler und Studenten, aber auch Hausfrauen darunter. Auf den ersten Blick mag das merkwürdig erscheinen, aber das Gefühl, Stress zu haben, entsteht durch die Bewertung der Belastungsfaktoren. Das können anspruchsvolle, schwierige oder beunruhigende Situationen sein, die man möglicherweise gar nicht als bedrohlich wahrnimmt, etwa weil man Sätze wie „Stell dich nicht so an!“ verinnerlicht hat. Auch eine Frau, die top ausgebildet ist, aber wegen der Kinder zu Hause ist, kann Stress haben! Entwe-

der weil sie sich dauerhaft langweilt – das kann auf Dauer zum sogenannten Bore-out-Syndrom führen mit ähnlichen Beschwerden wie beim Burn-out – oder weil sie sich dem Schulstress ihrer Kinder nicht entziehen kann und vielleicht vom Ehemann nicht ernst genommen wird. Auch Hartz-IV-Empfänger, die wir sicher nicht als gestresste Menschen bezeichnen würden, können durch eine solche andauernde Unterforderung enorm unter Stress stehen.

Dr. Plica: Menschen, die unter starkem Stress leiden, muss man das nicht ansehen. Sie kommen nicht unbedingt abgekämpft und erschöpft aussehend in meine Praxis, sondern haben je nach Stadium des Stress-Syndroms unterschiedliche Symptome. Bei vielen Patienten stehen körperliche Beschwerden im Vordergrund. Hier ist zunächst eine gründliche schulmedizinische Diagnostik nötig, um organische Erkrankungen auszuschließen. Vor allem für Männer ist es erst einmal eine Enttäuschung, wenn nichts „medizinisch Greifbares“ gefunden wird. Ich denke da an einen 48-jährigen Manager, der gerade eine eigene Firma gegründet hatte und unter großer Anspannung stand. Er hatte vor allem nachts →

heftige Herzbeschwerden, Herzjagen, Schweißausbrüche und demzufolge auch Schlafstörungen. Die kardiologische Untersuchung zeigte keinen krankhaften Befund. Der Kardiologe hatte ihn entlassen mit der Feststellung, es liege eine funktionelle Störung vor, und mit der Frage „Sind Sie gestresst?“ Dieser Patient wusste ja selbst, dass er Stress hat, aber die Erkenntnis „Ich bin angreifbar und kann nicht dauernd mit Vollgas fahren“ wäre für ihn zu bitter gewesen, deshalb schob er sie weg.

Aus welchem Grund kommen die Patienten dann in die Praxis?

Dr. Plica: Zu mir ist der Patient gekommen, weil er Angst hatte, einen Herzinfarkt zu erleiden. Ich sehe die Tendenz, sich mehr an den körperlichen Symptomen zu orientieren, etwas häufiger bei Männern. Wie bei ihm sind in vielen Fällen mehrere Gespräche erforderlich, um „einen Samen zu setzen“, wie ich das nenne, mit der Motivation, dass daraus ein Baum der Erkenntnis erwächst. Denn es ist kein einfacher Prozess, einen erfolgreichen Menschen, der einen hohen Anspruch an sich hat und mit einem geradezu perfektionistischen Selbstverständnis lebt, zu der



Dr. Cyrus Sami

„Wir verwenden im Praxisalltag einen Stress-Test, um bei jedem Patienten die persönlichen Belastungsfaktoren beziehungsweise die Schutzmechanismen sichtbar zu machen. Und wir messen die Herzratenvariabilität.“

Erkenntnis zu führen, dass er sich übernimmt, dass er sich nicht alles abverlangen kann. Das Nicht-Wahrhaben-Wollen, dass Körper, Seele und Geist nicht in jeder Lebensphase so funktionieren, wie man das gerne hätte, bildet zunächst eine dicke Mauer.

Dr. Sami: In einer Arztpraxis meldet sich niemand an, der bei der Frage nach seinen Beschwerden

sofort mit „Stress“ antwortet. Die Menschen kommen meistens mit Erkrankungen oder Beschwerden, die dem Stress zugeordnet werden, zum Beispiel Infektanfälligkeit, Schmerzsyndromen wie etwa Kopfschmerzen, Schmerzen der Wirbelsäule und Muskelverspannungen oder mit Verdauungsstörungen im Sinne eines ständigen Völlegefühls, Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck. Zuerst prüfe ich, ob nicht doch organische Erkrankungen im Spiel sind. Also erfolgt zunächst immer eine ärztliche Abklärung der Beschwerden. Ein Tagesprofil des Stress-Hormons Cortisol kann in bestimmten Fällen sinnvoll sein.

Wir fragen den Patienten schon beim ersten Gespräch, ob Stress ein Thema sein könnte und sprechen ihn auf sein berufliches Umfeld und auf seine Familiensituation an. Wenn sich hier Hinweise ergeben, setzen wir im Rahmen eines Pilotprojekts einen Test ein. Dieser Test wurde vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde im Klinikum rechts der Isar entwickelt. Er ist sehr gut aufgebaut, fragt nach Belastungsfaktoren, aber auch nach Schutzmechanismen, klopft den emotionalen, motorischen und vegetativen Bereich ab und liefert Antworten

in nicht mal zehn Minuten. Auch wenn die Untersuchungen keine Befunde ergeben haben oder wenn ich das Gefühl habe, dass hier eine Stress-Belastung vorliegen könnte, nutze ich für die weitere Stress-Abklärung vorzugsweise diesen Fragebogen. Wir haben dadurch eine schnelle Visualisierung, so dass dem Patienten und Arzt klar wird, dass Stress im Spiel ist. Oft reicht es, den Stress-Test zu machen und den Patienten mit dem Ergebnis zu konfrontieren. Das ist schon mal ein erster Schritt

zur Selbstwahrnehmung und wirkt häufig schon dergestalt, dass sich manche Patienten nun gestatten, sich ihren Stress einzugestehen ... Und für manche ist es auch eine Erleichterung zu erfahren, dass zum Beispiel ihre Bauchschmerzen nichts Bedrohliches bedeuten. Viele sind dann schon in der Lage, die nächsten Schritte selbst zu gehen, um ihren Lebensstil zu ändern.

Wie läuft bei Ihnen eine Stress-Behandlung typischerweise ab?

Dr. Sami: Wir verwenden im Praxisalltag neben unserem Test noch eine weitere Möglichkeit zur Visualisierung, entweder wenn der Patient das möchte oder, wenn wir es für nötig halten, die Messung der Herzratenvariabilität (HRV), mit der sich die Funktion des Parasympathikus und so das vegetative Nervensystem untersuchen lässt. Worum es geht, kann man so erklären: Wenn der Motor eines Autos der Sympathikus ist, so ist der Parasympathikus die Bremse. Mit der HRV-Messung kann man sozusagen die Funktionsfähigkeit dieser Bremse testen. Funktioniert sie gut, dann scheint es eine leichtere Form von Stress zu sein. Ist die Bremse in einem schlechten Zustand, müssen Wege gefunden werden, um diese Situation zu verbessern. Die Bewertung der Belastungsfaktoren sollte übrigens nie vom Therapeuten beziehungsweise vom Arzt vorgenommen werden, sondern immer nur vom Patienten selbst.

Dr. Plica: Ganz wichtig am Anfang meiner Behandlung ist die Linderung der Symptome, also der Beschwerden, unter denen der Patient leidet. Durchaus immer mit dem Blick auf die Wurzel des Problems. Aber wer jede Nacht mehrmals mit Herzklopfen, schweißgebadet und mit Angstgefühlen aufwacht, braucht schnelle Hilfe. Ich habe verschiedene Möglichkeiten, auf das Vegetativum ausgleichend einzuwirken: Akupunktur, westliche und chinesische Phytotherapie. Was braucht der Patient tagsüber und was braucht er eventuell zum Schlafen? Ob ich mich für die westliche oder die chinesische Pflanzentherapie entscheide, hängt auch von dem Menschen ab, der mir gegenüber sitzt. Stehen körperliche Symptome im Vordergrund, setze ich oft erst einmal westliche Pflanzen ein, die auf die individuellen Hauptbeschwerden zugeschnitten sind. Beispielsweise wenn starke innere Unruhe und ängstliche Anspannung den Patienten plagen, eignet sich die Passionsblume, da sie innerlich ausgleicht, ohne tagsüber müde zu machen. Wenn nach meiner Diagnostik auch eine starke energie-

tische Schwäche vorliegt, wechsele ich gern zu den chinesischen Dekokten in Kombination mit Akupunktur, da diese Behandlungssäulen auf verschiedenen Ebenen wirken, also körperlich, seelisch und mental. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Manchen Patienten tut eine Art Aufbaukur gut. Dazu biete ich verschiedene Infusionskonzepte an, mit denen ich auf den Erschöpfungszustand eingehen kann, wenn jemand sehr infektanfällig ist. Auch eine Eigenbluttherapie weckt das Immunsystem wieder auf und lässt es rascher reagieren.

Eine Stress-Therapie ist also immer höchst individuell?

Dr. Plica: Das Therapieangebot muss zum Patienten passen, deshalb bespreche ich meine Behand-



Dr. Michaela Plica

„Eine ausführliche Anamnese ist mir wichtig. Und dann habe ich verschiedene Möglichkeiten, auf das Vegetativum ausgleichend einzuwirken: Akupunktur, westliche und chinesische Phytotherapie.“

lungskonzepte ausführlich mit ihm. Durch therapeutische Maßnahmen soll ja nicht noch mehr Stress verursacht werden. Wenn Menschen beispielsweise Angst vor Nadeln haben, kann ich zwar erklären, dass Akupunktur keine schmerzhafteste Therapie ist, wenn man im Dialog ist und es auch richtig macht, trotzdem bleiben manchmal Vorbehalte. Und dann lassen wir das. Es gibt immer Alternativen. Da ich mir in einer ausführlichen Anamnese den Menschen wirklich ganzheitlich anschau, vom Speiseplan über den Tagesablauf bis hin zu seinen zwischenmenschlichen Beziehungen, kann ich an verschiedenen Stellen ansetzen und eine neue Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst wecken. Viele Menschen neigen dazu, Höchstleistungen von sich und ihrem Körper zu verlangen, ohne ihm wenigstens eine ausreichende, ganz zu schweigen von ei- →

ner optimalen Versorgung mit Nährstoffen und Flüssigkeit zu gewähren. Bei der Anamnese kommt es entscheidend darauf an, inwieweit sich ein Patient wirklich auf meine Fragen einlässt und sie in der Tiefe beantwortet, die für eine erfolgreiche Therapie nötig ist.

Glossar

Komplexhomöopathie

Bei der Komplexhomöopathie handelt es sich um eine Kombination aus mehreren Einzelmitteln. Diese Kombinationspräparate sind meist niedrig potenziert und entfalten ihre Wirkung daher überwiegend auf der körperlichen Ebene.

Homotoxikologie

Homotoxikologie versteht Krankheit als Abwehr des Körpers gegen toxische (giftige) Substanzen. Dem therapeutischen Modell zufolge werden Art und Schwere einer Erkrankung von der Intensität und Dauer der Toxin-Einlagerung im Verhältnis zur körpereigenen Fähigkeit zur Entgiftung bestimmt.

Orthomolekulare Medizin

Durch eine individuell angepasste und dem Stoffwechsel entsprechende Gabe von Spurenelementen, Vitaminen und Mikronährstoffen will die orthomolekulare Medizin Krankheiten vorbeugen bzw. deren Heilung unterstützen.

Biofeedback

Biofeedback ist ein Verfahren, mit dem normalerweise unbewusst ablaufende psychophysiologische Prozesse durch Rückmeldung (feedback) wahrnehmbar gemacht werden.

Zellmatrix

In der Zellmatrix vollzieht sich der größte Teil der Reaktionen, die unter dem Begriff Stoffwechsel zusammengefasst werden. Sie nimmt über die Hälfte des Zellvolumens ein.

wenn eine Depression vorliegt, Antidepressiva und stelle durchaus auch mal eine kurzzeitige Krankschreibung aus. Für eine solche „Akuttherapie“ stehen auch viele naturheilkundliche Verfahren zur Verfügung wie die Phytotherapie (hei-

Dr. Sami: Eine individuelle Herangehensweise ist absolut wichtig. Einer meiner Patienten, ein Rechtsanwalt mit Bluthochdruck, kam mit mehreren Belastungsfaktoren, nicht nur beruflicher, sondern auch privater Art. Hinzu kam ein Umzug. Wie so oft, wenn man nach organischen Ursachen für den Bluthochdruck sucht, war auch bei diesem Patienten nichts zu finden. In der HRV-Analyse kam heraus, dass der Patient eine sehr schlechte Stress-Regulation über den Parasympathikus hatte. Jetzt hatten wir erst mal die Visualisierung, der Patient war sensibilisiert, aber wie sollte es nun weitergehen?

Oft muss man schnell mit einer Akuttherapie beginnen, damit der Patient „runterkommt“. Da kann zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde alles eingesetzt werden, was der Patient gern hat. Mit Standardantworten wie „Machen Sie mehr Sport!“ speisen wir niemanden ab. Das funktioniert auch nicht, wenn der Patient quasi bis zu den Haarwurzeln unter Strom steht. Wenn es gar nicht anders geht, verschreibe ich auch mal Tranquilizer oder,

misch oder aus der Traditionellen Chinesischen Medizin), Komplexhomöopathie, homotoxikologische Therapien, auch Akupunktur und manuelle Verfahren. Aus der Komplexhomöopathie fange ich oft mit einfachen Dingen an wie Mischungen aus Passionsblume, Hafer, Kaffee und Zinkum metallicum. Wir arbeiten auch mit Infusionen, um die Patienten zu entsäuern und zu entgiften. Die Akupunktur bringt ebenfalls sehr viel, um den Patienten schnell wieder in seine Mitte zu bekommen. Das ist sogar mit HRV-Messungen nachzuverfolgen. Die Patienten sind oft schon nach einer Sitzung sehr ausgeglichen und können wieder schlafen.

Für den erwähnten Rechtsanwalt war zunächst eine medikamentöse Blutdrucksenkung nötig, und dann wurde mit einem Training begonnen. Man muss immer sehen, was dem Patienten liegt. Bei einem HRV-modulierten Biofeedback-Training muss man nichts lernen und nichts denken und sieht doch sehr rasch Ergebnisse. Zum Beispiel kann man mit einer Atemtechnik versuchen, einen Schmetterling auf einem Bildschirm fliegen zu lassen oder eine Kugel grün leuchten zu lassen. Kleine Kinder verstehen übrigens am schnellsten, den Atemrhythmus sehr parasympathikuslastig durchzuführen, was ja auch beispielsweise bei Yoga-Atemtechniken passiert. Das Biofeedback-Verfahren kann der Patient nach entsprechender Anleitung auch zu Hause durchführen. Wenn man das übt, geht es in Fleisch und Blut über, und man kann es nach einer gewissen Zeit auch ohne Gerät im Alltag einsetzen, beispielsweise wenn man hoffnungslos im Stau steckt. Patienten, die nicht so technikaffin sind, können auch andere Methoden wie medizinisches Yoga oder Qigong bekommen, wir haben für solche Fälle eine speziell ausgebildete Yoga-Lehrerin.

Welchen Rat geben Sie Ihren Patienten, um Stress vorzubeugen?

Dr. Plica: Allen Patienten versuche ich klarzumachen, wie wichtig gesunde Ernährung ist und wie viel davon sie selbst in der Hand haben. Leider betreiben gerade gestresste Menschen regelrechten Raubbau mit sich, essen häufig nur Fast Food, wo-

„Stressbedingte Krisen sind als Chancen zu sehen, den Blick auf etwas Neues zu richten und eine gesündere Lebensgestaltung zu erreichen.“

mit ich nicht nur Burger oder Pommes meine, sondern auch das Wurstbrötchen oder den Kuchen, die nur sättigen, aber keine Nährstoffe liefern. Oft haben die Patienten Defizite bei den Mikronährstoffen, so dass die orthomolekulare Medizin viel dazu beitragen kann, dass man sich wohler fühlt. Im Laufe der Therapie kann ich zudem ein Bewusstsein dafür schaffen, dass sich tatsächlich ein besseres Körpergefühl entwickelt, wenn der Patient auf seine Ernährung achtet. Zur Ansprache auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene eignet sich auch sehr gut die anthroposophische Homöopathie, eine Form von Informationsmedizin, die sich positiv auf diese Trinität auswirkt. Wenn schon über längere Zeit eine chronische Dysbalance und Überlastungen im Organismus bestehen, sei es durch Stress-Empfinden, negative Emotionen, schlechte Ernährungsgewohnhei-

ten, Belastungen durch Schadstoffe – oft auch alles kombiniert –, kann dies auf Zellebene zu Stoffwechselblockaden und einer Reaktionsstarre bis in die Zellmatrix hinein führen. In diesem Falle kann der Körper oft nicht mehr aus eigener Kraft reagieren, kompensieren und sich regulieren. Mit der antihomotoxischen Therapie, einer Art erweiterter Homöopathie, lässt sich die zelluläre Phase wieder erreichen, und das Körpersystem kann wieder reagieren. Das System der antihomotoxischen Therapie geht davon aus, dass Erkrankungen bestimmte Phasen durchlaufen und verschiedene Körperstrukturen unterschiedlich stark betreffen und krank machen können. Die Selbstregulation geht verloren, da die Kommunikation zwischen Zellen, vegetativen Nervenfasern, dem Gehirn und Hormondrüsen gestört ist. Es ähnelt etwas dem Schichtenmodell in der chinesischen Medizin – von außen nach innen. Je tiefer und länger pathogene Faktoren im Körper wirken, desto schlechter fühlt man sich und desto komplexer muss der therapeutische Ansatz sein. Die antihomotoxische Therapie allein hilft aber nach meiner Erfahrung nicht, wenn man nicht auf seinen Lebensstil wie Ernährung, Schlafverhalten und Bewegung achtet.

Dr. Sami: Auch mir ist die Prävention ausgesprochen wichtig. Hierfür setze ich ebenfalls den Stress-Test ein, um zu sehen, wo eventuell schon schwarze Wolken am Himmel sind und um herauszufinden, wo die Patienten ihre Schutzmechanismen haben, denn auf die kommt es ganz entscheidend an. Manche Menschen werden trotz hoher Stressbelastung über 90 Jahre alt, andere sterben mit 60 am Herzinfarkt. Nelson Mandela oder andere politische Gefangene müssen Schutzmechanismen wie buddhistische Mönche in Tibet gehabt haben, sonst hätten sie diese hohe Belastung über einen langen Zeitraum im Gefängnis nicht überlebt. Gleichzeitig wissen wir, dass Men- →





schen mit einer schwierigen Biografie meistens nicht so viel Stress ertragen können. Wir wollen Vorboten erkennen. Deshalb ist der Stress-Test auch für Gesunde gemacht, der – weil es sich um ein Pilotprojekt handelt – in unserer Praxis derzeit nicht berechnet wird. Solch ein Testverfahren kann übrigens auch für Firmenbelegschaften zur Gesundheitsförderung interessant sein, denn Gesundheitsvorsorge sollte dort beginnen, wo man sich die meiste Zeit des Tages aufhält.

Dr. Plica: Mein Therapiekonzept stelle ich immer auf verschiedene Säulen. Das Prinzip der Diversität wird meiner Erfahrung nach der Komplexität und Dynamik des Menschen am besten gerecht und hat die meiste Aussicht auf Erfolg. Ich modulare das Konzept auch, je nachdem, wie der Patient im weiteren Verlauf reagiert, zumal ich ihn ja auch während der Behandlungen und Gespräche immer besser kennenlerne. Grundsätzlich zielen alle meine naturheilkundlichen, ganzheitlichen Therapiekonzepte immer darauf ab, dem Menschen Hilfestellungen zur Selbstregeneration zu geben. Der Organismus kann sich letztlich immer nur selbst heilen. Wichtig ist, dass ich als Behandler und der Patient ein Team bilden, das an einem Strang zieht. Der Betroffene lernt dabei, Körpersignale rechtzeitig wahrzunehmen und spürt, wie heilsam es ist, Verantwortung und Fürsorglichkeit für sich selbst zu übernehmen.

Bei meinem Patienten mit den Herzbeschwerden besserten sich diese relativ rasch. Als dann aber eine große Schwäche und Energielosigkeit einsetzten, konfrontierte sich der Patient mit der Frage „Was ist eigentlich mit mir passiert?“ und der Erkenntnis „Ich muss wirklich etwas ändern“. Das gehört zum Therapieprozess – noch arbeite ich mit ihm. Es wäre zu früh, ihn allein weitermachen zu lassen. Stressbedingte Krisen sind als Chancen zu sehen, die den Blick auf etwas Neues wenden. Ich ermutige Stress-Patienten dazu, sich nicht als ein Opfer zu sehen, dem etwas Schlimmes passiert ist, sondern diese Krise als große Chance für eine neue, gesündere Lebensgestaltung und Lebensqualität zu betrachten. Ich versuche, Impulse zu geben, um mit der eigenen Persönlichkeit – und nicht gegen sie – aus diesem Erschöpfungssyndrom oder Burn-out herauszukommen./dk