

Medieninformation

Neue Forschungsergebnisse zeigen:

Stress verursacht körperliche Schmerzen

Schmerz und Stress haben nichts miteinander zu tun. Oder doch? Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass körperlicher Schmerz nicht nur durch äußere Verletzungen oder Entzündungen verursacht wird, sondern auch durch zentrale Verarbeitungsstörungen bedingt sein können. Funktionelle Bildgebungsverfahren belegen diese Vermutung: Einflüsse aus Gehirnbereichen, die für die zentrale Stressverarbeitung zuständig sind, spielen eine wesentliche Rolle. Auf dem Medizin-Forum am 9. Juni in Bad Waldliesborn haben sich führende Mediziner und Wissenschaftler zu diesem Thema ausgetauscht. Prof. (RUS) Dr. Dr. Werner Schweidtmann, Leiter medizinische Psychologie in der Klinik Eichholz, beantwortet vier Fragen zum Thema.

Was ist Stress und wie entsteht er?

Die Stressreaktion hat eine wichtige Funktion im menschlichen Organismus: Sie bereitet den Körper auf Situationen vor, in denen der Mensch schnell reagieren muss – beispielsweise mit Kampf oder Flucht. Dem Organismus wird dafür ausreichend Energie zur Verfügung gestellt. Vor allem die Gehirnbereiche wie Amygdala und Hippocampus sind daran beteiligt. Diese Stressreaktion kann aber auch durch einen anhaltenden äußeren Zufluss von Schmerz oder psychosoziale Belastungen wie beispielsweise Beziehungsstress ausgelöst werden.

Welche Faktoren haben auf die Stressverarbeitung Einfluss?

Forschungsergebnisse belegen, dass häufig Umweltfaktoren aus Kindheit und Jugend darüber entscheiden, wie gut sich das Stressverarbeitungssystem neurobiologisch entfalten kann. Frühe überfordernde Belastungssituationen und Traumatisierungen führen durch die massive Ausschüttung von Stresshormonen zu Schädigungen von Hirnbereichen, die für die zentrale Stressverarbeitung bedeutsam sind. So können z. B. körperliche Misshandlungen oder emotionale Vernachlässigung schon früh eine innere Verknüpfung von Schmerzerleben und Gefühlen von Ausgeliefertsein bedingen.

Kommen die Betroffenen später wieder in Situationen, die mit ähnlichen Gefühlen und Hilflosigkeit verknüpft sind – zum Beispiel körperliche Krankheit, Beziehungsstress, Mobbing, Verlusterlebnisse oder ähnliches – so aktiviert dies alte Schmerzerfahrungen. Ein neuer äußerer Schmerzzufluss ist dazu nicht erforderlich. Eine mögliche Folge: Es kann sich eine Somatoforme Schmerzstörung entwickeln. Das bedeutet, dass körperliche Beschwerden nicht auf eine organische Erkrankung zurückzuführen sind. Die Somatoforme Schmerzstörung wiederum bewirkt eine Absenkung der Schmerzschwelle und damit eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit in weiten Teilen des Körpers.

Welche Folgen kann das haben?

Studien zeigen, dass die Betroffenen häufig dazu neigen, sich selbst zu überfordern, das heißt die eigenen Leistungsgrenzen nicht erkennen und immer wieder die Tendenz haben, sich für andere aufzuopfern.

Wie kann hier Abhilfe geschaffen werden?

Die Patienten brauchen neben einer angemessenen Schmerzversorgung, gezielte Therapiekonzepte, die den Zusammenhängen zwischen Stress und Schmerz Rechnung tragen.

Schmerztherapeuten sollten deshalb nicht nur Spritzen verabreichen und Tabletten verschreiben, sondern auch Aufklärungsgespräche darüber führen. Dazu gehört auch die gezielte Aufklärung des Stressverarbeitungsprozesses sowie der Veränderung von Beziehungs- und Verhaltensmustern. Die Betroffenen müssen wissen, wie sie häufig selbst über katastrophisierende Gedanken und permanente Selbstüberforderung die Chronifizierung – also den Übergang von der vorübergehenden zur dauerhaften Präsenz des Schmerzes – begünstigen und das Schmerzerleben verstärken.

Pressekontakt:

Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH

Melanie Lorenz

Tel.: 02921 501-4821

Fax: 02921 501-4838

Melanie.Lorenz@wgzh.de

www.westfaelisches-gesundheitszentrum.de