

## RATGEBER

# Psychosomatische Erkrankungen sind nicht eingebildet

Was haben Tinnitus (Ohrgeräusche) und Schmerz miteinander zu tun? Verursacht Tinnitus Schmerzen? Oder löst Schmerz Tinnitus aus? Beides ist möglich. Vor allem aber haben beide Erkrankungen oft eine psychosomatische Komponente, wissen die spezialisierten Ärzte der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

Ist der Körper krank oder die Seele? Auf den ersten Blick ist dies oft nicht gleich erkennbar. Doch eine Spurensuche deckt die Ursachen meist schnell auf. In den Psychiatrischen Kliniken Beverin und Waldhaus ist man auch auf psychosomatische Erkrankungen spezialisiert. Dr. med. Rahul Gupta, Co-Chefärzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden, sagt: «Tinnitus und Schmerz haben grosse Ähnlichkeiten, denn sie gehen oft von einem körperlichen Leiden aus. Wird Tinnitus mit der Zeit chronisch, dann wird er möglicherweise zu einem psychischen Problem. Der Mechanismus ist beim Schmerz ähnlich: Chronische Schmerzen können zu psychischen Problemen führen, letztendlich sogar selber zu einem werden. Darum zählen chronische Schmerzen wie auch der Tinnitus zu den psychosomatischen Erkrankungen, die den Körper und die Seele betreffen.

## Nichts ist eingebildet

Der Tinnitus, der zunächst oft eine physikalische Ursache hat und mit dem Ohr wahrgenommen wird, entsteht bei Chronifizierung eher im Gehirn. So wird aus einem zuerst peripheren Tinnitus ein zentraler Tinnitus. «Das alles bilden sich die Betroffenen nicht ein», weiss Gupta. «Aber sie leiden trotzdem oft unter der gesellschaftlichen

Stigmatisierung, 'du bildest dir das ein'.» Psychosomatische Erkrankungen aber seien sehr ernst zu nehmen. Für Rahul Gupta ist der Wandel vom peripheren zum zentralen Tinnitus, und auch die Chronifizierung gut erklärbar. Und genau da setzen auch die wirksamen Therapien an. «Unser Gehirn kann Dinge lernen, positive und negative. Das Gute ist: Alles, was man lernen kann, kann man auch wieder verlernen.» Erfolgversprechend sei hier eine Re-Training-Therapie. Denn das Ziel sei es ja, mit dem Tinnitus leben zu können. «Und das funktioniert verblüffend gut.»

Vielfach erfahren Tinnitus-Betroffene, die sich etwa in der Tinnitusklinik in Chur behandeln lassen, dass sie auch psychische Probleme haben. «Behandelt man diese, nimmt auch der Tinnitus ab. Tinnitus kann ein Warnsignal sein. Darum sollte man hinhören, wenn es einem nicht so gut geht.» Öfter wird der Tinnitus von Depressionen und Ängsten begleitet, dort nützt dann eine psychiatrische Behandlung.»

Schmerz ist oft Ausdruck eines körperlichen Leidens und kann ebenfalls psychosomatische Züge haben. «Eine gute Diagnostik ist in jedem Fall sehr wichtig. Es gilt genau abzuklären, was körperlich und psychisch los ist», so Gupta. Allerdings könne man nicht in jedem Fall körperliche und psychische Er-



Rahul Gupta: Tinnitus und Schmerz hängen eng mit dem Körper und der Seele zusammen.

krankungen strikt trennen. Nicht nachvollziehbar für ihn als Arzt und auch für die betroffenen Patienten sei daher der IV-Entscheid, für viele psychosomatische Erkrankungen nicht zu bezahlen.

Tinnitus und Schmerz trifft alle Bevölkerungsgruppen- und Schichten. Interessant ist die psychiatrische Erkenntnis, wonach sich bei Tinnitus eher erfolgreiche Menschen Hilfe holen, während andererseits oft sozial schlecht integrierte Menschen unter Schmerzen leiden. Viele Menschen würden sich aber auch gar nicht trauen, Schmerzen zuzugeben. «Sie denken, man habe diese auszuhalten. Mit unseren heutigen Medikamenten und Therapien müsste allerdings niemand Schmerzen haben. Je früher Schmerzen behandelt werden, desto besser kann man sie lindern und sie werden sich nicht zu einer chronischen Krankheit entwickeln», erklärt Rahul Gupta.

## ■ VORTRAG PSYCHOSOMATIK – TINNITUS UND SCHMERZ

Rahul Gupta wird die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele und die Behandlungen von psychosomatischen Erkrankungen anhand von Tinnitus und Schmerz in seinem Vortrag vom 29. Oktober in Chur erklären. Er sagt, warum es wichtig wäre, dabei zu sein: «Man soll sich einfach einmal trauen, sich zu informieren, auch wenn der Vortrag in der Klinik Waldhaus stattfindet und man weiss, dass man nicht psychisch krank ist. Wir zeigen, dass wir gute und hilfreiche Konzepte in der Psychosomatik haben. Letztendlich steht es allen zu, gesund zu werden.»

### Vortrag

«Psychosomatik – Tinnitus und Schmerz» am 29. Oktober, 19 Uhr im Mehrzwecksaal der Klinik Waldhaus Chur; mit Dr. Rahul Gupta.

Infos: [www.pdgr.ch/Veranstaltungen](http://www.pdgr.ch/Veranstaltungen)



Schmerzen muss man heute nicht mehr aushalten. Dafür gibt es gute Therapien und Medikamente.

Bilder Susi Haas