

## Definition

### Psychosomatik:

Psychosomatik ist im weitesten Sinne das Zusammenwirken von Körper und Seele. Psychosomatische Krankheiten sind Störungen, in denen Körper und Psyche zusammenwirken. Diese Erkrankungen sind weder rein psychischer noch rein physischer Natur. Typische Beispiele für psychosomatische Erkrankungen sind Schmerzstörungen und Tinnitus, aber auch Essstörungen, manche Arten von Schwindel und unspezifische Magen-Darm-Beschwerden.

### Tinnitus:

Tinnitus ist der Terminus technicus für alle Arten von Ohr- oder Kopfgeräuschen und leitet sich vom lateinischen Wort «tinnire» ab. Der Begriff wurde vermutlich von Plinius dem Älteren in die Medizin eingeführt. Tinnitus wurde schon in der babylonischen Medizin im 17. Jh. v. Chr., auf ägyptischen Papyri, im Ayurveda und im Corpus Hippocraticum erwähnt, und ist in den westlichen Industrienationen zu einer häufigen Erkrankung geworden. 8% der Bevölkerung kennen Tinnitus aus eigener Erfahrung, 4% haben chronisch Tinnitus und 1% sind schwergradig betroffen.

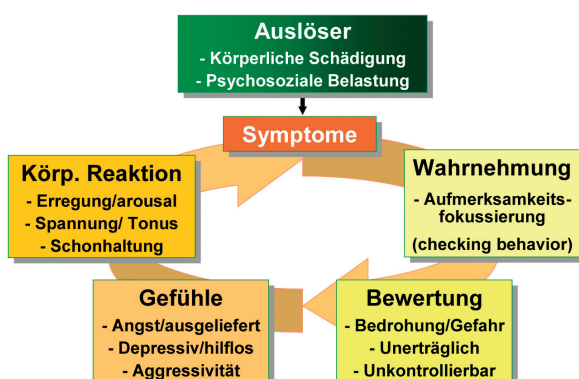
### Chronische Schmerzstörungen:

Schmerz an sich ist ein natürliches und sinnvolles Phänomen. Er weist auf Gefahren und Veränderungen im Organismus hin. Wird der Schmerz chronisch, das heisst hält er länger als sechs Monate an, so verliert er oft seine ursprüngliche Warnfunktion. Er verselbstständigt sich und wird zur massiven Belastung. Betroffen sein können fast alle Organsysteme. Besonders häufig sind Rückenschmerzen, Kopfschmerzen sowie Schmerzen im Magen-Darm Bereich.

### Ursachen von Psychosomatischen Erkrankungen

Psychosomatische Erkrankungen sind nie monokausal, sie haben immer mehrere Ursachen. Bei der Aufrechterhaltung solcher Beschwerden spielen die Wahrnehmung von Prozessen im Körper und die Bewertung dieser Wahrnehmung eine entscheidende Rolle.

### Kognitiv-Behaviorales Modell



## Was hilft bei Psychosomatischen Beschwerden

### Diagnostik:

- interdisziplinär, Ausschluss gravierender körperlicher Ursachen

### Massnahmen und Therapieansätze:

- Erarbeitung eines Psychosomatischen Krankheitskonzeptes
- darauf abgestimmtes Behandlungsprogramm

### Tipps bei Tinnitus

- Lassen Sie abklären ob körperliche Ursachen für den Tinnitus vorliegen.
- Lernen Sie die Aufmerksamkeit weg vom Tinnitus hin zu anderen Sinneseindrücken zu lenken
- Sorgen Sie für viel Schlaf und Entspannung. Schlafmangel und Stress lassen den Tinnitus oft lauter werden.
- Treiben Sie Sport. Das hebt die Stimmung. Ideal sind Sportarten, die den Kreislauf nicht zu sehr belasten:
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und Koffein. Sie können den Tinnitus verstärken.

### Der Spezialist:

Dr. med. Rahul Gupta, Co-Chefarzt

Psychiatrische Dienste Graubünden, Chur

### Weiterführende Infos:

- [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)
- [www.tinnitusklinik.ch](http://www.tinnitusklinik.ch)
- [www.tinnitusliga.ch](http://www.tinnitusliga.ch)