

In einem kranken Körper ...

Bei seelischen Problemen verschreiben Ärzte zu schnell Psychopharmaka, warnt **Erich Kasten** vom Universitätsklinikum Lübeck. Denn manchmal steckt die Ursache gar nicht im Gehirn, sondern in einer nicht erkannten körperlichen Störung. So kann schon ein Vitaminmangel zu Depressionen führen.

VON ERICH KASTEN

»An einem Tag bin ich überdreht und kreativ. Kurz darauf renne ich kopflos von einer Sache zur nächsten, oder ich weine ohne Grund und fühle mich wertlos.« Als Tina erstmals in meine Therapiestunde kam, hatte die junge Frau bereits einen langen Leidensweg hinter sich. Seit sie drei Jahre alt war, gehörten Therapeuten und Psychopharmaka zu ihren ständigen Begleitern.

Tinas Gefühlsentgleisungen treten schubweise auf und hängen unter anderem mit ihrem Menstruationszyklus zusammen. Innerhalb weniger Tage entwickeln sich dabei auch körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Übelkeit und Gliederschmerzen. Zu den zahlreichen Fehldiagnosen gehörten Reizdarm-Syndrom, Depression, Borderline-Störung und Schizophrenie. Als Kind durfte sie keine Süßigkeiten essen, mit 19 Jahren schluckte sie Antidepressiva, später Antipsychotika. Doch alle Behandlungsversuche blieben erfolglos.

Erst nach ihrem 30. Geburtstag erkannte endlich ein Arzt die wahre Ursache ihres Leidens: Porphyrie, eine erblich bedingte Stoffwechselstörung. Dabei reichern sich Vorstufen des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin in den Organen an – was eine Fülle von körperlichen und geistigen Symptomen verursacht, die auf den ersten Blick zu keiner Krankheit passen. Progesteron, ein weibliches Sexualhormon, fördert die Krankheitsschübe. Da die Leber der Betroffenen nicht richtig arbeitet, verschlimmern fast alle Medikamente den Zustand des Patienten.

Porphyrie ist eine typische, aber selbst unter Ärzten wenig bekannte Erkrankung aus dem Gebiet der »Somatopsychologie«. Dieses Fach, das sich mit den seelischen und kognitiven Auswirkungen organischer Krankheiten befasst, führt lediglich ein Nischendasein unter Medizinerinnen

wie unter Psychologen. Dabei ist das Gegenteil, die Psychosomatik (von griechisch *psyché* = Atem, Seele; *soma* = Körper), heute jedermann geläufig: Bauchschmerzen vor einer Prüfung führen wir selbstverständlich auf die seelische Anspannung zurück. Körperliche Krankheiten, die psychische Symptome verursachen, werden aber wie im Fall Tinas oft erst sehr spät oder sogar nie erkannt, denn häufig erfordert die Diagnose sehr spezifisches Hintergrundwissen zu unterschiedlichen Systemen des Körpers.

Ansteckende Launen

Doch der Einfluss des Körpers auf den Geist fängt schon bei einfachen Gebrechen an: Selbst eine banale Erkältung bringt eine Fülle von psychischen Veränderungen mit sich. Was uns bei tiefender Nase antriebslos und schlapp macht, ist eine Reaktion des Gehirns; die eingedrungene Viren oder Bakterien sind daran nur indirekt schuld. Tatsächlich schiebt der Körper unserer geistigen Aktivität einen Riegel vor, um seine Energie auf die Krankheitsabwehr zu konzentrieren. Das löst die bekannten Symptome wie Schwächegefühle, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen aus.

Diese Depression im Kleinformal bessert sich zwar nach Abklingen der Erkältung rasch. Problematisch werden solche Effekte aber bei chronischen Entzündungen. Mitunter hält bereits eine kleine Infektion, die sich ohne auffällige Symptome irgendwo im Körper versteckt, das Immunsystem so sehr auf Trab, dass sich die betroffene Person über Wochen oder Monate hinweg erschöpft und kraftlos fühlt. Ärzte schicken derartige Patienten oft direkt zum Psychotherapeuten – dabei würde bereits ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe genügen, um die Entzündung festzustellen!

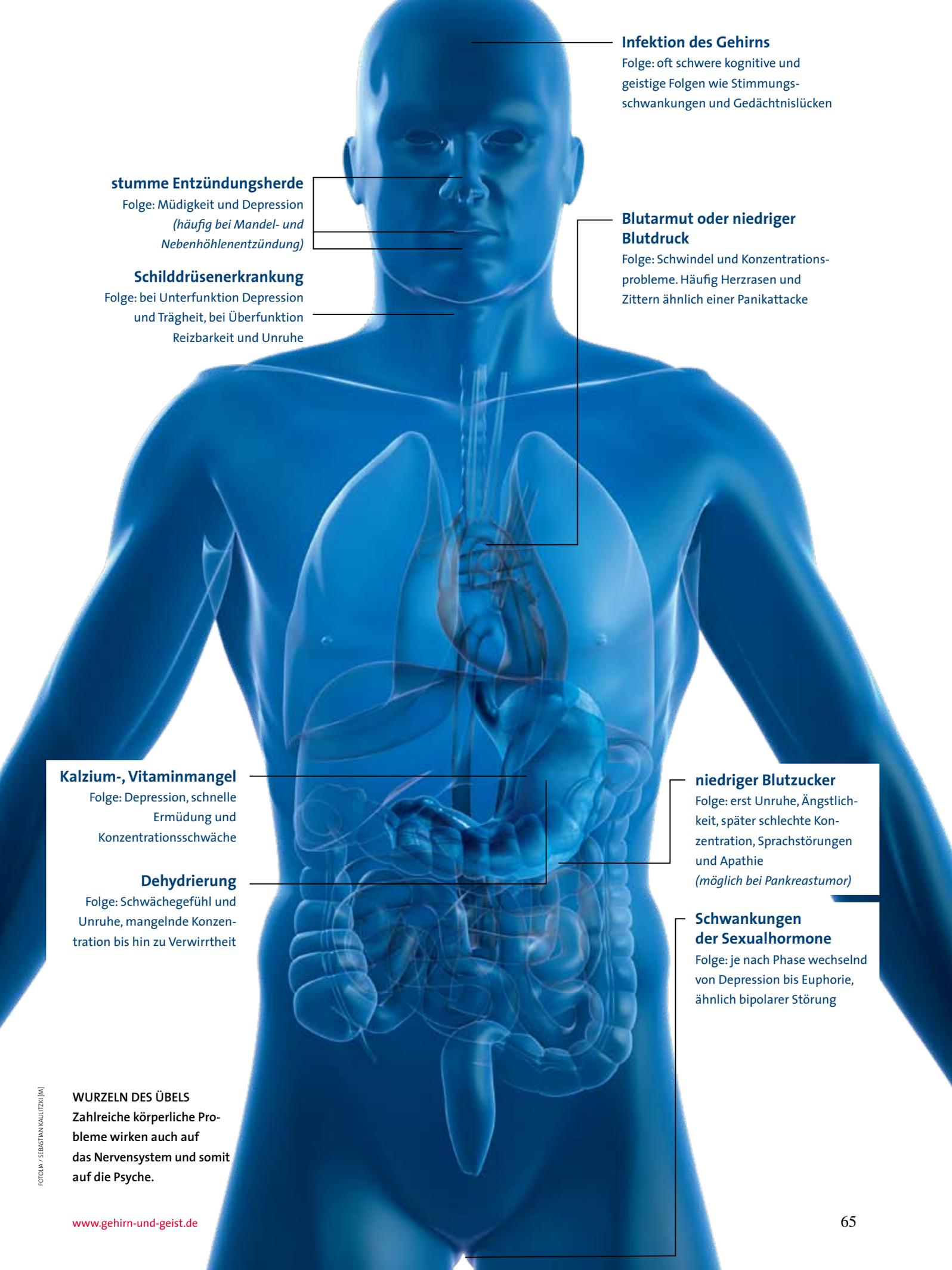
AUF EINEN BLICK

Gift für die Seele

1 Diffuse psychische Beschwerden wie gedrückte Stimmung, ständige Müdigkeit oder innere Unruhe können Zeichen eines nicht entdeckten organischen Problems sein.

2 Ärzte und Therapeuten denken oft nicht an diese Möglichkeit. Sie verschreiben daher vorschnell Psychopharmaka oder überweisen die Patienten zur Psychotherapie.

3 Bereits ein Bluttest kann viele körperliche Ursachen seelischer Probleme schnell identifizieren. Um jedoch zu wissen, wonach sie suchen sollen, benötigen Mediziner ausreichend fachübergreifende Kenntnisse.



Infektion des Gehirns

Folge: oft schwere kognitive und geistige Folgen wie Stimmungsschwankungen und Gedächtnislücken

stumme Entzündungsherde

Folge: Müdigkeit und Depression
(häufig bei Mandel- und Nebenhöhlenentzündung)

Schilddrüsenerkrankung

Folge: bei Unterfunktion Depression und Trägheit, bei Überfunktion Reizbarkeit und Unruhe

Blutarmut oder niedriger Blutdruck

Folge: Schwindel und Konzentrationsprobleme. Häufig Herzrasen und Zittern ähnlich einer Panikattacke

Kalzium-, Vitaminmangel

Folge: Depression, schnelle Ermüdung und Konzentrationsschwäche

Dehydrierung

Folge: Schwächegefühl und Unruhe, mangelnde Konzentration bis hin zu Verwirrtheit

niedriger Blutzucker

Folge: erst Unruhe, Ängstlichkeit, später schlechte Konzentration, Sprachstörungen und Apathie
(möglich bei Pankreastumor)

Schwankungen der Sexualhormone

Folge: je nach Phase wechselnd von Depression bis Euphorie, ähnlich bipolarer Störung

WURZELN DES ÜBELS

Zahlreiche körperliche Probleme wirken auch auf das Nervensystem und somit auf die Psyche.



DEAGSTINE / JACKIE BUSINESS IMAGES

NUR EIN KLEINER STICH
Anhand einer Blutprobe lassen sich heute in kürzester Zeit Informationen über die verschiedensten Vorgänge im Körper gewinnen.

Mikroben im Hirn

Wenn Erreger das Nervensystem direkt befallen, hat dies meist schwere psychische Auswirkungen. Eine in Deutschland verbreitete Krankheit dieser Art ist die durch Zecken übertragene, bakterielle Lyme-Borreliose. Zu ihren möglichen Spätfolgen zählen dauerhafte Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Schlafstörungen, aber auch Veränderungen der Persönlichkeit wie Reizbarkeit oder Depression.

Die Psychiater Norbert Müller und Markus Schwarz vom Universitätsklinikum München vermuten sogar, dass auch dauerhafte psychische Störungen wie Schizophrenie oder chronische Depression manchmal die Spätfolge einer Infektion darstellen. 2006 stellten die beiden Forscher ein Modell vor, dem zufolge eine Infektion während der Schwangerschaft eine Autoimmunerkrankung auslöst, die zu einem Ungleichgewicht in der Aktivität zweier Zelltypen des Gehirns führt, den Astrozyten und den Mikrogliazellen. Diese Konstellation begünstigt offenbar den Ausbruch einer psychischen Störung. Für die Annahme spricht, dass eine Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten mitunter den Zustand von schizophrenen und depressiven Patienten verbessern kann.

Eine weitere Verbindung zwischen Körper und Gehirn stellen Hormone dar, also vom Blut transportierte Botenstoffe. Unser Denkorgan besitzt Rezeptoren, die zu jeder Zeit unzählige chemische Botschaften des Körpers wahrnehmen. Verglichen mit der in Millisekunden erfolgenden Reizleitung durch elektrische Nervenimpulse treten Hormoneffekte zwar deutlich langsamer ein, sie halten dafür jedoch auch wesentlich länger an – und bestimmen so in großem Maß unsere Stimmungen und unser Verhalten.

Der Hormon-Blues

In der Pubertät beispielsweise steigt die Produktion von Sexualhormonen. Viele Forscher sehen darin die Ursache für die typischen Probleme von Teenagern: Selbstwertkrisen, Unzufriedenheit, Rebellion gegen Eltern und Lehrer. Doch auch im späteren Leben können sich Schwankungen der Sexualhormone auf die Psyche auswirken, etwa in Form des Prämenstruellen Syndroms (PMS). Dabei kommt es in den Tagen vor Beginn der Menstruation zu Symptomen wie Schlafstörungen und starken Stimmungsschwankungen. In einigen Fällen kann PMS gar mit schweren Depressionen einhergehen.

Auch eine Geburt bringt extreme Hormonschwankungen mit sich. Direkt nach der Entbindung fallen schlagartig die Spiegel von Progesteron und Östrogen, da diese Stoffe in großen Mengen von der Plazenta hergestellt wurden. 2009 wiesen Neurowissenschaftler um Bernard Doornbos von der niederländischen Universität Groningen an Ratten nach, dass vor allem ein solch schneller Hormonentzug zu depressionsähnlichen Symptomen führt. Die Forscher erhöhten künstlich den Spiegel der

beiden weiblichen Sexualhormone im Blut der Nager. Nach rund drei Wochen beendeten sie die Hormonzufuhr entweder abrupt oder schleichend über einen Zeitraum von mehreren Tagen. Tiere, die den »kalten Entzug« der Botenstoffe durchmachten, waren anschließend stressanfälliger und ängstlicher. Doornbos glaubt, dass auch beim Menschen der rapide Abfall des Hormonspiegels zu den als »Wochenbettdepression« oder »Babyblues« bekannten Stimmungskrise führt, die 50 bis 70 Prozent der Mütter in den Tagen nach der Geburt erleben.

Es müssen allerdings nicht immer Sexualhormone sein, die uns die Stimmung verderben. Viel häufiger noch gehen somatopsychologische Leiden auf eine Fehlfunktion der Schilddrüse zurück, die über ihre Botenstoffe den Stoffwechsel des gesamten Körpers steuert. Eine meiner Patientinnen litt über 20 Jahre an starken Stimmungsschwankungen, an denen sich trotz Psychotherapie, Meditation und autogenem Training nichts änderte. Sogar ihre Ehe ging darüber in die Brüche. Schließlich fand ein Facharzt den einfachen Grund für ihre Gemütsunruhe: eine leichte Schilddrüsenüberfunktion. In dem Fall produziert die Drüse unterhalb des Kehlkopfs zu große Mengen der Hormone Thyroxin und Trijodthyronin. Die Betroffenen sind ständig unruhig und leiden an Schlafstörungen sowie an häufigen Angst- und Wutanfällen.

Doch Psychotherapeuten hinterfragen nur selten, ob körperliche Erkrankungen die von ihren Patienten geschilderten Symptome erklären könnten. Und das, obwohl sich eine Überfunktion der Schilddrüse wegen des Gewichtsverlusts der Patienten noch relativ leicht erkennen lässt – schwieriger ist es bei einer Unterfunktion, die ungefähr ein Prozent der Bevölkerung betrifft. Sie macht sich äußerlich nur durch einen leichten Hang zu Übergewicht bemerkbar. Psychisch dagegen führt sie zur ständiger Müdigkeit und getrübtter Stimmung. Wie Mediziner um Rolf Larisch von der Universität Düsseldorf bereits 2004 feststellten, haben Patienten mit einer solchen Schilddrüsenunterfunktion ein siebenfach erhöhtes Risiko, auf einem einfachen Screening-Fragebogen mit niedergeschlagener Stimmung aufzufallen – kein Wunder, dass die Betroffenen oft fälschlicherweise mit der Diagnose »Depression« beim Psychotherapeuten landen. Dabei ließe sich ihr Zustand, genau wie die Schilddrüsenüberfunktion, leicht mit Medikamenten behandeln.

Bereits ein Bluttest kann schnell die Spiegel zahlreicher Hormone und Stoffwechselproduk-

te erfassen. Daher liefert er einen guten Ausgangspunkt bei der Suche nach somatopsychologischen Störungen. Manche einfachen Veränderungen im Blut lassen sich sogar ohne Arztbesuch feststellen. An erster Stelle steht dabei sein Hauptinhaltsstoff: Wasser. Flüssigkeitsmangel lässt das Blut eindicken. Das Herz versucht dies zunächst durch höheren Puls und Blutdruck auszugleichen – die Betroffenen erleben dies zuweilen als nervöse Unruhe, die sich bis zu einer Panikattacke auswachsen kann. Bei länger andauernder Dehydrierung kommt es zu Schwächegefühlen, Kopfschmerzen und Unkonzentriertheit. Insbesondere bei älteren Menschen, die weniger Durst haben und deshalb oft zu wenig trinken, kann eine solche Austrocknung zu erhöhter Vergesslichkeit führen, die oft an eine Demenz erinnert.

Gesunde Ernährung, gute Noten?

Eine weitere, häufig übersehene Quelle seelischer Unausgeglichenheit ist niedriger Blutzucker. Dass wir bei Hunger reizbar und unkonzentriert werden, weiß jeder, der schon einmal Diät gehalten hat. Schwindender Energie aber mit Süßigkeiten oder Traubenzucker zu begegnen, macht die Situation in der Regel nur schlimmer, denn schon kurz nach dem Verzehr folgt meist der Absturz in ein noch tieferes Zuckerloch. Wie wichtig gleichmäßige und ausgewogene Ernährung für die Leistungsfähigkeit ist, zeigten mehrere Studien zum Thema Schulesen – etwa das gemeinnützig finanzierte Projekt »Healthier Options for Public Schoolchildren« (»Gesündere Alternativen für Schulkinder«), an dem bis zum Jahr 2006 mehr als 13000 amerikanische Schülerinnen und Schüler teilnahmen. Nachdem sie auf zucker- und fettreiches Pausenessen verzichtet hatten, verbesserten sich nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Noten. Ähnliches gilt mit Sicherheit auch im Berufsleben.

Bei einseitiger Ernährung können ebenso Probleme durch den Mangel an Vitaminen und Elektrolyten entstehen. Kalzium etwa ist nicht nur wichtig für Knochen und Muskeln, sondern auch für das Nervensystem. Zu wenig des Mineralstoffs verursacht neben trockener Haut und Verdauungsstörungen zudem Depression. Die Mediziner Walter Hewer und Hans-Walter Stark vom Vinzenz-von-Paul-Hospital in Rottweil berichteten jüngst von drei älteren Patienten, die wegen Depressionen und Ängsten psychiatrisch behandelt wurden, bis die Ärzte bei ihnen eine Störung des Kalziumstoffwechsels erkannten.

Eine medikamentöse Behandlung der Krankheiten, die zum Mangel geführt hatten, beruhigte die Gemütslage der Patienten nachhaltig.

Auch Vitaminmangel, sei es in Folge un ausgewogener Ernährung oder auf Grund von Stoffwechselstörungen, kann sehr vielfältige psychische Veränderungen nach sich ziehen. Das Fehlen von Vitamin B₂, B₆ und B₁₂ etwa führt zu Müdigkeit und Konzentrationsdefiziten. Vitamin-B₃-Mangel bewirkt manchmal sogar Verwirrheitszustände, ein Vitamin-C-Defizit fördert Depressionen. Hoch dosierte Vitamin-tabletten können hier Abhilfe schaffen. Allerdings ist es gefährlich, diese Präparate bereits »auf Verdacht« oder rein vorbeugend zu sich zu nehmen! Das gilt vor allem für nicht wasserlösliche Vitamine wie A und D, da sich hier Überschüsse nicht einfach mit dem Urin ausschwemmen lassen. Lagern sich größere Mengen davon im Körper an, fühlen sich Betroffene trotz ihrer scheinbar so gesunden Ernährung krank, leiden unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Wahrnehmungsstörungen.

Nicht zuletzt können psychische Störungen auch auf eine versteckte Intoleranz gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln zurückgehen. Meist äußern sich diese unmittelbar durch Übelkeit, Durchfall oder Hautausschlag. Sind die aufgenommenen Mengen aber klein, fallen die Symptome eher milde aus, etwa in Form diffusen Unwohlseins oder als Konzentrationsstörung, die mitunter einer depressiver Verstimmung ähnelt. Neben der weit verbreiteten Milchzuckerallergie existieren zahlreiche seltene Unverträglichkeiten, die meistens nicht sofort erkannt werden, wie etwa eine Intoleranz gegenüber Gluten, das in Getreideprodukten vorkommt, oder gegenüber Histamin, das in fermentierten Nahrungsmitteln wie gereiftem Käse, Bier oder Wein steckt.

Alle in diesem Text genannten Beispiele zeigen: Sowohl Psychologen als auch Ärzte brauchen fachübergreifendes Wissen, um die richtige Diagnose zu stellen. Leider sieht aber die Ausbildung in beiden Disziplinen bis heute kaum Überschneidungen vor. Fälle wie der von Tina, die immer noch bei mir in therapeutischer Behandlung ist, zeigen die Konsequenzen dieses Missstands – viel seelisches Leid und unnötige Behandlungskosten. ~

Erich Kasten ist Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Lübeck.

 www.gehirn-und-geist.de/audio

Der Geist folgt dem Körper

Auch Krankheiten, die nicht direkt das Gehirn beeinflussen, werden oft von seelischen Leiden begleitet. Chronische Schmerzen oder Hauterkrankungen mit ständigem Juckreiz führen meist zu Gefühlen von Hilflosigkeit und zu Konzentrationsstörungen. Auch lang andauernde, tödliche Erkrankungen wie Krebs oder Aids führen fast immer zu Veränderungen der Psyche, vor allem zu Depressionen und zum Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

QUELLE

Kasten, E.: Somatopsychologie. Körperliche Ursachen psychischer Störungen von A bis Z. Reinhardt, München 2010.

Weitere Quellen unter:
www.gehirn-und-geist.de/artikel/1029560