

Blogbeitrag: Medizinische Kurzsichtigkeit und gesunder Menschenverstand

Geschrieben von Dr. Schubiner am 1. Januar 2014 (übersetzt von Dr. Gauger)

Deborah Amos, eine Reporterin des National Public Radio, hielt kürzlich einen Vortrag über ihre Arbeit im Nahen Osten. Sie diskutierte die angespannten und umstrittenen Verhandlungen zwischen den Vereinigten Staaten und dem Irak über das Entwicklungsprogramm für Kernenergie und Atombomben im Irak. Als Nebenbemerkung stellte Deborah fest, dass der irakische Aussenminister jedes Mal, wenn die Verhandlungen einen besonders neuralgischen Punkt betrafen, akute Rückenschmerzen entwickelte. Das Publikum lachte und es schien so offensichtlich, dass dieser Schmerz ursächlich mit der stressigen Situation zusammenhing, in der sich dieser Mann befand. Nichts weiter, als gesunder Menschenverstand, sollte man meinen.

Im letzten Monat gab es in der Frühausgabe von National Public Radio einen Bericht über Jugendliche, die gestresst sind. Der Reporter beschrieb einen wachsenden Trend bei Teenagern, die klug, hoch motiviert und an vielen Aktivitäten beteiligt sind. Sie neigen dazu, sehr hart zu arbeiten, um gute Noten in Fortgeschrittenen-Praktika zu erhalten, sind in mehreren Vereinen und in Wissenschaftsprojekte, Leichtathletik und Freiwilligenarbeit involviert. Leider können sie Anzeichen von Stress wie Kopf- und Bauchschmerzen entwickeln. Hiervon sind eher junge Frauen betroffen, die gewissenhaft, fürsorglich und sensibel sind. Der Bericht beschrieb eine solche junge Frau, die beschloss, einige ihrer Aktivitäten zu reduzieren und weniger Fortgeschrittenen-Kurse zu besuchen. Das Ergebnis war, dass sie sich besser fühlte und ihre Kopf- und Bauchschmerzen verschwanden. Diese Berichte implizieren einen Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen, Kopf- und Bauchschmerzen.

Nichts weiter, als gesunder Menschenverstand, sollte man meinen.

Doch wenn Patienten mit chronischen Symptomen bei Ärzten vorstellig werden, erhält das Konzept, dass Stress der Hauptschuldige sein könnte, trotz gegenteiliger Beweise keine Beachtung.

Ein Bericht des Kansas City Star in diesem Monat beschrieb einen wachsenden Trend zu einer Erkrankung bei jungen Frauen, bei welcher es sich um eine Schmerzstörung handelt, welche grosse Teile des Körpers betrifft. Dieses Syndrom beschreibt Schmerzen in einem Teil des Körpers, die sich auf viele Teile ausbreiten. Es gibt keine bekannte medizinische Ursache und keine Hinweise auf Gewebeschäden. Die im Artikel beschriebenen jungen Frauen sind in der Regel Jugendliche, die hoch motiviert, übermässig engagiert und "gestresst" sind. Der Artikel beschrieb ein Behandlungsprogramm, das sich auf Bewegung und Physiotherapie konzentriert, wenngleich es auch einige Familienberatungen beinhaltet. Diese Programme kosten Zehntausende von Dollar. Die Ärzte achten jedoch darauf, den Patienten und Familien nicht zu unterstellen, dass dieses Syndrom durch Stress verursacht wird.

Ähnlich beschrieb ein Artikel in der New York Times diese Woche das Syndrom der chronischen Beckenschmerzen, das mit einem elektrischen Stab behandelt wird, der Triggerpunkte in den Muskeln des Beckens stimuliert. Der Stab muss bei Männern durch das Rektum und bei Frauen manchmal durch die Vagina angewendet werden. Interessanterweise lautet der Titel des Artikels "A fix for stressrelated pelvic pain" (Abhilfe für stressbedingte Beckenschmerzen). Patienten können den Stab für 800 \$ kaufen und für 4'300 \$ lernen, wie sie ihn für sich anwenden können. Das Protokoll beinhaltet Entspannungsübungen, vermeidet aber, den Stress im Leben ihrer Patienten als Ursache für die Symptome zu betrachten.

Schließlich wurde kürzlich ein Artikel im Journal of the American Medical Association über Kinder mit Migräne veröffentlicht. Die Forschung verglich medikamentöse Behandlung plus kognitive Verhaltenstherapie (CBT) mit medikamentöser Behandlung ohne CBT. Die Studie ergab, dass diejenigen, die CBT erhielten, weniger Migräne hatten als diejenigen ohne CBT.

In einem Begleit-Editorial schien dieser Kommentar den Blick der modernen Medizin auf diese stressbedingten Erkrankungen zusammenzufassen: "Wenn man nicht sorgfältig kommuniziert, könnte der Vorschlag, dass ein Kind einen Therapeuten für die Behandlung von Kopfschmerzen aufsuchen soll, ungewollt so verstanden werden, dass der Ursprung der chronischen Migräne psychologisch ist."

Die moderne Medizin ist kurzsichtig, wenn es um stressbedingte Erkrankungen geht. Selbst wenn die Beweise eindeutig auf Stress als Ursache für körperliche Symptome hinweisen, widerstrebt es uns, den gesunden Menschenverstand zu nutzen. Wir versuchen, die nüchterne Erklärung zu vermeiden, dass Stress echte körperliche Reaktionen im Körper verursacht, dass Stress echte Schmerzen verursacht. Die Vermeidung dieses Konzepts führt zu Behandlungen, die teuer sind und nicht direkt auf die Ursache abzielen. Selbst wenn es dem Patienten besser geht (es ist interessant festzustellen, dass keine der im Artikel über das über den Körper verstreute Schmerzsyndrom befragten jungen Frauen schmerzfrei war), werden sie wahrscheinlich nicht das Verständnis und die Selbstkenntnis entwickeln, dass sie sowohl mit aktuellen als auch mit zukünftigen Stresssituationen umgehen müssen. Sie werden auch nicht verstehen, dass körperliche Symptome, die in Zukunft auftreten können, ebenfalls stressbedingt sein können, was entscheidend ist, um kostspielige und irreführende medizinische Abklärungen zu vermeiden.

Wenn Ärzte und andere Angehörige der Gesundheitsberufe den gesunden Menschenverstand anwenden würden, würden sie den Patienten eher helfen, stressbedingte Krankheiten als einfach nur das zu identifizieren, was sie sind: stressbedingte Krankheiten. Sie könnten ihren Patienten helfen, dies zu verstehen und eine Behandlung zu erhalten, die speziell auf das Verständnis der Beziehung zwischen Geist und Körper ausgerichtet ist.

Nichts weiter, als gesunder Menschenverstand, sollte man meinen.

Auf Ihre Gesundheit.

Howard Schubiner, MD