

Presseinformation**Dr. med. Alexander Kugelstadt****„Dann ist das wohl psychosomatisch!“****– Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden –**

Mosaik Verlag



„Sie haben nichts!“ ist eine häufig gestellte Diagnose von Ärzt\*innen, unter der Patient\*innen besonders leiden und hinter der das vielleicht größte Missverständnis der modernen Medizin steht. Nicht nur wir selbst, auch die Medizin vernachlässigt oft die Wechselwirkung von Körper und Psyche, sagt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. med. Alexander Kugelstadt in seinem neuen Buch. Wissenschaftlich fundiert und mit Beispielen aus der eigenen Praxis erklärt Kugelstadt die biologischen und psychischen Grundlagen, Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von psychosomatischen Krankheiten.

Denken, Fühlen und Handeln sind viel enger mit den Körperfunktionen verbunden und psychosomatische Störungen viel weiter verbreitet, als man lange glaubte. Ob Kopfschmerzen, für die die Ärzt\*innen keine körperliche Ursache finden, oder die Vermutung, eine todbringende Herzkrankheit zu haben: Untersuchungen ohne konkreten Befund empfinden viele Betroffene als Bestätigung, dass etwas übersehen wurde, und die ‚Psychosomatische Störung‘ wird zur Angstdiagnose Nr. 1. Nach einer langen Odyssee durch viele Arztpraxen sind spätestens jetzt die Grenzen der Schulmedizin scheinbar erreicht. Doch genau hier setzen die Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an und beschäftigen sich mit der Beziehung zwischen Körper und Seele. Allgemein verständlich und nah an den Patient\*innen teilt Dr. med. Alexander Kugelstadt seine langjährige Expertise rund um die Grundlagen und Praxis der Psychosomatischen Medizin und gibt Anregungen für den eigenständigen Erhalt der psychosomatischen Gesundheit.

„Dann ist das wohl psychosomatisch!“ vermittelt nicht nur ein tieferes Verständnis der möglichen Funktionsweisen von psychosomatischen Reaktionen und Erkrankungen, sondern ermöglicht es auch, die Trennung von Psyche und Körper in unseren Köpfen endlich zu überwinden.

**Dr. med. Alexander Kugelstadt: „Dann ist das wohl psychosomatisch!“ Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden**

Originalausgabe

Ca. 320 Seiten | Klappenbroschur

ISBN 978-3-442-39358-9

Ca. € 16,- (D) | ca. € 16,50 (A) | ca. CHF 22,90 (UVP)

Auch als e-Book.

**Erscheinungstermin: 05. Oktober 2020 im Mosaik Verlag**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, Stefanie Endres, stefanie.endres@politycki-partner.de, Tel. 040-430 9315-16

## Über den Autor

© Fräulein Fotograf



Dr. med. Alexander Kugelstadt, geboren 1981 in Bremen, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Er promovierte über das Thema ‚Psychosomatik in den Medien‘, arbeitete mehrere Jahre in der Inneren Medizin der Berliner Charité und behandelt seit 2011 am Institut für psychogene Erkrankungen der AOK in Berlin. Kugelstadt ist Supervisor, Dozent und gibt seit 2015 den mit über einer Million Downloads erfolgreichen Podcast ‚PsychCast‘ mit heraus. Er lebt mit seiner Familie in Berlin.

## Zahlen und Fakten

- Unsere Psyche arbeitet zu 95% unbewusst. Nur etwa 5% von dem, was sich in uns abspielt, nehmen wir bewusst wahr, als Gedanke, Gefühl, Impuls oder Bedürfnis.
- Mindestens 25% der Haus-, Facharzt-, und Notaufnahmepatient\*innen haben unklare Beschwerden, die sich keiner organischen Krankheit zuordnen lassen.
- 30 bis 50% der Besuche in den Hausarztpraxen finden aufgrund von psychosomatischen Beschwerden statt.
- Über 10% der Deutschen sind im Laufe ihres Lebens ernsthaft an somatoformen Beschwerden erkrankt, das heißt „krank ohne Befund“.
- 66.000 Ärzt\*innen in Deutschland haben die Qualifikation der ‚psychosomatischen Grundversorgung‘, die noch immer viel zu wenig zum Einsatz kommt.
- Zu den Erkrankungen, bei denen oft die Psyche mitreagiert, gehören Schilddrüsenüber- und -unterfunktionen, Tinnitus, Herzinfarkte, Asthma, Kopf- und Rückenschmerzen.

## Thesen aus „Dann ist das wohl psychosomatisch!“

### Wechselwirkung von Körper & Seele

- Jede Lebensgeschichte ist eine zu großen Teilen bewusst und auch unbewusst abgespeicherte Geschichte von Beziehungen, die den Charakter mitbilden.
- Jede Krankheit ist psychosomatisch und hat manchmal mehr Behandlungsbedarf auf der Körperebene und manchmal mehr auf der Beziehungsebene.
- Psychosomatische Symptome drücken Gefühle oder Bedürfnisse aus, die nicht anders gezeigt werden können, die häufig aufgrund von kulturellen oder gesellschaftlichen Erwartungen unterdrückt werden, und die auf etwas hinweisen, bei dem es Behandlungsbedarf gibt.

## Psychosomatische Erkrankungen

- ‚Psychosomatisch‘ ist kein Begriff für ein Sammelbecken unklarer Krankheitsbilder. Auch für psychosomatische Erkrankungen existieren klare Kriterien, anhand derer Diagnosen gestellt oder ausgeschlossen werden können.
- Auslöser für psychische und psychosomatische Krankheiten sind nicht nur negative Ereignisse, auch scheinbar Schönes wie Hochzeitsvorbereitungen können schwere psychische Konflikte auslösen.
- Psychosomatische Leiden sind oft leise Krankheiten, die nicht nach außen dröhnen, jedoch innerlich viel Leidensdruck erzeugen – auch aufgrund von Stigmatisierungen.

## Vorbeugung und Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen

- Körpersymptome ohne Befunde und seelische Belastungen sollten als Teil des Lebens und als Botschaft unseres Selbst angenommen werden.
- Um eine psychosomatische Erkrankung psychotherapeutisch zu behandeln, muss der Zusammenhang zwischen den Beschwerden und biografischen Erfahrungen verstanden werden.
- Ziel der psychosomatischen Behandlung ist es, über den biologisch-wissenschaftlichen Zugang hinaus die körperlich-seelischen Krankheitsprozesse ans Tageslicht zu bringen und zu verändern.

## Vier Fragen an den Autor

### ***Während Ihres Medizinstudiums haben Sie gemerkt, dass Ihnen bei der rein naturwissenschaftlichen Betrachtung von Krankheiten etwas fehlt. Gab es einen Auslöser dafür?***

Die Erkenntnis kam schon, als ich als Schüler an der Lunge operiert werden musste. Die Auswirkungen eines Eingriffs am eigenen Körper und die Isolation im Krankenhaus waren für mich viel einschneidender, als das biologisch erklärbar ist. Als aus Sicht der Ärzte alles erledigt war, hatte ich noch immer Schmerzen und Atemprobleme. Denn als mein Körper wieder komplett „repariert“ war, musste ich ihm erst einmal wieder vertrauen lernen, um gesund zu werden. Nicht selten sendet die Seele noch SOS, wenn es dem kranken Organ schon wieder besser geht. Mit der Motivation, die Zusammenarbeit von Körper und Psyche besser zu verstehen, startete ich ins Medizinstudium.

### ***Sie schreiben in Ihrem Buch, dass 30 bis 50% der Besuche bei Hausärzt\*innen psychosomatische Ursachen haben. Was bedeutet das für die behandelnden Ärzt\*innen?***

Weil das Wissen über den körperlich-biologischen Teil der Medizin inzwischen so schnell wächst, haben Mediziner\*innen viel damit zu tun, gefährliche körperliche Krankheiten auszuschließen – und das Psychische bleibt manchmal auf der Strecke. In vielen Hausarztpraxen sorgt das für Frust, weil Mediziner\*innen manchmal gar nicht mehr wissen, wie sie ihren Patient\*innen helfen sollen und diese sich unverstanden fühlen. Nicht selten laufen psychosomatisch Betroffene dann von Ärzt\*in zu Ärzt\*in oder suchen sich scheinbar bessere Lösungen aus dem Internet und zahlen viel zu oft für dubiose Angebote. Dabei sind es wir Ärzt\*innen, die auch in diesen Fällen schnell und flächendeckend helfen müssen. Oft klappt das auch, aber noch nicht verlässlich genug.

***Viele Patient\*innen ohne klaren Befund stoßen noch immer auf Unverständnis – sowohl bei Ärzt\*innen als auch in der Gesellschaft. Und das obwohl mittlerweile bekannt ist, wie wichtig das Zusammenspiel von Körper und Seele für die Gesundheit ist. Worin sehen Sie die Ursachen?***

Körperliche Symptome können dazu dienen, schwer erträgliche psychische Belastungen oder innere Konflikte vom eigenen Bewusstsein fernzuhalten. So kann eine Angst sich körperlich durch Herzrasen ausdrücken, ohne dass die Patient\*in diese Angst wahrnimmt. Das macht die Diagnostik schwierig, denn Patient\*innen weisen oft weit von sich, psychisch belastet zu sein. Außerdem treffen die Patient\*innen auf ein Gesundheitssystem, dessen große technische Erfolge in der gezielten Behandlung akuter Erkrankungen das Seelische haben in den Hintergrund treten lassen. Daher werden Beschwerden vornehmlich als Ergebnis körperlicher Erkrankungen verstanden.

***Inwieweit sehen Sie gesellschaftliche Veränderungen als Ursache für eine größere Verbreitung von psychosomatischen Störungen?***

Als Arzt und Psychotherapeut blicke ich natürlich über den Kontakt zu meinen Patient\*innen auch in den Spiegel unserer Gesellschaft und sehe, welchen Belastungen viele ausgesetzt sind. Mal abgesehen von der Zeit der Ausgangssperre in der Corona-Krise beschleunigt sich das Leben für die meisten ständig. Wenn es mehrere, schwer vereinbare Anforderungen an jemanden gibt, kann das die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. Während des Covid-19-Ausbruchs drängten viele Menschen in die psychosomatische Diagnostik und Behandlung. Isolation und Einsamkeit, Unsicherheit, aber auch der Wegfall gewohnter Strukturen, waren hier die Veränderungen, die das innere Gleichgewicht vieler Patient\*innen ins Wanken brachten. Oft ist eine psychosomatische Erkrankung die Folge.