

VEGETATIVE DYSTONIE

Weder simuliert noch eingebildet

Menschen mit **PSYCHOSOMATISCHEN ERKRANKUNGEN** haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie die richtige Diagnose und Behandlung bekommen. Die Beschwerden sind so vielfältig, dass sogar Experten oft überfordert sind. Die Störung des vegetativen Nervensystems lässt sich aber erfolgreich behandeln.

Vor fünf Jahren wurde bei mir – ich bin 54 Jahre alt – nach umfangreichen neurologischen Abklärungen und einem Schädel-MRI eine vegetative Dystonie diagnostiziert. Der Neurologe konnte mir einzig eine Schwindeltherapie bei einem Physiotherapeuten verordnen, und er verschrieb mir zusätzlich einen Betablocker, um mir die Nervosität zu nehmen. Da ich einen tiefen Blutdruck und eine starke Magenübersäuerung habe, vertrug ich den Betablocker nicht. Ich bekam nur noch mehr Schwindel und Durchfall. Auch die dreimonatige Schwindeltherapie führte zu keiner Besserung der Beschwerden.

Da die vegetative Dystonie oftmals auch mit seelischen Symptomen verbunden ist, beschloss ich, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Dieser stellte nach mehrwöchigen Therapiesitzungen fest, dass ich bewusst, gesund und positiv lebe und mit beiden Beinen im Leben stehe. Zwar freut mich seine Beurteilung, meine vegetative Dystonie jedoch ist geblieben.

Inzwischen befinde ich mich in den Wechseljahren, und meine vegetative Dystonie plagt mich noch mehr, da viele Wechseljahrsbeschwerden ähnlich sind. Pflanzliche Tabletten brachten keinen Erfolg. Sowohl meine Frauenärztin als auch mein Hausarzt erklärten mir, sie hätten wenig bis gar keine Kenntnisse über vegetative Dystonie. Meine Frauenärztin hat mir ein Antidepressivum,

EIN FALL FÜR STUTZ

Schicksale, die unter die Haut gehen, analysiert von Dr. Stutz.



Sind Sie ein scheinbar unlösbarer «Fall»?
Schreiben Sie an sprechstunde@doktorstutz.ch.

mein Hausarzt das Beruhigungs- und Schlafmittel Temesta empfohlen. Von einer längerfristigen Einnahme aber haben mir beide Ärzte ausdrücklich abgeraten, da sonst die Gefahr einer Abhängigkeit bestehe.

Ich leide sehr unter dieser vegetativen Dystonie, deren Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit, starke innere Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Reizblase und Herzerkrankungen eine grosse Belastung für mich sind. Was kann ich tun, um den Sympathikus und den Parasympathikus endlich besser in den Griff zu bekommen?

DAS SAGT DER EXPERTE

Körper und Psy

Vegetative Dystonie meint wörtlich fehlregulierte Spannung des vegetativen Nervensystems. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem und steuert viele automatisch ablaufende Körperfunktionen wie den Herzschlag, die Atmung oder die Verdauung. Entsprechend werden unter dem Begriff vegetative Dystonie verschiedenste Beschwerden verstanden. Die vegetative Dystonie darf nicht mit der Dystonie verwechselt werden, die sich in Bewegungsstörungen und Muskelkrämpfen zeigt und eine Störung des Basalganglien-Thalamus-Systems ist.

Die Diagnose vegetative Dystonie wurde Mitte des 20. Jahrhunderts oft gestellt, heute seltener. Es existieren zahlreiche verwandte Begriffe: eher antiquierte wie neurovegetative Störung, vegetative Neurose, autonome Dysregulation und modernere wie funktionelle/psychogene Störungen und die in der psychiatrisch-psychosomatischen Versorgung nach ICD-10 verwendete Diagnosekategorie der somatoformen Störungen.

Körperliche Symptome treten zeitweise bei etwa achtzig Prozent aller Menschen auf. Man geht davon aus, dass somatoforme Störungen bei etwa zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung vorkommen. Betroffene leiden oft an Beschwerden der folgenden Organe oder Organsysteme:

Herz- und Kreislaufsystem: Herzerkrankungen, Herzstolpern, Beklemmungsgefühle.

Verdauungssystem: Schluckprobleme, Reizmagen, Reizdarm mit Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen.

Atmungssystem: Hyperventilation, dadurch entstehender Schwindel und Kribbelgefühle.

Urogenitalsystem: Unterbauchschmerzen, Blasenbeschwerden wie häufiges Wasserlassen und Brennen, Reizblase.

Zudem:

- Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen.
- Müdigkeit, rasche Erschöpfbarkeit, Nervosität, Unruhe, Zittern, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit.

Die Patientin beschreibt sehr typisch, wie sie an Herzerkrankungen, Übelkeit, Durchfall, Reizblase, Schwindel, Kopfschmerzen, starker innerer Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen leidet. Bei den somatoformen Störungen beziehungsweise der

“In den Wechseljahren verstärkt sich die vegetative Dystonie noch“

PATIENTIN

he im ständigen Wechselspiel

vegetativen Dystonie kann für die oben genannten körperlichen Krankheitssymptome in den meist zahlreichen ärztlichen Untersuchungen keine ausreichende körperliche Ursache gefunden werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Beschwerden eingebildet oder simuliert sind. Betroffene leiden meistens monate- oder jahrelang, was zu depressiven Zuständen und/oder Angststörungen führen kann. Auch besteht ein erhöhtes Risiko für Suchtmittelkonsum wie Alkohol und Schlaf-/Beruhigungsmittel.

Bei der Entstehung der Beschwerden spielen verschiedene biologische, seelische und soziale Faktoren eine Rolle. Es handelt sich also um eine psychosomatische Erkrankung. Körper und Psyche stehen in einem ständigen Wechselspiel. Psychische Belastungen können sich so auf verschiedene Körperfunktionen auswirken.

Die vegetative Dystonie lässt sich erfolgreich behandeln. Jedoch sollte die Therapie

an einem ausgewiesenen Kompetenzzentrum für Psychosomatik beziehungsweise von spezialisiertem Fachpersonal durchgeführt werden. Die Behandlung erfolgt multidisziplinär, integrativ und individuell auf den Betroffenen und seine Beschwerden fokussiert. Zentral ist dabei die Psychotherapie. Als wirksame Psychotherapiemethode hat sich die kognitive Verhaltenstherapie erwiesen. In diesem Rahmen wird ein verständliches Entstehungsmodell für das Leiden erarbeitet. Zudem beinhaltet die Behandlung Wissensvermittlung über die Erkrankung, Schulung in Wahrnehmung, Interpretation von körperlichen Symptomen und den Umgang damit, Vermittlung von Bewältigungsstrategien, Stressmanagement, Abbau von Vermeidungsverhalten unangenehmer Situationen. Ergänzend zur Psychotherapie haben Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Tai-Chi, Yoga, Schlaftraining und Biofeed-

back einen wichtigen Stellenwert. Bei ausgeprägtem Beschwerdebild, insbesondere bei zusätzlich bestehenden depressiven und/oder Angstsymptomen sollten auch antidepressiv wirkende Medikamente gegeben werden. Sehr wirksam ist hier eine moderne Gruppe der Antidepressiva, die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Diese machen körperlich nicht abhängig, im Gegensatz zu den meisten Beruhigungs- und Schlafmitteln, so auch das von der Patientin genannte Temesta, das zur Gruppe der Benzodiazepine gehört.



Dr. Stephan N. Trier
M. H. A., Ärztlicher
Direktor der Privatklinik
Aadorf TG.