

Er pocht, er dröhnt, er sticht: Die Botschaften, die uns unser Kopf schickt, können höllisch wehtun. Unser Gehirn will uns warnen, oft vor Unterzuckerung oder Überanstrengung, selten vor einer ernststen Gefahr. Fachleute unterscheiden mehr als 200 Arten von **Kopfschmerzen**. Gegen den meist dumpfen Spannungskopfschmerz helfen häufig schon ein Glas Wasser, frische Luft und Bewegung. Migränepatienten gelingt es oft, Auslöser ihrer Pein zu identifizieren und zu meiden. Vom übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln ist abzuraten. Sie können das Hämmern im Schädel sogar verstärken.

Hör auf deinen Körper

Wir verlieren das Gespür für unseren Körper und seine Signale, schwanken zwischen Hypochondrie und Achtlosigkeit. Ärzte und Psychologen erleben das immer häufiger. Das **neue Forschungsgebiet der Interozeption** sucht nach dem verschütteten Sinn für uns selbst

TEXT: **PETRA THORBRIETZ** FOTOS: **HENRIK SORENSEN**

Sie ist unser größtes Sinnesorgan, und sie reagiert selbst schnell gereizt: **Unsere Haut** meldet den Angriff von Insekten, zeigt Allergien gegen Pollen oder Tierhaare an, lässt uns vor Scham oder Aufregung erröten, bricht bei Hormonschwankungen in Schweiß aus und verfärbt sich im Fall einer Hepatitis alarmierend gelb. Dass sie ein Spiegel der Seele sein kann, bestätigt eine Studie der Universität Oslo. Jede dritte Hautkrankheit wie etwa Neurodermitis oder Schuppenflechte tritt, so fanden die Forscher heraus, gemeinsam mit einem psychischen Leiden auf.





Ein Leben lang tragen sie uns, sie stützen und geben Halt. Und doch beachten wir unsere Füße kaum, zwingen sie in schlecht sitzendes Schuhwerk, muten ihnen High Heels zu oder belasten sie mit Übergewicht. Manchmal rächt sich ihr komplexes System aus Knochen, Bändern und Gelenken dafür, etwa mit Schmerzen am Ballen. Sehnen- oder Sehnenscheidenentzündungen sind oft die Folge sportlichen Übereifers. Wer die Symptome einer entzündeten Achillessehne ignoriert (Schwellung, Rötung, Wärme und Schmerz) riskiert einen Riss.


W

ie geht es Ihnen?“ Hunderte Male ist mir diese Frage schon gestellt worden, in einer Arztpraxis oder im Krankenhaus oder auch nur von einem Bekannten, der mich prüfend anblickt. Und schon habe ich keine Ahnung mehr, wie es mir eigentlich geht. Denn sobald ich darüber nachzudenken beginne, verändert sich mein Körper. Mein Herz beginnt schneller zu schlagen, der Blutdruck saust in den Ohren, und meine Stimme wird rau. „Gut!“, sage ich dann mit Nachdruck, und zweifle schon daran.

Okay, ich bin von meiner Grundstruktur her Hypochonder, auch wenn ich keinen Arzt mehr damit nerve, weil ich über die Jahre gelernt habe, damit umzugehen. Aber ich kenne immer noch diese tiefe Verunsicherung, meinen eigenen

Symptomen nicht zu trauen, weil ich ja ahne, dass sie sich magisch in nichts auflösen, wenn ein Mediziner sie für harmlos erklärt. Ich schäme mich für meine Autoritätsgläubigkeit gegenüber Ärzten – aber irgendwas hakt da in der Kommunikation zwischen meinem Kopf und meinem Körper. Bloß was genau?

Mit meinem Problem bin ich anscheinend nicht allein. Die Notaufnahmen der Kliniken sind voll mit Menschen, die mit Lappalien kommen. „So an die 40 Prozent haben eigentlich in der Notaufnahme nichts zu suchen“, bestätigt Christian Dudel vom Siloah-Klinikum Hannover, Facharzt für Innere Medizin und Verantwortlicher für das Qualitätsmanagement. Für die Kliniken, die Patienten ohne diagnostische Abklärung nicht wegschicken dürfen, ▶



Muskeltenspannungen sind die mit Abstand häufigste Ursache für **Nackenschmerzen**. Oft sind sie ein Anzeichen von Stress und seelischer Belastung. Sie sind ein Leiden aus der Welt der Büros: Gefährdet ist, wer zu häufig in Zwangshaltungen verharrt, am Computer oder auch am Handy. Diese „unspezifischen“ Schmerzen sind meist harmlos, aber sie können chronisch werden. Wer richtig auf sie reagieren möchte, sollte sich nicht etwa schonen, denn das fördert nur den Schwund der Muskeln, sondern Sport treiben und den Nacken mit gezielten Übungen stärken.

ist das ein Problem. Die Stationen sind überfüllt, und im Nachhinein vergüten die Kassen oft nicht, weil die teure Krankenhausdiagnostik gar nicht notwendig gewesen wäre.

Es sind nach Dudels Erfahrung aber nicht nur Hypochonder wie ich, die den Betrieb aufhalten. Schuld sei oft die Haltung, unbedingt sofort behandelt werden zu wollen. Ein wenig Fieber, ein Schnupfen oder mal eine Magenverstimmung – sinnvoller wäre es, sich mit diesen Symptomen für ein, zwei Tage ins Bett zu legen und viel Tee zu trinken. Doch die Signale des Körpers stören, sie sollen so schnell wie möglich verschwinden. „Das lernen schon die Kinder“, sagt Dudel. „Viele besorgte Eltern denken, jedes Symptom muss sofort behandelt werden.“ So wird das Zipperlein zum Notfall.

Offenbar fehlt uns das Bewusstsein dafür, dass Symptome keine Krankheiten sind, sondern ein Ausdruck unseres Organismus, der mit uns spricht. „Wir haben den Kontakt zu unserem Körper verloren“, sagt der Oxford-Psychologe David Plans.

Wir schwanken zwischen hysterischer Nabelschau und gefährlicher Achtlosigkeit, bilden uns Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln ein und ignorieren zugleich die Warnsignale eines Burn-outs. Wir gönnen unserem Körper zu wenig Schlaf, zwingen ihn stundenlang auf Schreibtischstühle oder Fernsehsessel und wollen ihn zugleich optimieren. Für seine tatsächlichen Bedürfnisse bleiben wir oft blind und taub.

Die moderne Medizin hat daran ihren Anteil. „Die breite Verfügbarkeit von Medikamenten“, so argumentiert David Plans, „hat dazu geführt, dass wir Beschwerden in einem Umfang unterdrücken können, wie das keiner Generation vor uns je gelungen ist.“ Arzneien seien schön und gut, meint er, aber was, wenn ein Säureblocker gravierende Magenprobleme überdeckt? Oder Beruhigungsmittel die Quelle der Beunruhigung gar nicht tangieren?

Dabei weiß der Körper selbst am besten, wie es ihm geht, und er teilt es uns mit. „Interozeption“ nennen Wissenschaftler unsere Fähigkeit, seine Signale zu deuten. Um diesen Begriff entsteht derzeit ein neues Forschungsfeld an der Schnittstelle von Neurowissenschaften, Biophysik und Psychologie – die Suche nach dem verschütteten Sinn für uns selbst.

An der Universität Ulm hat sich die Gesundheitspsychologin Olga Pollatos auf die Wahrnehmung des Herzschlags spezialisiert – ein besonders spannender Aspekt der Interozeption, denn unser Gehirn verarbeitet die Regungen des Herzes in derselben Region wie auch Gefühle. Menschen, die ihren eigenen Herzschlag ohne technische Hilfsmittel gut einschätzen können, nehmen Emotionen intensiver wahr, die eigenen wie auch die anderer (siehe Interview auf S. 67).

Gerangel im Kopf

Sich auf das eigene Herz zu konzentrieren ist gar nicht so einfach, wie ich aus eigener Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeitsübungen weiß. Als Patientin der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen-Mitte sollte ich zwei Wochen lang jeden Abend eine halbe Stunde lang trainieren, mich gezielt zu entspannen.

Das „Gerangel im Kopf“ hatte der englische Autor Tim Parks beklagt, als er in seinem amüsanten Buch „Die Kunst stillzusitzen“ die meditative Reise in sein Inneres beschrieb. Daran musste ich denken, als ich mich beim „Body-Scan“ ganz auf meinen linken großen Zeh fokussieren sollte. Der Stressforscher Jon Kabat-Zinn hat diese Übung zu einem Kernelement seiner Achtsamkeitslehre gemacht. In Gedanken geht man

Schritt für Schritt den Körper durch, ohne sich zu bewegen. Wenn man richtig konzentriert ist, schafft man es tatsächlich, den Pulsschlag im Zeh zu spüren. „Ich halte das nicht aus, mir wird ganz komisch!“, stöhnte die Patientin neben mir, raffte ihre Yogamatte zusammen und ergriff die Flucht.

Sich in Gedanken dem Herz zu nähern kann Ängste auslösen, wild scheint es dann zu hüpfen. Man muss sich nicht die Hand auf die Brust legen, um es zu spüren. Druckrezeptoren an den Blutgefäßen leiten seine Signale an das Gehirn. Experimente im Labor konnten zeigen, dass Personen mit einem wachen „inneren Ohr“ und guter Interozeption weniger gestresst reagierten, etwa wenn sie aus einer Gruppe ausgeschlossen wurden. Anscheinend verhilft uns die Kommunikation mit unserem Inneren, unser Selbstbild auch nach außen zu festigen.

Chronische Schmerzpatienten haben eine schlechte Interozeption. „Viele sind dauergestresst, spüren das aber gar ▶

20

Millionen Deutsche nehmen jedes Jahr eine Notfallbehandlung in Anspruch. Nur 60 Prozent sind tatsächlich ärztliche Notfälle

nicht“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Anna Paul, die an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte die Mind-Body-Medizin leitet. Ziel ihrer Disziplin ist es, die innere Bereitschaft zur Gesundung zu wecken. Sie versucht, „drei Etagen des Gehirns“ miteinander zu verschalten. Zuerst kommt die Ebene der Kognition. Chronisch kranke Patienten sollen sich ihrer Symptome bewusst werden und beobachten, in welchem Gedankenkarussell sie stecken, etwa mit der Neigung zu „katastrophisieren“. Auf der nächsten, tieferen Ebene kämen die Emotionen zum Vorschein, die mit den Reaktionen des Körpers verbunden sind, erklärt Anna Paul. Ganz tief im Gehirn schalte sich, gewissermaßen auf der untersten Etage, das Stammhirn ein. Es reagiert reflexhaft auf die Reize von Körper und Umwelt. Koordinationsübungen und meditative Bewegungen wie etwa bei Qigong oder Yoga könnten helfen, bewusste und unbewusste Wahrnehmung zu verknüpfen. Der Atem spiele dabei eine entscheidende Rolle. „Die verbesserte Körperwahrnehmung“, sagt die Mind-Body-Expertin, „ist der erste Schritt zur Besserung.“

Eine klassische Lektion zur Schulung der Sinne ist am Klinikum Essen-Mitte die Rosinenübung. Man nehme eine Rosine in die Hand, betrachte sie ganz genau, wie ein Forscher, befühle und beschnuppere sie. Man gebe sich dabei viel Zeit, lasse Erinnerungen aufsteigen und Assoziationen wach werden. Vorsichtig und

mit zarten Lippen stecke man die Rosine schließlich in den Mund, ertaste sie mit der Zunge, rolle sie ausführlich hin und her, schmecke sie. Erst ganz am Schluss ist es gestattet, sie zu zerbeißen, zu zer mahlen, zu zerdrücken, auf dass sie ihre intensive Süße freigibt. Die Übung klingt einfach, doch viele Menschen führt sie auf eine beeindruckende Entdeckungsreise.

Adipositas oder Magersucht

Wer so seine Sensibilität trainiert, dem mag es auch leichterfallen, die subtilen Sättigungsgefühle des Körpers richtig zu interpretieren. Allzu oft missachten wir sie. Wir essen nicht, weil wir hungrig sind, sondern um Kummer zu verschuchen, Stress zu mindern oder gesellig zu feiern. Das Empfinden für die richtige Nahrungsmenge kann entgleisen, in Richtung Übergewicht und Adipositas, aber auch in Richtung Magersucht.

Körpersignale öffnen den Weg zur Intuition, dem unbewussten Wissen. Schließlich vergisst der Organismus nichts, sondern speichert Erfahrungen in einer Nervenmatrix, die rationalem Denken häufig nicht zugänglich ist. Der Neurowissenschaftler António Damásio von der University of Southern California hat dazu eine Theorie entwickelt: Der Körper sendet ständig Botschaften des Immunsystems, Nervenreflexe oder Stoffwechsellinformationen. Diese somatischen Marker erzeugen biologische „Emotionen“. Unser Verstand verwandle die emotionalen Körperzustände in einem

76

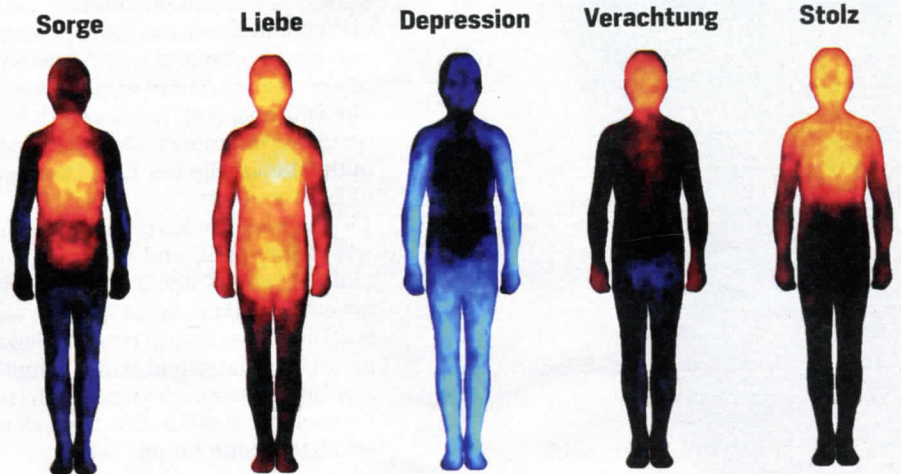
Prozent

der Deutschen sagen, sie könnten unterscheiden, ob sie tatsächlich Hunger oder nur Lust auf Essen haben



Wo die Emotionen wohnen

Liebe, Ärger und Freude spielen sich nicht nur im Kopf ab. Finnische Forscher lösten in Probanden verschiedene Emotionen aus und ließen sie auf einer Körpersilhouette einzeichnen, wo sie verstärkte Aktivität (rot bis gelb) und wo geringere (violett bis blau) spürten. Freude regt den ganzen Körper an. Depression lässt ihn komplett ermatten.



Nach dem Gehirn ist der Darm das Organ mit den meisten Nervenverbindungen. Dieses **Bauchhirn** steht in enger Verbindung mit Regionen im Kopf, die Emotionen verarbeiten. Ärger schlägt uns also nicht nur sprichwörtlich auf den Magen beziehungsweise auf den Darm. Das Nervensystem im Bauch schickt auch Entzündungssignale an das Gehirn. Dieser enge Kontakt zwischen Kopf und Bauch ist vielleicht der Grund, warum viele Menschen auf ihr gutes Bauchgefühl schwören.

zweiten Schritt durch Wahrnehmung in psychische „Empfindungen“.

Wir vermengen beide Sphären häufig, und das führt dazu, dass wir Körpersignale falsch deuten. Wenn ich vor einer Prüfung nervös bin, kann das daran liegen, dass ich in einer ähnlichen Lage schon mal schlechte Erfahrungen gemacht habe, also an der Empfindung von Angst. Oder schlicht nur daran, dass ich vor Aufregung nichts essen konnte und Hunger habe, mithin unter physischem Stress stehe.

Studien zeigen, dass Menschen mit guter Interozeption sich beim Sport seltener überlasten oder, wie die englische Neurowissenschaftlerin Sarah Garfinkel von der Universität Sussex an Londoner Aktienhändlern gemessen hat, die Wahrscheinlichkeit von Gewinn oder Verlust besser einschätzen können.

Wann sich die Interozeption ausbildet und was sie mit der Propriozeption

zu tun hat, der Fähigkeit, sich bewusst im Raum zu orientieren, das untersucht Tanja Hechler an der Universität Trier bei Kleinkindern. Zwar wisse man noch wenig Genaues, aber „Bewegung und Sich-Spüren hängen sicher zusammen“, sagt sie. Der notorische Bewegungsmangel in modernen Gesellschaften kann die motorische Entwicklung beeinträchtigen und schadet womöglich unserem Körpergefühl.

Bis zum Vorschulalter, so das Ergebnis der Studien, lernen Kinder, ihren Herzschlag wahrzunehmen und Schmerzen den Körperteilen zuzuordnen. Zuvor signalisieren sie eher unspezifisch nur „Bauchweh“. Bei Kindern mit chronischen Schmerzen haben Hechler und ihr Team eine veränderte Interozeption gemessen. Sie reagieren auf harmlose Körpersignale wie etwa Muskelanspannung häufig ängstlich. Frühe Stresserfahrungen können dazu beitragen, denn Stresshormone wie Cortisol steigern die Schmerz Wahrnehmung.

Die Angst „verlernen“

Die Zahl der Kinder mit chronischen Schmerzen, Kopfweh etwa, nimmt zu. Ein Weg, solche Störungen zu behandeln, ist eine „interozeptive Exposition“ – also ein gezieltes „Verlernen“ der Angst vor körpereigenen Empfindungen. Eine Spinnenphobie kurieren Psychotherapeuten, indem sie die Betroffenen mit den Tieren konfrontieren. Die Kinder im Laborversuch mussten zum Beispiel viel Wasser trinken und dann die Bauchmuskeln anspannen, um ihre Angst vor an sich harmlosen Körperempfindungen zu verlieren.

Mir fallen die Panikattacken meiner Jugend ein. Die Angst war da, bevor ich überhaupt einen Grund dafür fand. ▶

Fotos: Henrik Sorensen/Getty Images, National Academy/Aalto University

Scham

Ärger

Furcht

Ekel

Freude

Trauer

Überraschung

neutral





Wenn es im **Brustkorb zieht**, denken viele sofort an einen Herzinfarkt. Doch auch **Sodbrennen, Muskelkater oder Wirbelblockaden können Schmerzen in der Brust auslösen. Bei einem Infarkt wiederum strahlen manchmal Schmerzen in den oberen Rücken oder den Kiefer aus. Andere Infarktsymptome sind Übelkeit, Engegefühl, Luftnot – und besonders häufig bei Frauen auch Magenschmerzen.**

Aber was wollte mir mein Körper damit sagen? In einer körperbezogenen Therapie lernte ich, meine Gefühle und meine körperlichen Reaktionen in Beziehung zu setzen. Danach verschwanden die Panikattacken.

Zu den Regungen ihres Leibes fehlt nicht nur vielen Patienten der feinfühligste Bezug. Auch die Medizin hat den direkten Kontakt zum Körper vielfach aufgegeben. Nur das Wort „Be-hand-lung“ zeugt noch von einer Tradition, in der Fühlen, Riechen, Schmecken und der Augenschein die wichtigsten Instrumente des Arztes waren. „Früher setzte man sich bei einer Visite ans Bett“, hatte mir bereits vor Jahren ein Chefarzt erzählt. „Dann legte man, während man ein Gespräch begann, als Erstes die Hand auf die Bauchdecke des Kranken. Da wusste man gleich, wie es um Muskeltonus, Darmbewegung, Körpertemperatur und Schweiß bestellt war.“ Heute stehen Mediziner oft nur am Fußende des Kranken, halten das Datenblatt und diskutieren untereinander die Laborbefunde. Der Arzt ist vom Hand zum Kopfarbeiter geworden.

Dass man Kopf und Hand, die rational und die intuitiv geprägte Seite der Medizin, gut kombinieren kann, zeigt das Beispiel der „discovering hands“. Im Jahr 2005 rief der Duisburger Frauenarzt Frank Hoffmann eine Brustkrebsvorsorge

mithilfe des Tastsinns blinder Frauen ins Leben. Die geschulten „Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen“, die inzwischen in mehreren deutschen Städten zu finden sind, entdecken bereits Veränderungen von sechs bis acht Millimeter Durchmesser und sind damit genauer als viele Mammografien. Und manchmal helfen sie den Frauen auch, wieder Zutrauen zu ihrem eigenen Körpergefühl zu finden und sich wie empfohlen monatlich selbst zu untersuchen. „Nur ein Drittel tastet sich regelmäßig ab“, sagt Gynäkologin Hoffmann. „Viele haben Angst, etwas zu spüren, was sie nicht zuordnen können.“

Ein besseres Spüren des eigenen Körpers, ein gelassenes Hineinhorchen in sich selbst, lässt sich üben. Wer diese feine Wahrnehmung beherrscht, der wird sich selbst – quasi „selbstverständlich“ – eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und die nötige Entspannung zugestehen. Harmlose von bedenklichen Schmerzen zu unterscheiden bleibt für den Laien schwer. Es gilt, sensibel zu sein für plötzlich einsetzende, anhaltende oder besonders intensive Symptome und im Zweifel einen Arzt zu befragen. Es muss nicht immer die

Notaufnahme sein. Zu einem gesunden Körperbewusstsein gehört aber auch, nicht ständig ängstlich nach möglichen Krankheiten zu fahnden, sondern sich zu freuen an der Kraft und der Gesundheit des Körpers. Ihm zu vertrauen.

Den „inneren Arzt“ machen lassen

Der Hausarzt meiner Kindheit hat bei Fieber noch Wadenwickel verordnet – feuchtkalte Umschläge um die Unterschenkel, ein trockenes Geschirrhandtuch drüber und ein sauberes Handtuch drum. Nach etwa 20 Minuten hatten sich die Wickel erwärmt, aber die Körpertemperatur war gefallen – um rund ein Grad. Meistens bin ich dann auch eingeschlafen. Auf Medikamente, die das Fieber unterdrücken, hat er verzichtet und damit meiner körpereigenen Selbstheilung die wichtigste Waffe gelassen.

Der „innere Arzt“, auf den schon die antiken Griechen setzten, weiß oft mehr als mancher Spezialist. Guten Medizinern ist das auch bewusst. Ihre Kunst besteht oft darin, selbst nicht zu viel zu tun und stattdessen unseren Körper machen zu lassen. Das ist kein Versagen, sondern eine Tugend. ■

30

Prozent

der Menschen haben große Schwierigkeiten, ihren Herzschlag zu spüren, 10 bis 20 Prozent gelingt es gut

„Körperwahrnehmung kann man lernen“

Die **Psychologin Olga Pollatos** erforscht, wie im Körper aus unbewussten Empfindungen bewusste Gefühle entstehen. Das lässt sich nutzen, um neue Therapien zu entwickeln – etwa gegen Übergewicht oder Magersucht

Frau Prof. Pollatos, Sie sind Expertin für Interozeption, die Fähigkeit, Signale aus dem eigenen Körper wahrzunehmen. Ein Forschungsfeld für Pioniere?

Wie man es nimmt. Als ich mit meiner Forschung vor rund 20 Jahren anfang, gab es noch wenige Daten dazu. Aber die Frage, wie sich körperliche Prozesse und ihre Wahrnehmung etwa auf Gefühle auswirken, die gibt es schon lange. Allerdings hat man Körper, Psyche und Seele lange Zeit am liebsten getrennt betrachtet. Sie hängen aber eng miteinander zusammen.

Sie sagen, es gibt Systeme im Körper, die körperliche Prozesse vermitteln und letztlich auch bewusst machen?

Bewusst wird uns nur ein Bruchteil, weil das meiste davon sehr rasch abläuft und quasi automatisiert wird. Aber die Körperwahrnehmung hilft uns, Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel wenn ich wegen eines mulmigen Gefühls nicht auf einem dunklen Weg durch den Park gehe. Mit etwas Übung kann man sich solche Prozesse bewusst machen.

Wozu ist das gut?

Ich kann zum Beispiel lernen, wie es sich anfühlt, wenn Wut in mir aufsteigt oder wenn ich nervös werde. Dann kann ich dem früher bewusst entgegensteuern, etwa mit hilfreichen Gedanken oder Atemübungen, die beruhigen.

Wie wird aus einer Empfindung eigentlich ein Gefühl?

So ganz genau wissen wir das nicht. Es gibt Theorien, die davon ausgehen, dass es in wichtigen Situationen sehr schnell zu körperlichen Veränderungen kommt. Diese Veränderungen werden dann zusammen mit Informationen aus der ursprünglichen Situation weiterverarbeitet und als somatische Marker im Gehirn gespeichert. In ähnlichen Situationen werden sie wieder aktiviert und machen sich dann bemerkbar. In Kombination mit bisherigen Lebenserfahrungen entsteht dann ein bewusstes Gefühl.

Das klingt sehr theoretisch. Haben Sie ein Beispiel?

Wenn ich etwa vor einer öffentlichen Rede bemerke, wie mein Herz klopft oder sich meine Hände erwärmen, ordne ich diese Empfindungen in der aktuellen Situation als Angst oder Aufregung ein. Und wie intensiv ich sie wahrnehme, ist ein Indiz dafür, wie aufgeregt oder ängstlich ich gerade bin. In einer anderen Situation, etwa auf einer Party bei Freunden, könnten ähnliche körperliche Empfindungen eher ein Hinweis auf Vorfremde sein, weil ich hoffe, jemanden zu treffen, den ich sehr schätze. Trotzdem ist auch hier die Intensität meiner Körperempfindungen ein Indiz für ein mögliches Gefühl, das ich natürlich mit Bezug auf meine bisherigen Lebenserfahrungen quasi als Modell besitze.

Viele Mediziner sagen, ihre Patienten nehmen nicht wahr, dass sie im Stress sind. Stimmt das?

Symptome haben eigentlich alle, aber viele Menschen haben verlernt, auf ihre individuellen Warnsignale zu hören. Das kann dann Sodbrennen sein, gereizte Stimmung oder eine Schlafstörung.

Sie haben unter anderem Forschung zur Herzwahrnehmung gemacht?

Ja, wir haben Probanden einzeln in eine abgeschirmte Untersuchungskammer gesetzt und sie dann gebeten, ihren Herzschlag zu zählen, ohne dass sie den Puls tasteten oder Ähnliches. 10 bis 20 Prozent können das sehr gut, 30 Prozent haben große Probleme damit. Die Hälfte liegt irgendwo dazwischen, ich auch, im Übrigen.

Was könnte den Unterschied erklären?

Da gibt es verschiedene Faktoren. Männer sind besser im Detektieren als Frauen, vielleicht einfach nur, weil ihr Herzmuskel größer ist und sie im Schnitt über mehr Muskelmasse verfügen. Körperlich aktivere Menschen sind, was den Körper betrifft, oft sensitiver als andere.

Geht das auch mit anderen Organen?

Ganz bestimmt, aber es ist schwerer zu messen als beim Herz. Eine interessante Frage ist zum Beispiel, ob Menschen frühzeitig wahrnehmen, wenn sie satt sind. Hun-



Die Weisheit des Körpers

Olga Pollatos hat in Medizin und Psychologie promoviert. Seit 2012 leitet sie die Abteilung für Klinische & Gesundheitspsychologie an der Uni Ulm. Dort forscht sie unter anderem zu Risikoverhalten und Gewichtskontrolle

ger ist eine äußerst komplexe Wahrnehmung, da spielt die Magendehnung eine Rolle, aber auch der Zuckerhaushalt, Hormone und vieles mehr. Trotzdem lässt sich effektiv trainieren, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen. Zum Beispiel indem man stufenweise Wasser trinkt und dabei die Signale der Magendehnung bewusster realisiert.

Und bei Magersüchtigen?

Die scheinen bestimmte Körpersignale für Hunger im Gehirn ausblenden zu können. Auch hier sind therapeutische Anwendungen denkbar, in denen sie sich bewusst werden, wie das Ernährungsverhalten im Körper konditioniert ist: Reagiere ich auf Portionsgrößen? Kalorienanzahl? Oder die Uhrzeit?

Was halten Sie generell für möglich?

Mit einem besseren Verständnis des Zusammenspiels von Körper und Geist erwar- te ich mir eine ganzheitlichere Sicht auf den Menschen und neue Therapien für viele Erkrankungen. ■

PETRA THORBRIETZ

Hier meldet der Körper ernste Probleme

Bei diesen Symptomen sollten Sie nicht weiter rätseln, was es sein könnte, sondern **einen Arzt aufsuchen**

Fieber, das sich nicht bessert oder 39,5 Grad erreicht

Fieber ist für sich genommen zunächst positiv: eine Waffe des Körpers gegen Eindringlinge. Wenn es aber nicht zurückgeht, könnte es sich um eine versteckte Infektion (zum Beispiel des Nierenbeckens) handeln, die behandelt werden muss. Auch hohes Fieber – über 39 Grad – sollte gelindert werden, um Schäden etwa für das Herz abzuwenden.

Kurzatmigkeit

Luftnot kann viele Ursachen haben: Anstrengung, Hitze, Übergewicht oder Sauerstoffmangel in größeren Höhen. Gibt es jedoch keine solchen Umstände, ist Kurzatmigkeit ein Zeichen für ein gravierendes Problem: eine Embolie vielleicht oder eine obstruktive Lungenerkrankung, einen Asthma-Anfall oder eine Lungenentzündung. Bei wiederholter Kurzatmigkeit nach dem Essen ist mitunter Vorsicht geboten: Sie kann Zeichen einer Nahrungsmittelallergie sein oder eines Zwerchfellbruchs. Falsches oder zu hastiges Essen kann das Roemheld-Syndrom auslösen – reflektorische Herzbeschwerden, verursacht durch Gasansammlungen im Darm und im Magen.

Unerklärliche Störungen der Verdauung

Jeder von uns hat eine unterschiedliche Verdauung. Manche Menschen führen dreimal am Tag ab, andere nur alle drei Tage. Entscheidend ist, ob sich an Ihrem ganz persönlichen Rhythmus plötzlich etwas ändert, ohne dass Sie eine Erklärung dafür haben (wie etwa eine Änderung in Ihrem Essverhalten). Alarmierende Symptome sind dunkelrote Blutauflagen auf dem Stuhl oder anhaltender Durchfall bzw. Verstopfung oder sogenannte Bleistiftstühle mit geringem Querschnitt.

Lichtblitze im Sehfeld

Manche Menschen erleben visuelle Phänomene bei einer Migräne. Lichtblitze ohne Kopfschmerzen oder dunkle Schlieren im Auge können jedoch ein Anzeichen sein, dass sich die Netzhaut ablöst. Suchen Sie sofort einen Augenarzt auf: Nur wenn der Riss umgehend gelasert wird, bleibt Ihre Sehkraft erhalten.

Brustschmerzen/Magenschmerzen

Ein Infarkt bedeutet nicht, dass die Betroffenen gleich umfallen. Häufig äußert sich die Durchblutungsstörung des Herzes durch ein Ziehen im Brustkorb, das kommt und geht, manchmal scheint es so, als täte der Rücken in Brusthöhe weh, oder der Schmerz strahlt in den Kieferbereich aus. In manchen Fällen stehen Übelkeit und Oberbauchbeschwerden im Vordergrund. Bei Frauen äußert sich ein Infarkt häufiger in Magenschmerzen. Wählen Sie den Notruf, die 112.



Medizinischer Rat

Die Auswahl traf Thomas Rampp, Oberarzt an den Kliniken Essen-Mitte, einem Lehrkrankenhaus der Uni Duisburg-Essen

Rasende Kopfschmerzen

Aufmerksam werden sollten Sie, wenn Sie die Kopfschmerzen als „rasend“ und unerwartet stark empfinden, sie von Symptomen wie einem steifen Genick oder Funktionsverlusten (wie Lallen oder Bewegungsstörungen) begleitet

werden. Die Ursachen müssen dann abgeklärt werden, um eine Infektion des Gehirns, einen Tumor oder einen Schlaganfall auszuschließen.

Ziehen in den Unterschenkeln

Schmerzende Unterschenkel und dicke Füße können viele Ursachen haben: Arthritis, Herzschwäche, Nierenstörungen oder Schwangerschaft. Sie sollten jedoch in jedem Fall abklären lassen, ob eine lebensbedrohliche Thrombose der Grund ist. Ein solcher Blutpfropfen der tiefen Beinvenen äußert sich nicht unbedingt von außen durch eine Schwellung.

Anhaltendes Hautjucken

Häufig ist einfach nur das Waschmittel schuld oder der Kontakt mit einem unverträglichen Material wie Wolle. Das Jucken kann aber auch tiefer liegende Probleme mit Niere oder Leber anzeigen sowie eine Bluterkrankung.

Rippenschmerzen

Mehr als 300 000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Gürtelrose, doch ein häufiges Frühwarnsymptom – begrenzte, gürtelförmige Beschwerden, oft am Körperstamm – wird selten beachtet, bis schließlich der schmerzhafte Hautausschlag auftritt.

Persönlichkeitsveränderung

Psychische Auffälligkeiten und Verhaltensänderungen können ein Zeichen von Depression sein, eine Nebenwirkung eines Medikaments oder auch Symptom einer neurologischen Störung im Gehirn. Ursachen können aber auch in einer Schilddrüsenkrankung liegen oder in einer besonderen Form der frühen Demenz. Ein Gesundheitscheck kann mehr Klarheit bringen.

Veränderte Handschrift

Handschrift, die zusehends unleserlicher und unstrukturierter wird, ist eines der Symptome von Alzheimer, während Parkinson-Patienten immer kleiner und enger schreiben.

Rechtsseitige subtile Bauchschmerzen

Haben Sie Ihren Blinddarm noch? Wenn ja und wenn Sie gleichzeitig einen unangenehmen, unklaren Druck im rechten Unterbauch empfinden, dann kann es an einem entzündeten



Bei anhaltenden Schmerzen, nach einem Unfall etwa mit einer starken Verdrehung, bei Schwellungen und Einschränkungen in seiner Funktion ist Ihr Knie ein klarer Fall für den Orthopäden.



Ein plötzlicher Sehverlust auf einem Auge ist ein Notfall. Bei einem Augeninfarkt oder Sehsturz droht die Erblindung. Plötzliche Einschränkungen des Gesichtsfeldes können auch einen Schlaganfall anzeigen.

Blinddarm liegen (früher „Rechtsseitenkrankheit“). Studien zeigen, dass die Anzeichen dafür häufig spät erkannt werden, weil die Schmerzen variabel und schwer einzuschätzen sind.

Häufige Blähungen bei Frauen

Es muss nicht am Essen liegen oder an der Verdauung, häufige Blähungen, auch außerhalb der Menstruation, können ein Zeichen von Endometriose sein, einer gutartigen, aber zum Teil schmerzhaften Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut.

Blaue Flecken

Mit zunehmendem Alter häufen sich die Blutergüsse, weil die Haut dünner wird und die schützenden Fettschichten abnehmen. Eine andere Ursache können aber auch Blutgerinnungsstörungen oder Medikamente sein. Das sollte ein Arzt abklären, um das Risiko innerer Blutungen zu vermeiden.

Ständige Mattheit

Wenn Sie häufig matt sind und antriebslos, kann ein Eisenmangel vorliegen, der seinerseits Zeichen einer versteckten Blutungsquelle, zum Beispiel im Darm oder im Magen, sein kann.

Trockene Augen

Es kann am Alter liegen oder Nebenwirkung eines Medikaments sein – die Ursache für trockene Augen sollte trotzdem von einem

Augenarzt abgeklärt werden, denn sie können auch ein Anzeichen einer Makuladegeneration sein. Dieser schleichende Abbau der Netzhaut auf dem Punkt des schärfsten Sehens ist zwar nicht heilbar, kann aber durch Medikamente gebremst werden.

Gelbliche Augen

Verantwortlich für eine gelbliche Verfärbung des Augapfels ist Bilirubin. Dieser Gallenfarbstoff entsteht als Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Die Ursachen können harmlos oder gravierend sein, reichen von Stress bis zu einer entzündeten Leber.

Schlafstörungen

Manchmal ist es nur die Umgebung, die zu hell oder zu laut ist, oder auch eine zu späte Mahlzeit, Weißwein, ein später Kaffee oder eine vorübergehende Phase der Anspannung. Sind Schlafstörungen aber anhaltend, können sie ein Zeichen für eine Schilddrüsenerkrankung, eine Depression oder ein neurologisches Leiden sein, die behandelt werden sollten.

Einseitige Rückenschmerzen

Nierensteine sind sehr unangenehm, sie verursachen heftige Symptome, wenn sie auf dem Weg zur Blase den Nierengang blockieren. Erste Anzeichen der Schwellung sind einseitige, eventuell kolikartige Rücken- und/oder Leistschmerzen.

Mehr als fünf Finger

Leichtes Schwindelgefühl kann ganz harmlos sein oder ein Zeichen für gefährliche neurologische Veränderungen, zum Beispiel Infektionen des Innenohrs oder auch einen Schlaganfall. Zum Arzt gehen sollten Sie, wenn Sie Ihre Hand vor die Augen halten und mehr Finger als fünf zählen.

Fehlender Appetit, veränderter Geschmack

Ein Reflux – also ein Rückfluss von Teilen des Mageninhalts in die Speiseröhre aufgrund einer Schwäche des Schließmuskels des Magens – äußert sich nicht immer in Sodbrennen, sondern zum Beispiel auch in abnehmendem Appetit oder veränderten Geruchs- und Geschmacksempfindungen beim Essen.

Unstillbarer Durst, häufiges Wasserlassen

Diabetes, vor allem Typ 2, die im Alter durch Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse auftretende Zuckerkrankheit, äußert sich am deutlichsten in ständigem Durst und häufigem Wasserlassen. Weitere Symptome sind Sehstörungen oder schlecht heilende Wunden. Aber auch an einen Diabetes insipidus sollte gedacht werden, eine angeborene oder erworbene Krankheit. Typisch ist auch für sie ein gesteigertes Durstgefühl und eine vermehrte Urinausscheidung. Die Krankheit trifft eher Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene als ältere Menschen. ■