

- Achten Sie auf eine **gesunde Lebensführung**, v.a. einen stabilen Lebensrhythmus mit regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten und ausreichend Schlaf.
- Tragen Sie zu einer **guten Arzt-Patient-Beziehung** bei, indem Sie z.B. von allen früheren Untersuchungen und Behandlungen berichten und nicht vorschnell den Arzt wechseln.

Wenn Ihre Beschwerden besonders ausgeprägt sind, sind zusätzlich vor allem folgende Maßnahmen wichtig:

- gezielte **symptomorientierte Maßnahmen** je nach Beschwerdebild; bei chronischen Schmerzen ev. auch ein Behandlungsversuch mit Antidepressiva.
- eine **symptom- und bewältigungsorientierte Psychotherapie**. Wenn Ihnen Ihr Arzt dazu rät, will er einen zusätzlichen Spezialisten „mit ins Boot holen“, betreut Sie aber selbstverständlich weiter.
- Bei anhaltenden und sehr beeinträchtigenden Beschwerden ist eine **intensivere stationäre oder teilstationäre psychosomatische Behandlung** angezeigt, bei der sowohl die körperlichen wie auch die psychischen Aspekte Ihrer Erkrankung Berücksichtigung finden. Diese Behandlung ist multimodal, d.h. es werden verschiedene therapeutische Verfahren angewandt (Stressbewältigungstraining, Entspannung, Biofeedback, Bewegungstherapie, Einzel- und Gruppenpsychotherapie).
- Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen entscheiden, welche Verfahren für Ihre speziellen Beschwerden am besten geeignet sind. Gemeinsam können Sie überlegen, ob die Behandlung ambulant oder besser in einer Klinik durchgeführt werden sollte, und ob ggf. eine Rehabilitations-Maßnahme angebracht ist.
- Wenn Sie ergänzende alternative Behandlungsmaßnahmen nutzen wollen, besprechen Sie auch diese mit Ihrem Arzt und beachten Sie Risiken, Nebenwirkungen und eventuelle Kosten. Verfahren, bei denen Sie **aktiv mitarbeiten** und die Sie auch **allein zuhause anwenden** können, sind grundsätzlich erfolgversprechender als passive Anwendungen.

## Tipps für Angehörige

Die wichtigsten **Empfehlungen für Angehörige** lauten:

- Nehmen Sie das Leiden des Betroffenen **ernst** und stellen Sie es nicht in Frage; es ist **weder eingebildet noch vorgetäuscht**.
- Informieren Sie sich, evtl. gemeinsam mit dem Betroffenen, über nicht-spezifische, funktionelle und somatoforme Körperbeschwerden. Machen Sie sich klar, dass es für solche Beschwerden **meist mehrere körperliche, seelische und soziale Ursachen** gibt und man deshalb „ganzheitlich“ mit ihnen umgehen sollte.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Angehörigen darüber **ins Gespräch zu kommen**, wie es Ihnen beiden jeweils mit der Situation geht.
- Schonen Sie Ihre **eigenen Kräfte**.
- Fördern Sie **aktives und positives Verhalten!**

**Wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre/n Arzt/Ärztin!**  
**Alle Details sowie weiterführende Informationen finden Sie in der Leitlinien-Langfassung ([www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-001.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-001.html))**

*Dieses Patientenfaltblatt beruht auf den inhaltlichen Aussagen der Leitlinie „Umgang mit Patienten mit nicht-spezifischen, funktionellen und somatoformen Körperbeschwerden“ (Herausgeber: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG), Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe), Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM), Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM))*

### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P.: Bernd Siegler  
 Foto: shutterstock.com | Gestaltung: Jo Meyer | Druck: saxoprint.de | Auflage: 2.500 Mai 2017



## „Mein Arzt findet nichts“ funktionelle und somatoforme Körperbeschwerden

Ein Informationsfaltblatt  
 für Betroffene und ihre Angehörigen

## Zusammenfassung

Sie kennen das sicherlich: Vorübergehende körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Verdauungsbeschwerden gehören zu unserem Alltag. Oft sind sie nicht besonders störend und verschwinden von alleine wieder. Halten die Beschwerden jedoch an, beeinträchtigen Ihren Alltag oder ängstigen Sie, dann gehen Sie wahrscheinlich zum Arzt. Sogar dann, wenn eine körperliche Erkrankung, eine Operation, ein Unfall o.ä. vorausgegangen ist, lassen sich jedoch oft keine körperlichen Ursachen (mehr) erkennen, die Ihre Beschwerden hinreichend erklären würden. Solche Beschwerden nennt die Medizin „nicht-spezifisch“, „funktionell“ oder „somatoform“.

**Dies ist relativ häufig:** Bei rund einem Drittel aller Patienten, die sich mit anhaltenden Körperbeschwerden bei einem Arzt vorstellen, ist das der Fall. In den meisten Fällen verlaufen solche Beschwerden glücklicherweise recht unkompliziert. Oft können schon einfache Maßnahmen dazu führen, dass sie bald nachlassen oder zumindest ein normaler Alltag möglich ist. Hilfreich kann zum Beispiel ein offenes Gespräch, eine Aufklärung über mögliche Hintergründe, eine gemeinsame Besprechung von Befunden oder eine Ermutigung zu körperlicher und sozialer Aktivität sein.

**Manchmal sind die Beschwerden aber besonders hartnäckig und belastend.** Es besteht dann die Gefahr, dass sich Beschwerden durch übermäßige Gesundheitsängste, Schon- und Vermeidungsverhalten sowie durch unangebrachte Verhaltensweisen von Ärzten bzw. Therapeuten weiter verstärken und verfestigen. Dann ist eine gezieltere ärztliche, oft auch psychotherapeutische Betreuung sinnvoll, um zusammen Auswege aus dem Teufelskreis „Beschwerden → Sorgen und Ängste → Schonung → noch mehr Beschwerden“ zu entwickeln.

**Der ideale erste Ansprechpartner ist ein Arzt Ihres Vertrauens, in der Regel Ihr Hausarzt.** Je nach Ausprägung der Beschwerden sind allgemeine, gesundheitsfördernde Maßnahmen, oder in manchen Fällen auch Psychotherapie sinnvoll. Vor allen Dingen aber haben SIE den wichtigsten Anteil an Ihrer Behandlung und können durch Ihre Mitarbeit und eine gesunde, vor allem aktive Lebensführung wieder Kontrolle über Ihre Beschwerden und Ihren Alltag erlangen!

## Was können Sie tun?

- Zunächst sollten Sie zu Ihrem Hausarzt oder einem anderen Arzt gehen, der Sie **schon länger kennt**. Mit ihm zusammen können Sie überlegen, ob ein Spezialist zu Rate gezogen werden sollte. Wichtig ist, dass Sie sich **gut aufgehoben fühlen**.

## Diagnosestellung

- Bei nicht-spezifischen, funktionellen und somatoformen Körperbeschwerden kann sich Ihr Arzt nicht auf **körperliche Untersuchungsbefunde** stützen. Zusammenhänge mit der **persönlichen Lebenssituation und mit Stressbelastungen** des Betroffenen sind aber häufig. Sie werden vielleicht schon selbst beobachtet haben, dass anhaltender Stress zu einer Verstärkung der Körperbeschwerden führt.
- Deshalb sind **Ihre Sicht der Dinge** und **Ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen** für die richtige Einordnung Ihrer Beschwerden und für die richtige Wahl weiterer Schritte entscheidend.
- **Bereiten Sie sich** deshalb auf Ihre Arztbesuche gut vor. Schreiben Sie sich Ihre Fragen und alle wichtigen Punkte auf.
- **Unnötige Untersuchungen** können Ihnen sogar **schaden** und sollten unbedingt vermieden werden!

## Handlungsbedarf

- Wenn Ihr Arzt Ihnen mitteilt, dass er keine körperliche Krankheit findet, die Ihre Beschwerden hinreichend erklärt, und dass Ihre Beschwerden demnach „funktionell“ oder „somatoform“ sind, fragen Sie sich sicherlich, was das denn nun **für Sie bedeutet** („Ist das gefährlich?“, „Verschwindet das wieder?“, „Kann bzw. muss man etwas dagegen unternehmen?“).
- Um den **Handlungsbedarf** einzuschätzen, unterscheidet man **leichtere und schwerere Verläufe** (z.B. je nach Leistungsfähigkeit des Betroffenen, nach dem Ausmaß seiner Besorgnis oder nach seinen Begleiterkrankungen).

## Behandlungsziele

- In erster Linie geht es um **Ihre Ziele, Ihre Lebensqualität** und **Ihre Funktionsfähigkeit** im Alltag. Das Ziel, die „wahre“ Ursache der Beschwerden zu finden, ist vielleicht zweitrangig. Oft kann sie ohnehin nicht abschließend geklärt werden, oder es handelt sich um eine **Kombination verschiedener Einflüsse**.
- Kleine Ziele („wieder einkaufen gehen können“) sind leichter zu erreichen als große („schmerzfrei werden“).
- Natürlich ist es ein zwar nachvollziehbares, aber sehr ehrgeiziges Ziel, sofort beschwerdefrei werden zu wollen; Enttäuschungen sind dann vorprogrammiert. Ein **gutes Leben mit den Beschwerden** oder **mit weniger Beschwerden** könnte stattdessen ein erstes Ziel der Behandlung sein.

## Behandlungsmaßnahmen

Es gibt eine Reihe von Behandlungsmaßnahmen, die bei allen Patienten sinnvoll sind, egal wie ausgeprägt die Beschwerden sind:

- Eine **einfühlsame und verständliche Beratung und Begleitung** durch den Arzt (z.B. die Erklärung des Zusammenhangs zwischen Stress und Körperbeschwerden und die Berücksichtigung Ihrer persönlichen Lebenssituation);
- **Ihre eigene Mitarbeit**, und zwar vor allem im Hinblick auf **körperliche und soziale Aktivierung**:
  - Bleiben Sie **im Alltag** nach Möglichkeit „normal“ **aktiv**, bleiben (oder werden!) Sie **sportlich aktiv**. Ziel ist eine körperliche bzw. sportliche Aktivierung ohne sich zu überlasten oder aber den Körper durch Schonung weiter zu schwächen.
  - Nehmen Sie am **gesellschaftlichen Leben** teil!
  - Pflegen Sie ganz bewusst Ihre eigenen **Kraftquellen und Ressourcen**, z.B. Hobbies.
  - Achten Sie darauf, sich seelisch nicht übermäßig zu belasten bzw. Probleme zu klären.
  - Achten Sie darauf, welche Situationen, Gedanken und Verhaltensweisen Ihre Beschwerden lindern! Versuchen Sie, solche **„positiven“ Strategien zur Bewältigung Ihrer Beschwerden** immer wieder aktiv anzuwenden und auszubauen.