

## Arbeitsblatt 9.12: Was Sie zum Thema »Arztbesuche« wissen sollten

Schmerzen und andere körperliche Beschwerden haben oft eine **Signalfunktion**. Sie können uns auf Verletzungen oder Erkrankungen hinweisen. Deswegen ist es wichtig und sinnvoll, ärztliche Hilfe aufzusuchen und in Anspruch zu nehmen, wenn neue, unbekannte Körperbeschwerden auftreten und nicht von selbst wieder verschwinden. Sorgfältige medizinische Untersuchungen können dabei helfen, mögliche körperliche Ursachen zu entdecken und die notwendigen Behandlungsmaßnahmen (z. B. eine medikamentöse Therapie) in die Wege zu leiten.

Körperliche Beschwerden bzw. Missempfindungen müssen jedoch nicht immer Ausdruck einer organischen Erkrankung sein! Sie können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Häufig entstehen sie durch das **Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse** (z. B. beruflicher oder privater Stress, allgemeiner Fitnesszustand, Wetter, Alter, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, Krankheiten). Wiederholte medizinische Untersuchungen helfen meist nicht weiter, um die Ursachen der Beschwerden vollständig aufzudecken, da der Fokus allein auf den Körper gerichtet bleibt. Dennoch konsultieren viele Betroffene, da sie leiden, sich krank und hilflos fühlen, Arztpraxen und Krankenhäuser, lassen zahlreiche Untersuchungen und andere diagnostische Maßnahmen vornehmen, immer in der Hoffnung, endlich erhellendes Licht ins Dunkel zu bringen. Manche Betroffene begeben sich auf eine regelrechte Odyssee und wandern über Jahre hinweg von Arzt zu Arzt, von einem Experten zum nächsten Spezialisten. Andere hingegen suchen selten oder nie einen Arzt auf. Die individuelle Reaktion auf körperliche Beschwerden ohne organischen Befund kann also sehr unterschiedlich aussehen – sie reicht von der Vermeidung medizinischer Dienste bis hin zur überdurchschnittlich häufigen Inanspruchnahme medizinischer Leistungen. Da sich die Medizin in einer fortlaufenden Entwicklung befindet, ständig neue Erkenntnisse gewonnen, neue Untersuchungsmethoden und Medikamente entwickelt werden, weckt dies natürlich immer wieder Hoffnung auf Patientenseite. Häufig nehmen Betroffene Medikamente ein, die kurzfristig Erleichterung versprechen und die Beschwerden lindern. Manchmal wird die Verordnung eines Medikamentes durch einen Arzt auch als Bestätigung einer körperlichen Krankheit angesehen (»Der Arzt verschreibt mir ein Medikament, also muss ich doch krank sein!«). Dies kann mitunter fatal sein, wenn andere Erklärungsmöglichkeiten für die Beschwerden sowie aktive Bewältigungsstrategien ausgeblendet werden. Zudem können beim Patienten ungünstige Erwartungen geweckt werden, die ihn passiv werden lassen (z. B. »Nur ein Medikament kann mir helfen!«).

Auch häufige Arztbesuche sind kritisch zu betrachten, da die eigentlichen Entstehungs- und Einflussbedingungen der unklaren Körperbeschwerden im Dunklen bleiben und die Suche nach anderen Erklärungsmöglichkeiten und eigenen Bewältigungsmöglichkeiten stark behindert wird. Als Patient mit chronischen Körperbeschwerden sollte man sich daher nicht allein auf ärztliches Handeln (Untersuchungen, Verschreibung von Medikamenten) verlassen bzw. versteifen, sondern auch nach **eigenen Einflussmöglichkeiten** suchen. Körperliche Beschwerden, die nicht durch eine organische Erkrankung erklärt werden können (bzw. deren *Ausmaß* nicht durch eine organische Erkrankung erklärt werden kann), müssen kein erhebliches Problem darstellen. Manche Menschen haben gelernt, mit den Beschwerden umzugehen. Obwohl sie ebenfalls unter den Beschwerden leiden, gelingt es ihnen, diese zu verstehen und geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen.



Häufig ist es für Patienten mit immer wieder auftauchenden Körperbeschwerden ohne pathologischen Organbefund sinnvoll, ein **festes Zeitschema für Arztbesuche** festzulegen, d. h. regelmäßige Arztbesuche einzuplanen (z. B. einmal im Monat). Wenn sich in der Zwischenzeit (zwischen zwei anberaumten Arztterminen) Ihr körperliches Wohlbefinden verschlechtert, sollten Sie nicht automatisch einen Arzttermin vereinbaren, sondern zunächst versuchen, die Beschwerden ohne die Hilfe des Arztes zu bewältigen. Informieren Sie auch bei Gelegenheit Ihren Arzt über Ihre Suche nach einem besseren Umgang mit Ihren Beschwerden, über eigene Bewältigungsstrategien und über Ihre erzielten Fortschritte! Besprechen Sie mit Ihrem Arzt alle Medikamente, die Sie einnehmen, und sprechen Sie über den Nutzen, den Sie sich von dem jeweiligen Medikament versprechen!