

BULLETIN

Sommer/Herbst 2024

Dr. med. Sibylle Kessler
Dr. med. Mira Schüpfer
Dr. med. Thomas Schwab

Stanserstrasse 2a
6373 Ennetbürgen
Fon 041 620 54 50
www.praxisambuergen.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Fast alle Menschen haben hin und wieder Beschwerden wie Kopfschmerzen, Durchfall oder Schwindel. Sie können unangenehm sein, verschwinden aber meist nach kurzer Zeit wieder. Wenn sie anhalten, gibt es oft eine bestimmte Ursache für die Beschwerden. Manchmal finden Ärztinnen oder Ärzte aber auch keine eindeutige Erklärung. Dann kann es sich um sogenannte funktionelle Körperbeschwerden handeln. Davon spricht man, wenn körperliche Beschwerden bestehen, ohne dass sich eine körperliche Ursache wie beispielsweise eine Entzündung oder eine Verletzung feststellen lässt. Das bedeutet jedoch nicht, dass man sich nur etwas einbildet oder nichts tun kann.

Beschwerden, deren Auslöser unbekannt sind, können verunsichern – oft verschwinden sie aber innerhalb weniger Wochen von selbst wieder oder lassen sich lindern. Zunächst ist es wichtig, im Alltag aktiv zu bleiben und Wege zu finden, mit den Beschwerden umzugehen.

Wenn die Beschwerden lange andauern, die Ärztin oder der Arzt aber keine Ursache findet, kann das sehr belastend und frustrierend sein. Dann können weitergehende Hilfen infrage kommen – beispielsweise eine psychotherapeutische Unterstützung. Medikamente helfen auf Dauer, wenn überhaupt, nur sehr begrenzt.

Symptome bzw. häufige Beschwerden ohne klare Ursache sind: Schmerzen, vor allem Kopf-, Bauch-, Rücken- und Muskelschmerzen. Magen- und Darmprobleme wie Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung, Kreislaufstörungen wie Benommenheit, Herzrasen und Beklemmungsgefühle, Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, Schwindel, Atemnot und panikartige Anfälle, bei denen sich die Atmung stark beschleunigt und vertieft (Hyperventilation), Verkrampfungen und Muskelverspannungen, Empfindungsstörungen wie Juckreiz, Kribbeln und Taubheitsgefühle, Blasenbeschwerden wie starker Harndrang und schmerzhaftes Wasserlassen.

Ängste und depressive Gefühle können hinzukommen. Manche Menschen haben auch ein starkes Fremdkörpergefühl oder ertasten immer wieder etwas vermeintlich Auffälliges. Dass keine körperliche Ursache gefunden wird, heißt nicht, dass es keine Gründe für die Beschwerden gibt. Wahrscheinlich treffen oft körperliche Faktoren und psychische Einflüsse zusammen: zum Beispiel Überforderung, frühere Erkrankungen, eine familiäre Veranlagung, schwierige Lebensumstände oder zwischenmenschliche Konflikte.

Wie intensiv Menschen körperliche Beschwerden erleben und wie sie mit ihnen umgehen, ist unterschiedlich: Manche erleben sie als sehr stark und einschränkend, während andere ihnen nur wenig Beachtung schenken. Es spielt auch eine Rolle, wie man mit Belastungen umgeht.

Zudem kann es sein, dass ein Organ zwar gesund ist, aber trotzdem nicht richtig funktioniert. Deshalb spricht man auch von „funktionellen Körperbeschwerden“. Ein Beispiel ist der Darm: Vielleicht ist er weder verletzt noch entzündet oder bösartig verändert – und doch macht die

Verdauung Probleme. Die Darmfunktion kann beispielsweise durch Stress gestört werden. Dann kommt es zu Durchfall, Blähungen oder Verstopfung.

Schätzungen zufolge haben etwa 10 % der Bevölkerung Beschwerden, für die keine eindeutige Erklärung gefunden wird. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Dabei können biologische Gründe eine Rolle spielen: Wie Schmerz empfunden wird, kann zum Beispiel von den Hormonen abhängen. Dies hat vermutlich auch gesellschaftliche und kulturelle Ursachen – zum Beispiel unterschiedliche Rollenerwartungen und Lebenserfahrungen. Zudem suchen Frauen eher ärztliche Hilfe als Männer.

Funktionelle Beschwerden sind in der Regel ungefährlich. Häufig sind sie leicht und vorübergehend, manchmal aber auch sehr belastend und lange anhaltend. Sie können sowohl körperlich als auch psychisch einschränken. Die Beschwerden können das Familien- und Arbeitsleben erschweren und es manchmal sogar unmöglich machen, den bisherigen Beruf weiter auszuüben.

Vielen Menschen fällt es schwer, bei anhaltenden Beschwerden aktiv zu bleiben, oder sie glauben, sie müssten sich schonen. Dadurch kann ein Teufelskreis entstehen, denn bestimmte Probleme wie etwa Muskel- und Gelenkschmerzen verstärken sich durch Schonung oft noch.

Anhaltende Beschwerden können psychisch stark belasten und Stress verursachen. Etwa die Hälfte der Menschen mit funktionellen Körperbeschwerden entwickeln depressive Symptome oder eine Angststörung. Anderen gelingt es trotz ihrer Beschwerden gelassen zu bleiben. Dies fällt oft leichter, wenn man die Erfahrung macht, dass sich die Symptome verändern und mal stärker und mal schwächer sind. Optimistisch zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass die Beschwerden auch wieder nachlassen, kann den Umgang mit ihnen ebenfalls erleichtern.

Menschen mit funktionellen Körperbeschwerden suchen häufig ärztlichen Rat und wechseln oft die Arztpraxis. Dies liegt manchmal daran, dass sie sich nicht ernst genommen und allein gelassen fühlen. Oder sie denken, dass sie noch nicht gründlich genug untersucht wurden. Oft bekommen Menschen mit funktionellen Körperbeschwerden von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten auch ganz unterschiedliche Erklärungen für ihre Probleme.

Funktionelle Körperbeschwerden können die Lebensqualität erheblich einschränken, die gute Nachricht ist aber: Die Lebenserwartung beeinflussen sie jedoch in der Regel nicht. Menschen mit unerklärten Beschwerden leben im Durchschnitt genauso lange wie andere.

Am Anfang der ärztlichen Untersuchung steht ein Gespräch. Dann folgt eine körperliche Untersuchung, um die Beschwerden genauer zu bestimmen. Eine Blutabnahme oder Ultraschalluntersuchung können sich anschließen. Danach lässt sich oft schon einschätzen, ob eine eindeutige Ursache wahrscheinlich und eine Behandlung erforderlich ist. Ärztinnen und Ärzte suchen zunächst nach häufigen Ursachen für die Beschwerden. Zudem achten sie auf Hinweise für ernste Erkrankungen.

Ob weitere Untersuchungen oder eine Überweisung in eine fachärztliche Praxis nötig sind, hängt unter anderem davon ab, wie stark die Beschwerden sind und wie sie sich entwickeln. Da sich funktionelle Beschwerden oft nach wenigen Wochen wieder bessern, werden nicht sofort alle Untersuchungen gemacht, die möglich wären. Erst wenn belastende Beschwerden länger anhalten oder sich verschlechtern, können weitere Untersuchungen infrage kommen. Dass später doch noch eine organische Ursache oder eine Erkrankung festgestellt wird, ist eher selten. Nicht jede Untersuchung, die möglich ist, ist auch sinnvoll. Manche Untersuchungen sind mit gesundheitlichen Risiken verbunden.

Außerdem steigt mit der Zahl der Untersuchungen das Risiko, dass es zu falschen Verdachtsbefunden kommt. Damit ist gemeint, dass scheinbar etwas entdeckt wird, was sich aber später als harmlos herausstellt. Solche Befunde können aber Sorge bereiten und sinnlose weitere Untersuchungen nach sich ziehen.

Wenn die Beschwerden andauern, ist es wichtig, mit der Ärztin oder dem Arzt im Gespräch zu bleiben. Auch wenn keine eindeutige Ursache gefunden wird, lässt sich gemeinsam überlegen, was zu den Beschwerden beitragen oder sie verstärken könnte und was hilft, sie leichter oder erträglicher zu machen.

Diese Ansätze können dann beim nächsten Arztbesuch überprüft und, wenn nötig, angepasst werden. Zusammen mit der Ärztin oder dem Arzt nach Erklärungen und sinnvollen Maßnahmen zu suchen ist häufig der beste Weg. Oft bessern sich die Beschwerden auch ohne Behandlung innerhalb weniger Wochen. Deshalb halten sich Ärztinnen und Ärzte zunächst mit Behandlungen zurück. Bei leichteren Beschwerden geben sie zunächst oft nur Tipps, wie man mit den Beschwerden im Alltag umgehen kann.

Empfohlen wird beispielsweise körperlich aktiv zu sein, weiter am sozialen Leben teilzunehmen, Freundinnen und Freunde zu treffen und Hobbys zu pflegen, Überlastung zu erkennen und möglichst zu vermeiden, Konflikte zu klären und den Umgang mit Belastungen zu überdenken. Zu beobachten, was dabei hilft, die Beschwerden zu lindern sowie auf einen gesunden Lebensstil zu achten und zum Beispiel genug zu schlafen.

Manchmal dauern die Beschwerden länger an oder betreffen mehrere Organe und werden zu einer starken Belastung. Dann kann eine psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll sein. In bestimmten Situationen sind auch andere Ansätze möglich. Dazu gehören zum Beispiel Physiotherapie, Ernährungsberatung und Ergotherapie. Es gibt auch die Möglichkeit, Entspannungsverfahren oder ein Achtsamkeitstraining auszuprobieren, um mit Belastungen besser zurechtzukommen.

Grundsätzlich gilt: Selbst aktiv zu werden ist hilfreicher, als sich auf „passive“ Maßnahmen zu konzentrieren. Zu letzteren gehören zum Beispiel Massagen: Sie werden, wenn überhaupt, nur vorübergehend und ergänzend zu anderen Methoden empfohlen. Sinnvoller ist es, sich Aktivitäten zu suchen, die nachhaltiger wirken. Dies lässt sich zum Beispiel mit mehr Bewegung und Stressbewältigung erreichen. Vielleicht ist dazu erst einmal Überwindung und etwas Geduld nötig, doch viele gewöhnen sich schnell daran und fühlen sich dadurch besser. Sportliche Aktivitäten sollten nicht überfordern, sondern vor allem Spaß machen und positive Erfahrungen bieten.

Vor allem bei hartnäckigen und belastenden Beschwerden braucht man häufig Geduld. Deshalb ist es oft besser, sich kleine Ziele zu setzen. Es kann sinnvoll sein, vor allem darauf hinzuarbeiten, trotz Beschwerden ein aktives Leben zu führen – das heißt, aktiv zu bleiben, sich abzulenken und zunächst nur zu erwarten, dass die Beschwerden etwas nachlassen.

Grippesaison

Bald beginnt wieder die Grippesaison. Wie jedes Jahr legen wir unseren Patienten die Grippeimpfung ans Herz. Wir starten ab Ende Oktober/ Anfang November mit den Impfungen. Wünschen Sie eine Grippeimpfung, dann melden Sie sich telefonisch oder bei uns am Empfang für einen Termin.

Personelles

Unsere Lernende Lena hat sich nach einem Jahr in gemeinsamem Einvernehmen entschieden einen anderen beruflichen Weg einzuschlagen. Wir haben Ihre freundliche Art geschätzt und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Ab November wird Stefania Capece eine neue Herausforderung suchen und uns leider verlassen. Auch ihr wünschen wir alles Gute und Erfolg auf dem weiteren beruflichen Weg. Wir werden ihr Lachen und den Berner Dialekt vermissen.

Nicole von Holzen hat über den Sommer 20 % in einem Alpbeizli gearbeitet und wird neu ab Oktober 60% im Rettungsdienst aktiv sein. Sie bleibt uns aber zu 40% in der Praxis erhalten worüber wir sehr froh sind.

Myriam Heimberg wird ihr Pensum bei uns erhöhen und nun zusätzlich am Donnerstagnachmittag und ab und zu am Samstag in der Praxis sein.

Personelle Veränderungen sind immer eine Herausforderung aber auch Chance für das gesamte Team, die wir versuchen bestmöglich gemeinsam anzugehen.

Abwesenheit der Ärzte

Dr. Kessler	Dr. Schüpfer	Dr. Schwab
11.09.- 25.09.2024	10.08.- 31.08.2024	26.09.- 13.10.2024
08.12.- 15.12.2024	12.10.- 26.10.2024	30.11.- 04.12.2024