

22./23. März im KKL: Die Trendtage Gesundheit Luzern (TGL) nehmen sich eines höchst interessanten aktuellen Themas an

Wie beeinflussen sich Psyche und Körper gegenseitig?

Die Bedeutung der Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper ist heute breit anerkannt. Angesichts steigender Fallzahlen in der Psychiatrie und akutem Fachkräftemangel droht allerdings eine Unterversorgung. Hält diese an, drohen massive Einbussen an Lebensqualität und steigende volkswirtschaftliche Kosten, namentlich durch vermeidbare Berentungen. Was ist zu tun? Gibt es auch neue, kreative Ansätze, die uns aus der Sackgasse führen?

Die Trendtage Gesundheit Luzern nehmen diese spannende Thematik auf und wollen folgenden Fragen näher auf den Grund gehen: Auf welche Art und Weise erklärt man sich diese Wechselwirkung in der heutigen Medizin? Was sind die neusten Erkenntnisse in der Wissenschaft? Wo im Wechselspiel von Psyche und Soma hört Gesundheit auf bzw. beginnt eine Krankheit? Was ist statt neurotypisch bloss neurodivers?

Die Problematik ist umfangreich, gefordert sind alle Stakeholder, praktikable Beiträge zur Lösung zu liefern. Dabei geht es um folgende Fragen: Wer bestimmt diese Einordnung und welche Antworten haben Medizin, Politik und letztlich die Gesellschaft auf diese Fragen bereit? Mit welchen Veränderungen sehen sich insbesondere die Hausärzte konfrontiert und wie gehen

sie mit dem Dilemma zwischen ganzheitlicher Versorgung und zu wenig Zeit, bzw. mangelhafter Entgeltung um?

Neue Therapieansätze und Digitalisierung

Zur Sprache kommen in Luzern auch, ob man hauptsächlich bei der Prävention und der frühzeitigen Diagnose ansetzen oder eher in bessere Therapien investieren sollte, ob allenfalls auch zertifizierte digitale Gesundheitsanwendungen (DIGAs) hilfreich wären, wie das z.B. in Deutschland forciert wird, ob der Schlüssel zum Erfolg bei mehr Ressourcen für Forschung und Entwicklung liegt oder ob es ganz einfach um eine intensivere Gesundheitsförderung und Prävention geht.

Drohende Unterversorgung – ein besonders schweres Problem

Im Vorfeld der TGL befragten wir Fachleute zu den verschiedenen Themenkreisen. Zur bedrohlichen Versorgungslage meint Markus Merz, CEO Psychiatrische Universitätsklinik Zürich: «Mit Blick auf die stetige Zunahme bei der Inanspruchnahme psychiatrischer und psychotherapeutischer Leistungen gibt es aktuell in fast allen Bereichen Lücken in der Versorgung. Wie in den Medien breit diskutiert allem voran bei Kindern und Jugendlichen im stationären Bereich. In der ambulanten bzw. intermediären Versorgung liegt viel nicht ausgeschöpftes Potenzial. Die starke Unterfinanzierung dieser Angebote verzögert oder verhindert jedoch einen Ausbau. Neben einer transparenten und adäquaten Finanzierung

Dr. med. Nina Bischoff, Oberärztin, Co-Leiterin Psychosomatische Medizin Inselspital Bern



Markus Merz, CEO Psychiatrische Universitätsklinik Zürich



PD Dr. sc. ETH Peter Kruppenacher, Systemischer Berater und Neurowissenschaftler (brainability.ch)





braucht es natürlich auch Menschen, welche die interessanten Aufgaben in Behandlung, Pflege und Betreuung übernehmen.

In der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sind verschiedene Massnahmen gegen den Fachkräftemangel in Umsetzung oder bereits umgesetzt. Sie scheinen zu wirken. Der Erfolg in unserer Institution ist schön, löst aber das Branchenproblem nicht. Bei der Finanzierung von psychiatrischen und psychotherapeutischen Leistungen braucht es unter anderem mehr Transparenz. Die stetig zunehmende Anzahl an Vorschriften und Kontrollmechanismen erhöhen den administrativen Aufwand für alle Parteien unnötig. Weniger wäre vermutlich mehr.»

Spannender interdisziplinärer Ansatz

Über einen spannenden interdisziplinären Ansatz am Inselspital berichtet Dr.med. Nina Bischoff, Oberärztin, Co-Leiterin Psychosomatische Medizin. Es handelt sich um «multimodale Therapie-Konzepte». – Dieser Begriff leitet sich aus den lateinischen Wörtern multus = viel und modus = Art und Weise ab und bezeichnet Therapieformen, die sowohl bei der Diagnostik wie auch Behandlung wissenschaftlich bewährte, zeitlich und inhaltlich abgestimmte Verfahren berücksichtigen, mit dem Ziel, auf der Basis des biopsychosozialen Modells, ein möglichst optimales Ergebnis für die Betroffenen zu erzielen; dies sowohl ambulant, teilstationär wie auch stationär.

Dr. Nina Bischoff: «Dieser Ansatz erlaubt eine individuelle und personalisierte Behandlung, wobei die Wege kurz sind, die Qualität durch die fortlaufende Prüfung und Anpassung gewährleistet ist, die Kosten langfristig minimiert werden können. Um diesen Ansatz durchzusetzen braucht es neben spezifischer Exper-

tise und qualifiziertem Personal vor allem Finanzierungssicherheit – kurz Know-how, Raum, Zeit und Geld.»

Health Care statt Sick Care

Mit Spannung erwarten dürfen wir auch Impulse, die zu neuen Ufern führen. Über «Systemisch-transdisziplinäre Potenzialentfaltung für Mensch und Organisation» ist der Fokus von PD Dr.sc. ETH Peter Krummenacher Founder brainability GmbH: «Hierbei geht es um ein integratives und salutogenes Gesundheitsverständnis. Im Mittelpunkt steht der Patient mit seinen Selbstheilungskräften. Dabei ist die patientenzentrierte Kommunikation eines der wichtigsten medizinischen Behandlungsinstrumente, welche massgeblich zur Behandlungsqualität und zum therapeutischen Erfolg beiträgt. Besonders eindrücklich dokumentieren dies die neuropsychologischen Erkenntnisse der Placebo-, Nocebo und Resilienzforschung. Beratung für genesungsfördernde Systeme mit dem brainability-Ansatz ermöglicht, dass die genesungsfördernde Kommunikation nicht nur trainiert, sondern auch in der Spitalkultur verankert wird. Deswegen braucht es auch den Blick auf Führungssysteme, interprofessionelle Zusammenarbeit, patientenorientierte Entscheidungsprozesse und – ganz wesentlich – gesundes und administrativ entlastetes Gesundheitspersonal.

Wachzurütteln gilt es also die gesundmachenden psychophysiologischen Selbstheilungspotenziale – die «innere Apotheke» – und Selbstwirksamkeit, die es via guter Behandler-Patient-Kommunikation zu fördern gilt. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die Wirksamkeit nicht durch angsterzeugende Nocebo-Effekte vereitelt wird. Darum ist der Einbezug der subjektiven Patientenwahrnehmung wichtig. Potenzial liegt auch in der interprofessionellen Zusam-

menarbeit und Leadership im Team. Diese kann z.B. mittels psychologischer Sicherheit und damit ermöglichender Organisation von Widerspruch und Perspektivenvielfalt zum Wohle der Patienten verbessert werden.

Das Bewusstsein ist aber nur teilweise vorhanden. Daher braucht es ein ganzheitliches, systemisches Gesundheitsverständnis und sich selbst reflektierende lernende Organisationen. Deren Strukturen wirken sich auf die Mindsets der Mitarbeitenden aus und Mindsets im Management gestalten Organisationsstrukturen. Strukturblick und Personenblick sind gleichermaßen wichtig. Um Selbstheilungspotenziale und Selbstwirksamkeit optimal zu fördern, braucht es ein Zusammenwirken aller relevanten Stakeholder wie Patienten, Krankenkassen und Politik. Nachhaltige Health Care statt Sick Care.»

Weitere Informationen

www.trendtage-gesundheit.ch
www.pukzh.ch
www.insel.ch



Trendtage
Gesundheit
Luzern



Ein TGL-Beitrag, der neue Perspektiven setzen dürfte

Sind Stress und Emotionen sogar gesund?

Chronischer Stress wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist ist aber viel komplexer als das clichiierte «Stress-macht-krank-Beispiel.» Sowohl Stress wie auch Emotionen können ganz unterschiedliche und vielschichtige Effekte in uns auslösen.

Stress kann uns zum Beispiel helfen, kreativer zu sein, da unser Gehirn unter Druck besonders aktiv ist. Zu viel Stress kann hingegen zu einem Blackout führen. Stress schüttet Adrenalin und Kortisol aus, zwei Botenstoffe, die uns aktivieren. Stress kann also unsere Aufmerksamkeit erhöhen oder Energie aus unseren Muskeln freisetzen. Erleben wir zu viel oder chronischen Stress, dann kippt es schnell. Unser Kurzzeitgedächtnis wird schlechter, unser Immunsystem leidet und wir schlafen nicht mehr gut. Dies wiederum hat einen negativen Effekt auf unsere Gesundheit. Stress ist nicht gut oder schlecht. Es kommt auf die Dosierung an.

Emotionen sind noch ein bisschen komplizierter. Nehmen wir zum Beispiel Wut, Angst und Traurigkeit. Alle drei Emotionen haben sowohl positive wie auch negative Effekte auf unsere Gesundheit. Wut aktiviert uns und setzt Energie frei. Angst schützt uns und Traurigkeit entschleunigt und hilft uns zu regenerieren. Die gleichen Emotionen lösen aber auch unangenehme körperliche Symptome wie Herzklopfen, Übelkeit oder Muskelverspannung aus. Das fühlt sich nicht nur unangenehm an, sondern kann uns runterziehen und körperliche Gebrechen wie Rückenschmerzen oder Bluthochdruck aus-

Martin Inderbitzin, PhD (MartinInderbitzin.com): In seiner Arbeit konzentriert sich der Neurowissenschaftler und Mindset Coach auf das Verständnis von Stress und Emotionen und wie sie unsere Motivation, unsere Lernfähigkeit und Verhalten beeinflussen.



lösen. Spannend finde ich, dass dies die gleichen Symptome sind, wie wenn wir uns verlieben. Es entscheidet also nicht nur die physiologische Reaktion, wie sich was anfühlt, sondern auch der Kontext einer Situation und wie wir diese Situation interpretieren. Gegen Stress können wir viel mehr tun als wir uns primär bewusst sind, mehr als ein «Just-Think-Positive» Mindset.

Auch unangenehme Emotionen sind lehrreich

Ein grundsätzliches Problem ist, dass wir von positiven und negativen Emotionen sprechen. Das ist irreführend und schädlich für die Gefühlswelt. Emotionen sind nicht gut oder schlecht, sondern angenehm und unangenehm. Jede Emotion hat eine Funktion, die uns etwas aufzeigen will. Leider fühlt sich ein Teil dieser Emotionen energieraubend oder unangenehm an. Verständlicherweise wollen wir deshalb vor allem angenehme Emotionen erleben und möglichst wenig unangenehme. Letztere sind deswegen aber nicht schlecht, sondern einfach unangenehm, und oft auch viel lehrreicher als die angenehmen. Wir sollten nicht versuchen, unsere Emotionen zu verändern, sondern unsere Einstellung dazu.

Emotionale Reaktionen sind komplex. Mentale Gesundheit sollte nicht verwechselt werden mit «Es geht mir gut», sondern entspricht vielmehr einer Fähigkeit, mit Herausforderungen und den damit verbundenen Emotionen zurechtzukommen.

Stress: Chance für persönliches Wachstum

Auch wie wir Stress wahrnehmen, hängt nicht nur vom Stress ab, sondern vor allem davon, welche Einstellung wir dazu haben. Glauben wir, dass Stress vor allem schädlich ist oder auch aktivierend wirkt und eine Chance ist für persönliches Wachstum? In der Wissenschaft spricht man dabei vom sog. Stress Mindset. Menschen mit einem «herausfordernden Stress-Mindset» sind tendenziell widerstandsfähiger und erfolgreicher bei der Stressbewältigung als diejenigen mit einem «bedrohlichen Stress-Mindset».

Ich bin fest überzeugt, dass es möglich ist, unsere Einstellung zu Stress und zu unseren Emotionen zu verändern und damit unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Es geht nicht darum, in jeder stressigen Situation das Positive zu sehen, sondern auch darum, die Fähigkeit zu kultivieren, Nein zu sagen oder sich eine Pause zu gönnen.

Oft sind aber nicht direkt der Stress und unsere Emotionen das Problem, sondern die scheinbar irrelevanten Verhaltensveränderungen im Alltag, welche durch Stress und Emotionen ausgelöst werden. Aus einem Glas Rotwein werden zwei, aus 4 Kaffees pro Tag 6 oder mehr und für den Spaziergang an der frischen Luft hat man keine Zeit mehr. Die negativen Effekte akkumulieren sich unbemerkt über Monate oder Jahre. Leider zieht unsere Gesundheit oft den Kürzeren.

Mut zum Mindshift

Die grosse Frage lautet, wie können wir einen Mindshift herbeiführen, wenn die Emails überlaufen und die Agenda rappellvoll ist? Das ist nicht einfach, aber möglich. Es hat in einem ersten Schritt mit einer Bewusstwerdung und in einem zweiten mit einer Entscheidung zu tun. Als ich vor 10 Jahren mit Pankreaskrebs diagnostiziert wurde, wurde mir die eigene Fragilität sehr schnell bewusst. Ich habe am eigenen Leib erfahren, was es heisst, seinen Körper zu verlieren.

Dies hat dazu geführt, dass ich mich entschieden habe, mein Leben und meinen «Lifestyle» zu ändern. Ganz bewusst trainiere ich heute 5–6 Mal pro Woche, ich gehe früh ins Bett und trinke praktisch keinen Alkohol mehr. Egal wie viel Stress ich habe. Das scheint vielleicht extrem, ist wohl auch einer der Gründe, warum ich heute noch lebe.

Ich glaube nicht, dass wir alle zu Marathonläufern oder meditierenden ZEN-Masters werden sollten. Oft können schon ganz kleine Veränderungen grosse Effekte auslösen. Eine Station früher aus dem Tram aussteigen und das letzte Stück zu Fuss gehen. Das Email erst am Nachmittag beantworten, wenn wir zu emotional werden. Bewusste Pause einplanen und an die frische Luft gehen. Diese Entscheidung, etwas für sich selbst zu tun, ist eine grosse Chance, die jeder und jede zu jedem Zeitpunkt machen kann.