Was Ärztinnen und Ärzte früher als psycho-vegetative Symptome, psychosomatische oder somatoforme Störungen bezeichneten, heisst heute prägnant und treffend „Körper-Stress-Syndrom“ (englisch: „bodily distress disorder“, BDD). Dieses Syndrom beschreibt funktionelle körperliche Beschwerden, die länger als drei Monate anhalten, vom Patienten stark beachtet werden, den Alltag beeinträchtigen und häufige Arztbesuche nach sich ziehen.

Die Symptome können nahezu jedes Organsystem betreffen.



Copyright Medix, Zürich

Der Begriff „Körper-Stress-Syndrom“ soll die Diagnose funktioneller Beschwerden erleichtern, da in der Psychosomatik viele Krankheitsbilder und Definitionen überlappen:

- Gastrointestinaler Typ (z. B. Reizdarmsyndrom)
- Muskuloskelettaler Typ (z. B. Fibromyalgie)
- Herz-Kreislauf Typ (z. B. Herzklopfen, Herzrasen)
- Generalisierter Typ (z. B. Müdigkeit, Erschöpfung).

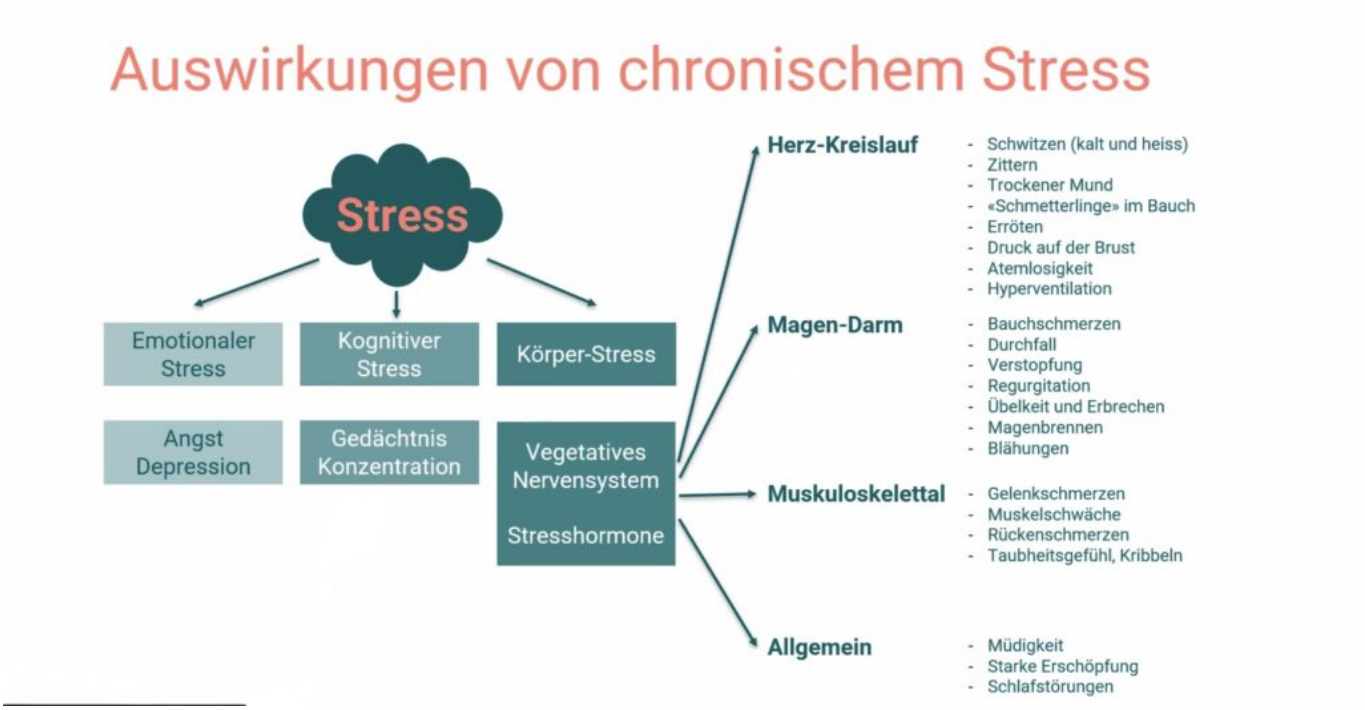


Bild: Medix, Zürich

Diagnostik

Das Körper-Stress-Syndrom ist eine klinische Diagnose, basierend auf gründlicher Anamnese und Untersuchung.
Der Begriff „Körper-Stress“ lässt die Ätiologie eines einzelnen Symptoms zunächst offen, und fokussiert auf die subjektiv empfundene Belastung durch die Beschwerden.
Wichtig: Es handelt sich nicht um eine Ausschlussdiagnose. Körper-Stress kann mit jeder anderen psychischen oder somatischen Erkrankung koexistieren.
Die Diagnose kann ohne weitergehende apparative Diagnostik gestellt werden, sofern die definierenden Kriterien (s. o.) gegeben sind.
⇒ Zur Unterstützung können standardisierte Fragebögen eingesetzt werden

- **PHQ-15 Fragebogen** (Instrument zur Erfassung der Belastung)
- **HADS-Fragebogen** (Instrument zur Beurteilung von Angst und Depression bei Patienten mit somatischen Beschwerden)

Was hilft?

Die Aufklärung des Betroffenen mit der Vermittlung von Wissen über das Krankheitsbild ist die zentrale Massnahme. Das gemeinsame Erarbeiten eines Stressmodells bietet einen guten Gesprächseinstieg und verhindert, dass sich die Konsultation auf Einzelbeschwerden verengt. Es zeigt einen gemeinsamen Nenner für emotionale, kognitive und körperliche Symptome auf. Zudem lässt sich das Thema „Stress“ als Ungleichgewicht zwischen persönlicher Widerstandskraft (Resilienz) und äusseren Belastungen (z. B. Beruf, Familie) darstellen.

Weitere Massnahmen sollten erst bei anhaltenden Symptomen nach Aufklärung und Selbstmanagement in Betracht gezogen werden.

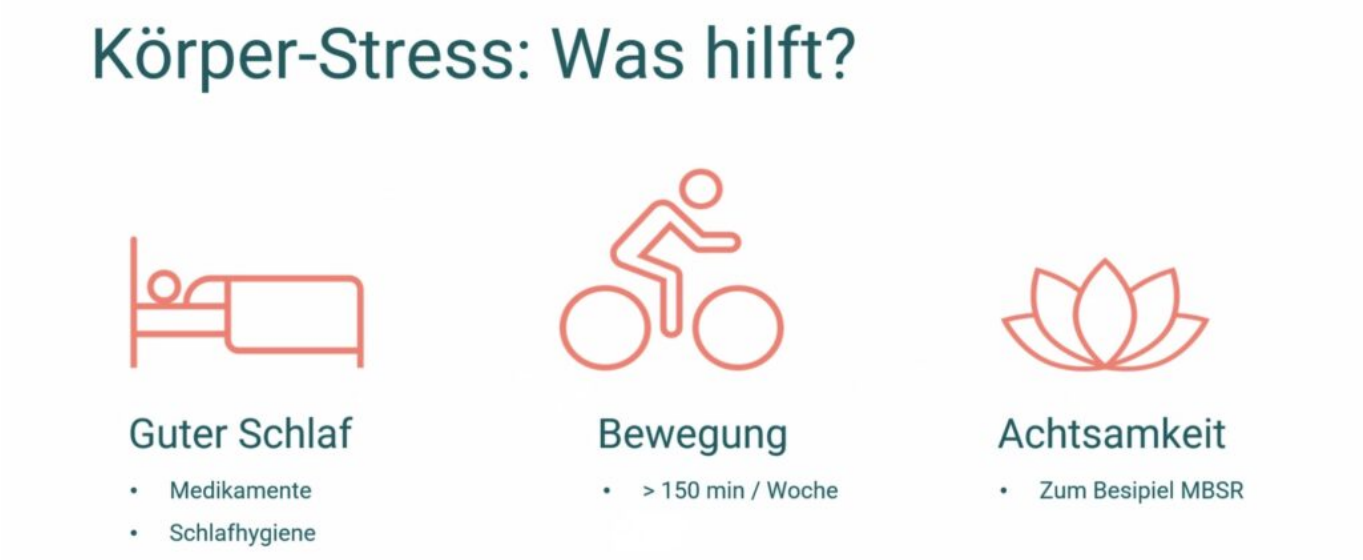


Bild: Medix, Zürich

- Behandlung von Schlafstörungen: Vermittlung schlafhygienischer Massnahmen, App-basierte kognitive Verhaltenstherapie, in Ausnahmefällen vorübergehende medikamentöse (pflanzliche) Unterstützung.
- Regelmässige moderate Bewegung.
  Falls vorhanden, ein strukturiertes körperliches Aktivierungsprogramm mit speziell geschulten Physiotherapeuten.
- Eine Überweisung zur ambulanten Psychotherapie ist nur bei erheblicher psychosozialer Belastung oder psychischer Begleiterkrankung notwendig, aber nicht in jedem Fall erforderlich.

- Je nach Motivation des Patienten können ergänzende Therapieformen wie Atemtherapie, achtsamkeitsbasierte Ansätze (MBSR), Biofeedback, Meditation oder autogenes Training sinnvoll sein.
- Kein Körperteil, abgesehen vom Gehirn, beeinflusst unsere mentale und emotionale Verfassung so stark wie der zehnte Hirnnerv – der längste Nerv des autonomen Nervensystems. Er steuert unbewusst die inneren Abläufe des Körpers. Der Nervus Vagus, dessen Name vom lateinischen „vagari“ für „umherschweifen“ stammt, zieht vom Gehirn bis zum Darm. Auf seinem Weg berührt er fast jedes Organ, reguliert Herzschlag, Verdauung, Reflexe und sogar unsere Stimmungen. Er bildet den parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems.
  Für uns Westler, oft gestresst und ruhelos, ist es besonders wichtig, diesen parasympathischen Anteil zu stärken. Unser hektisches Leben aktiviert den Sympathikus übermässig – wir sind meist „Sympathikotoniker“. > Weiterlesen

Übungen gegen den Stress

Die Anspannung steigt. Sie werden hektisch. Der Rücken schmerzt. Diese Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen:

- **Erdung**: Sich barfuss hinstellen. Füsse beckenbreit und parallel. Augen schliessen. Becken ganz sanft wie eine Schublade leicht nach hinten gleiten lassen – ohne Bauch- und Gesässmuskeln – nicht kippen. Bauchwand entspannen. Brustbein hängt frei und ist senkrecht. Schultern nicht nach oben ziehen, sondern locker auf den Oberkörper hinlegen (wie grosses Tuch) – Arme hängen in Schultergelenken. Der Kopf balanciert auf der Mittelachse durch die Ohren – wie eine Boje auf ruhigem Wasser.
- **Fäuste**: Eine Kurzform der progressiven Muskelentspannung reicht meist: Legen Sie sich ins Bett, spannen Sie die Gesässmuskeln an, ballen Sie die Hände ganz fest zu Fäusten und drücken Sie den Kopf ins Kissen. Zählen Sie auf 30 und entspannen Sie dann alle Muskeln wieder. Das Ganze wiederholen Sie etwa fünf bis sechs Mal. Hier finden Sie die erweiterte Form dieser Muskelentspannung >>>
- **Atmung**: Eine Minute täglich die tiefe Bauchatmung machen. In dieser Minute atmet man sechsmal tief ein und wieder aus, sodass die Bauchdecke sich spürbar hebt und senkt – längere Aus- als Einatmung. Dies ausschliesslich durch die Nase.
- **Sprünge**: Wer während eines langen Schreibtischtages schnell Dampf

ablassen muss, kann sich ein Springseil zulegen. Seilspringen braucht wenig Platz und treibt den Puls schnell in die Höhe. Oder als Alternative (ohne zusätzliches Gerät) Treppen runter- und wieder hochlaufen, dabei zwei Stufen auf einmal nehmen.
- **Lachen**: Im Stress neigen wir dazu, die Stirn in Falten zu legen und die Zähne aufeinander zubeissen. Im Lachen, das man sich auch selbst schenken kann, ist das Gesicht dagegen entspannt und man kommt innerlich zur Ruhe. Witze regen dazu an >>>

>>> Weitere Entspannungsübungen >>>

Entzündungsneigung als Folge von Dauerstress

In den vergangenen Jahren hat die Medizin erkannt, dass viele Erkrankungen eine mehr oder weniger ausgeprägte Entzündungskomponente haben. Das gilt selbst für Krankheiten wie Atherosklerose, Darmkrebs oder neurologische Erkrankungen Demenz, Parkinson). Die Gerontologie betrachtet chronische Entzündungen inzwischen als zentralen Mechanismus des Alterns. Dieser Zusammenhang wird als Inflammaging bezeichnet. Deswegen ist eine antientzündliche Ernährung so wichtig.

Bekannt ist, dass im Rahmen des Bluthochdrucks in den Blutgefässen des Körpers eine Entzündungsreaktion auftritt, so dass der Schlüssel einer erfolgreichen Behandlung des Bluthochdrucks möglicherweise in der Abschwächung dieser Entzündungsreaktion liegt. Seit einiger Zeit geht man davon aus, dass auch die durch Bluthochdruck geförderte Gefässverkalkung (Atherosklerose) nichts anderes als eine chronisch voranschreitende Entzündung des Gefässbettes ist.

>>> Weiterlesen über Entzündungsneigung als zentraler Mechanismus in der Medizin >>>

>>> Mehr über den Dauerstress >>>

Letzte Aktualisierung von Dr. med. Thomas Walser:
12. Mai 2026