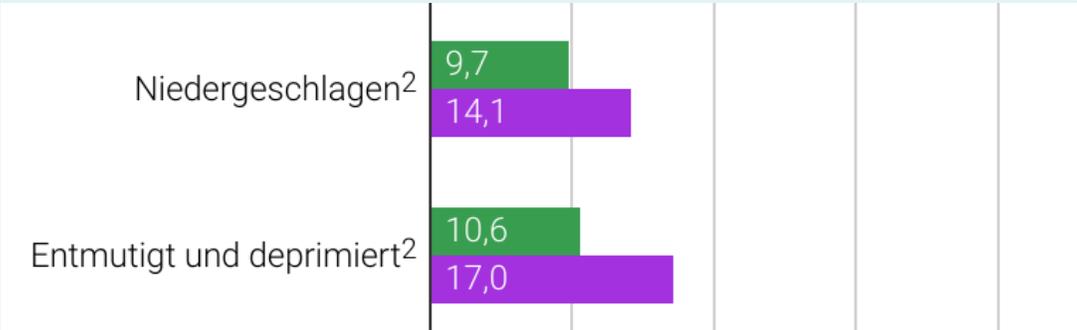


Kein Stress bei Körper-Stress

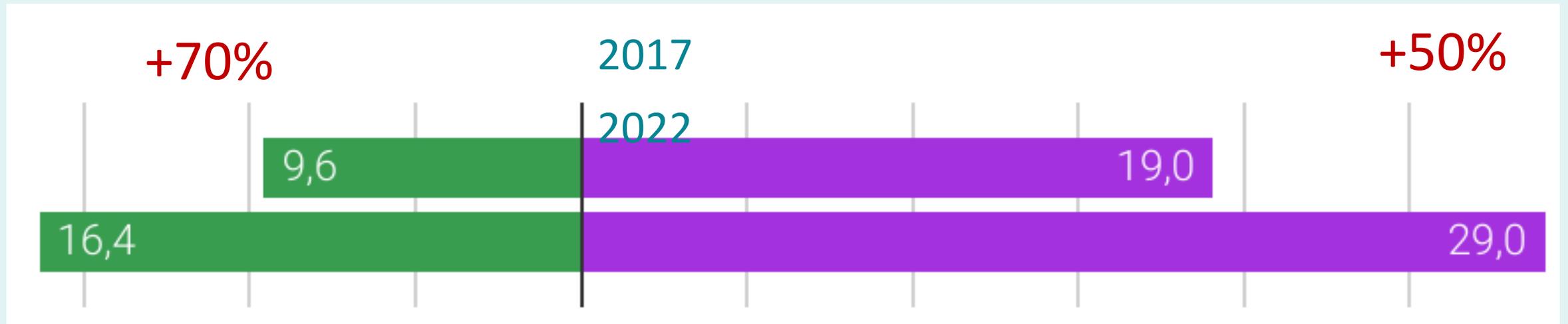
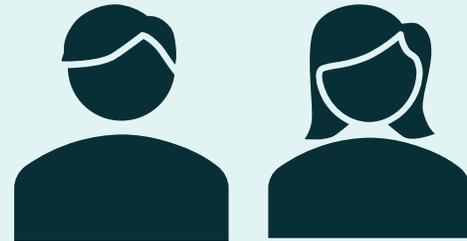
Dr. med. Julia Hennemann & Prof. Dr. med. Stefan Büchi

18. März 2025

Obsan 2023: Wie geht's, Schweiz?!



„Mittlere bis hohe psychische Belastung“ bei 18 – 24 Jährigen



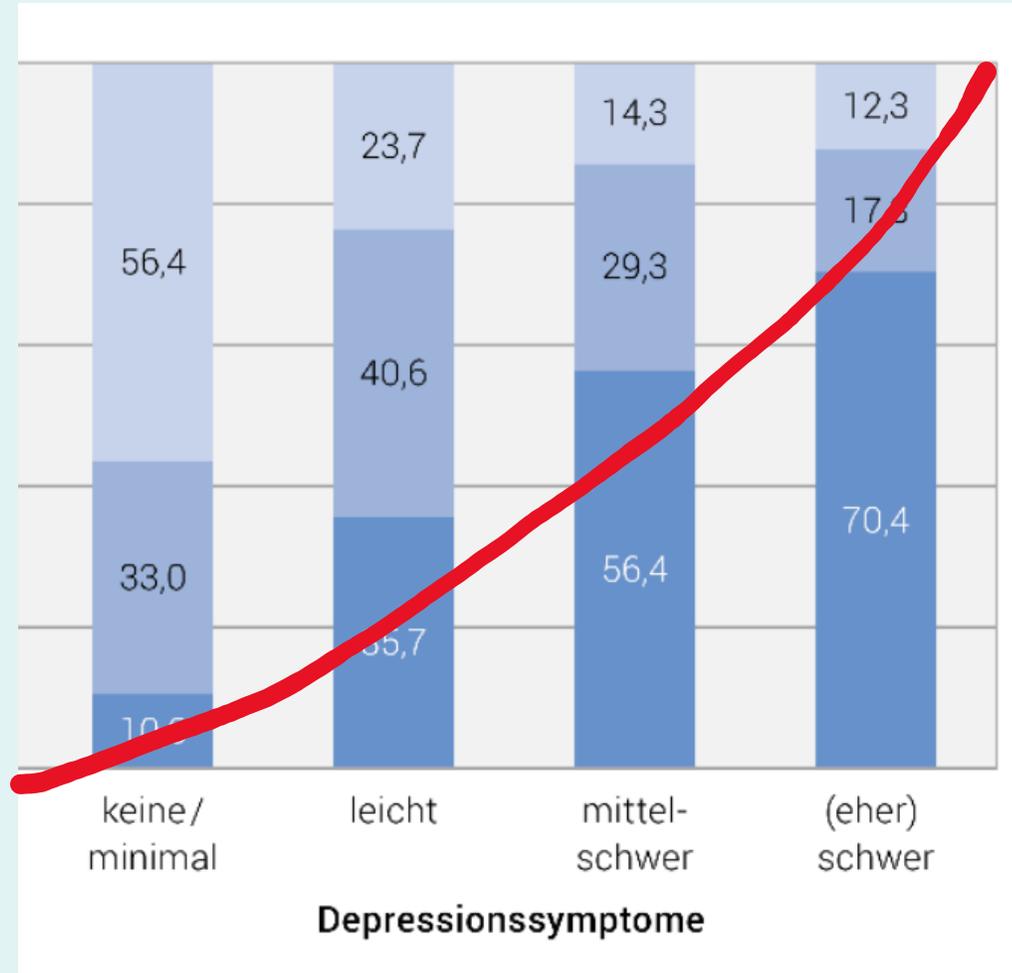
Body & Soul

Schwach

Leicht

Stark

Körpersymptome

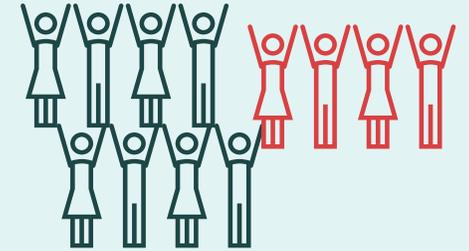


Schwach

Leicht

Stark

Patienten mit **funktionellen Körpersymptomen** sind zahlreich – und für uns Grundversorger eine relevante Belastung



Mit dem **Körper-Stress-Syndrom** bietet das ICD-11 seit 2022 ein sinnvolles diagnostisches Konzept an

Funktionelle Beschwerden lassen sich damit **systematisch** angehen, **Edukation** ist dabei die wichtigste Intervention –

Wir zeigen euch, wie!

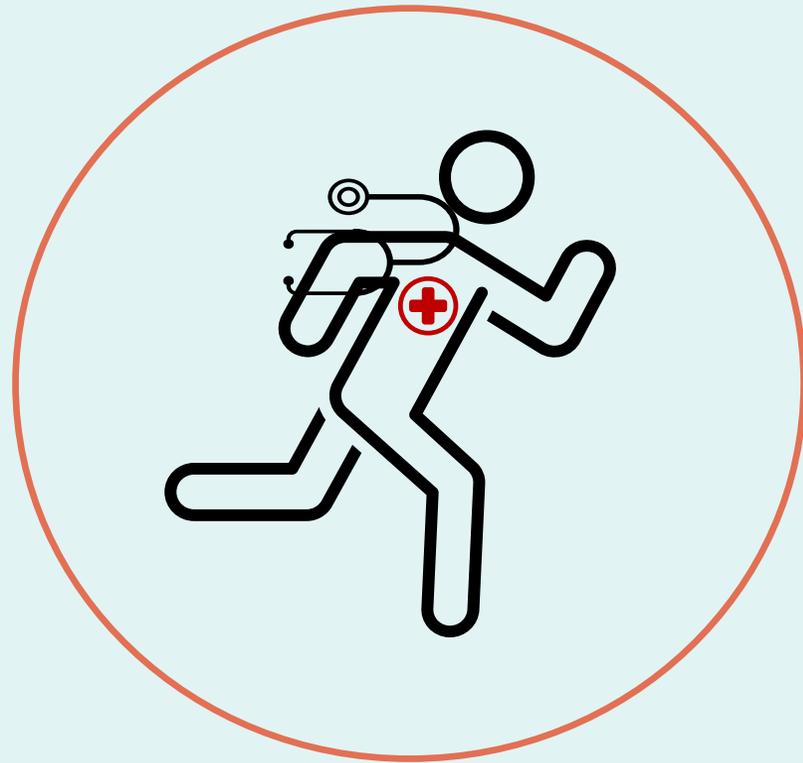


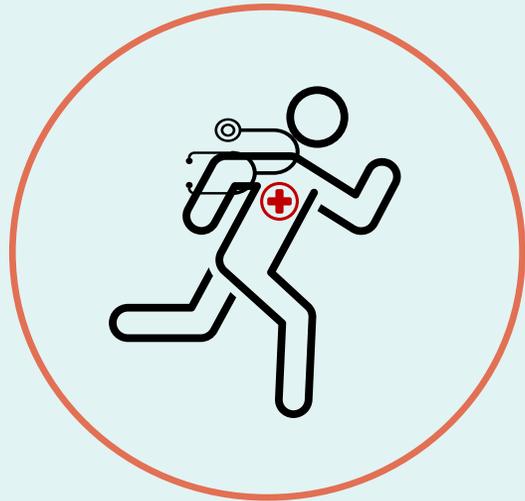
Wie häufig sind funktionelle Beschwerden in der Hausarztpraxis?

30%



... und warum sind sie so anstrengend?





Ausufernde Konsultationen



Spezialisten-Hopping



Hausarzt-Hopping

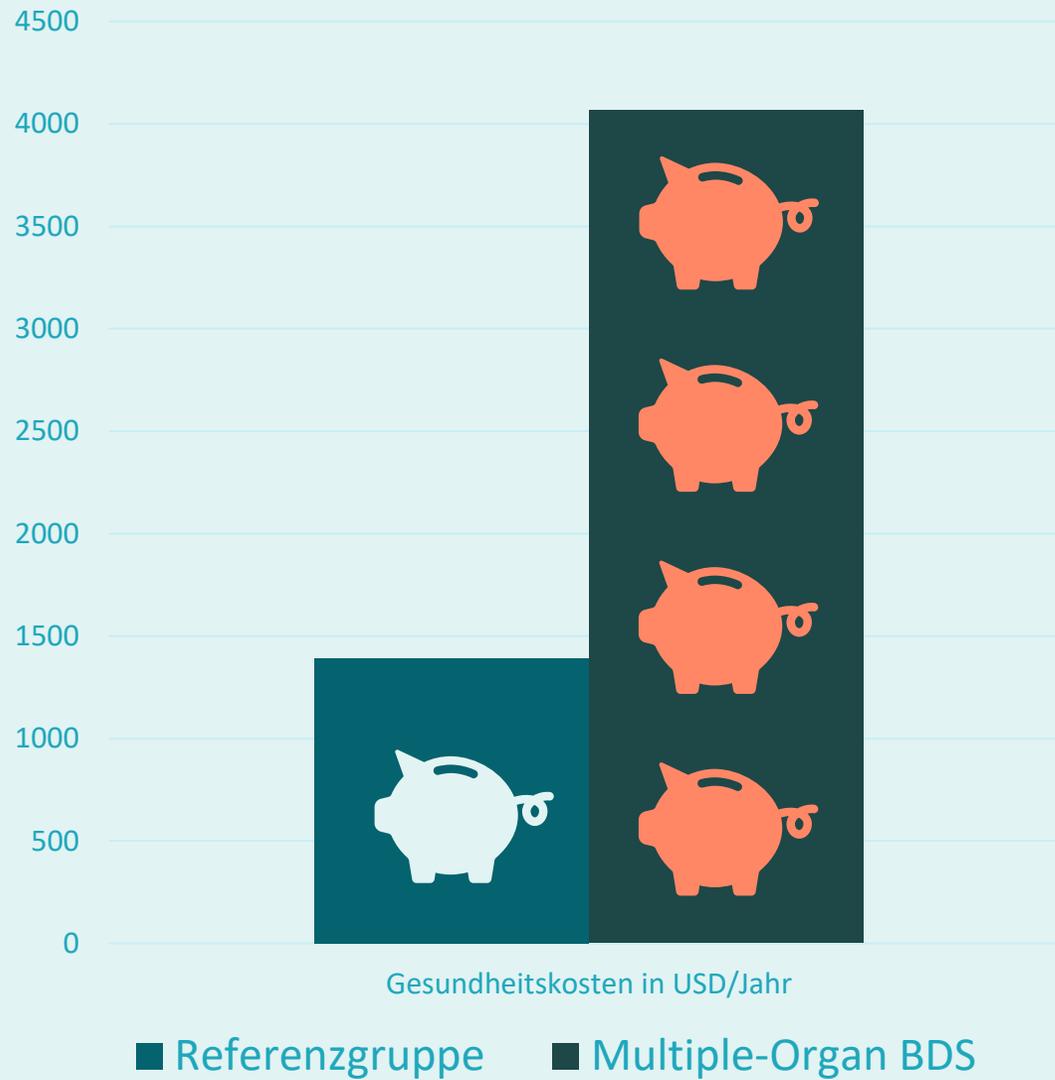


Redundante Diagnostik



Hohe Kosten

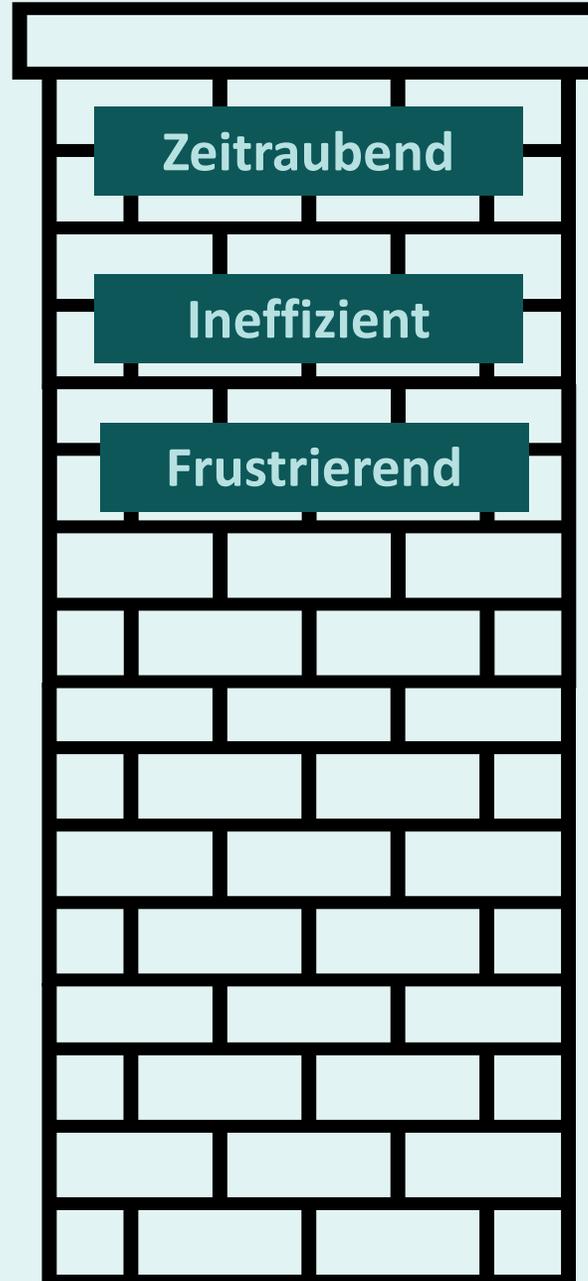




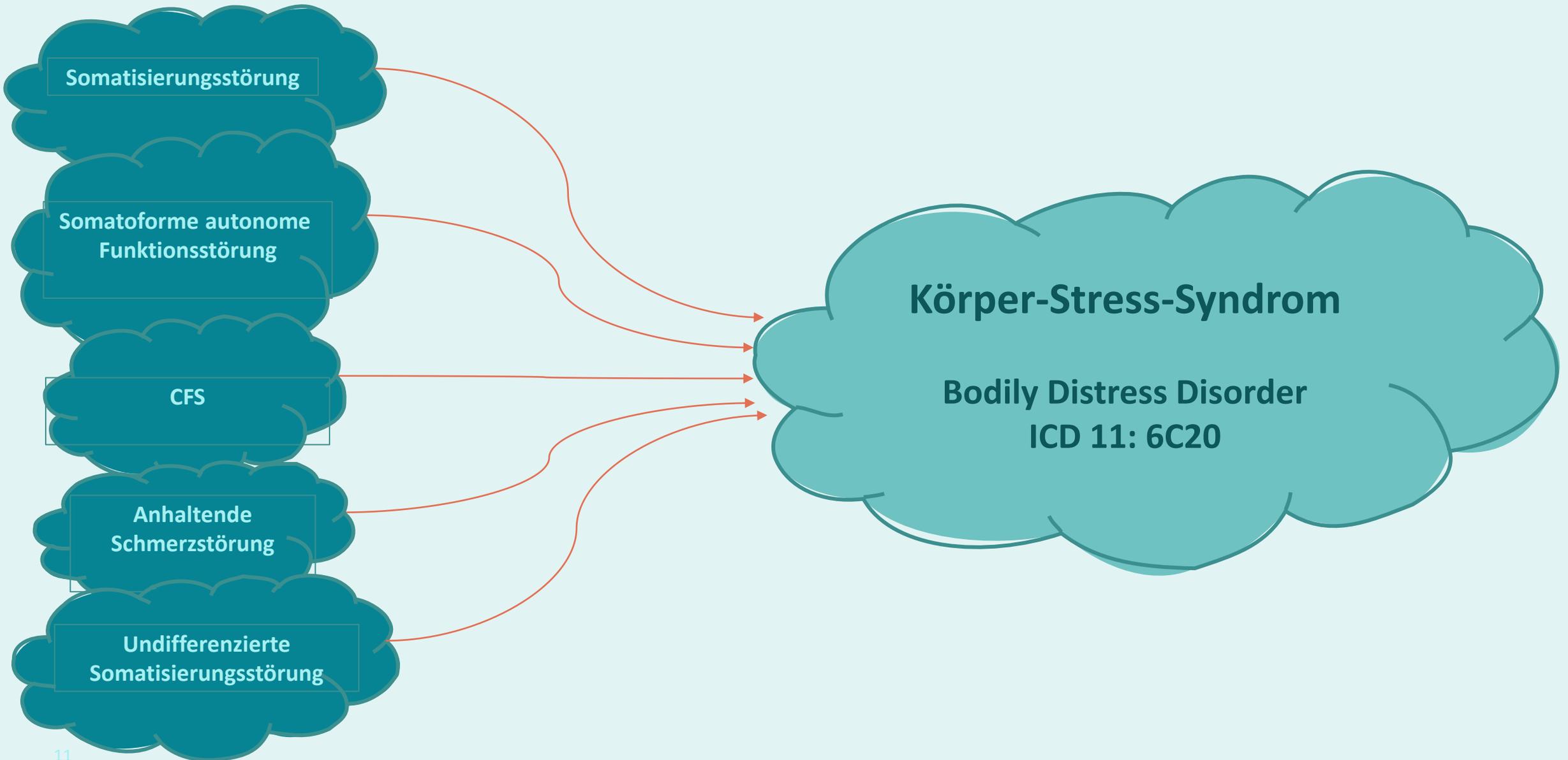
Gesundheitskosten
4x erhöht



- **Fordernd**, weil verzweifelt
- Fühlen sich nicht verstanden
- Angst vor **Stigmatisierung**



- **Hilflos !**
- Fehlende Ausbildung
- Kein Krankheitskonzept
- Wenig Evidenz und Leitlinien
- Keine klare Therapiestrategie



Paradigmenwechsel:



- **Belastung** des Patienten durch seine Symptome
- Einschränkung seiner **Funktionalität** & sozialen Rolle
- **Zweigleisige** Diagnostik: Somatisch & Körper-Stress



- Einzelsymptome & Kausalitäten
- Ausschluss somatischer Ursachen

Körper-Stress-Syndrom



- **Körperbeschwerden** ohne klare Zuordnung



- **> 3 Monate Dauer**



- hohes Mass an **Aufmerksamkeit**



- **Funktionseinbussen**



- Wiederholte **medizinische Kontakte**

PHQ 15



Wie stark fühlten Sie sich im Verlauf der letzten Woche durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

| | Nicht beein- trächtigt | Wenig beein- trächtigt | Stark beein- trächtigt |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. Bauchschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Rückenschmerzen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Schmerzen in Armen, Beinen oder Gelenken (Knie, Hüften usw.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Menstruationsschmerzen oder andere Probleme mit der Menstruation (nur Frauen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Schmerzen im Brustbereich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Schwindel..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ohnmachtsanfälle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Herzklopfen oder Herzrasen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kurzatmigkeit..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Schmerzen oder Probleme beim Geschlechtsverkehr..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Verstopfung, nervöser Darm oder Durchfall..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Übelkeit, Blähungen oder Verdauungsbeschwerden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



=



- Stärkt die Selbstwirksamkeit
- Nachhaltig
- Kostengünstig
- Nebenwirkungsfrei

- Löst Ängste als Symptomverstärker

Körper-Stress-Erkrankung ?



>3 Monate Symptomatik
Leidensdruck
Viele Abklärungen

1

Beziehung



Aktiv zuhören
Fokus auf Leidensdruck statt Einzelsymptome

2

Diagnostik



PHQ 15, PRISM

3

Benennen



PHQ 15 \geq 10 : Körper-Stress-Erkrankung
Diagnose vermitteln

4

Edukation



Stress = Resilienz vs. Stressoren
Vegetatives Nervensystem = Auslöser der Symptome
Edukationsmaterial

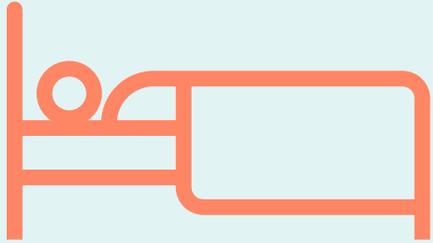
5

Therapie



Schlaf – Bewegung – Achtsamkeit

Körper-Stress: Was hilft?



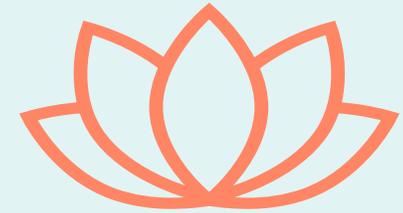
Guter Schlaf

- Schlafhygiene
- Medikamente



Bewegung

- >150min/Wo



Achtsamkeit

- zB MBSR

75



> 9 Punkte PHQ15:

- **Edukation** mit Materialien
- **Physiotherapie & MTT**
- 1x Gruppencoaching
- Regelmässige Termine HA

PHQ15 prä & post

QM-Projekt 2023

12 Monate
mediX Gruppenpraxis
CareFit Physio

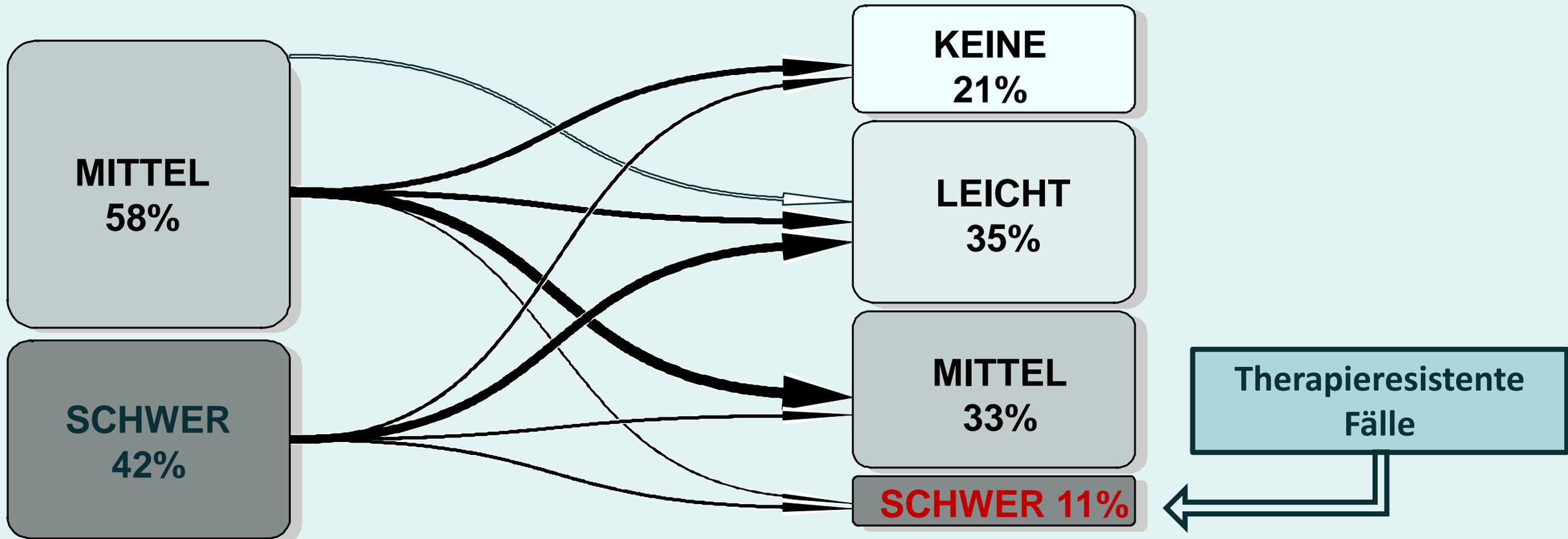


14

- 2h Schulung
- Gruppen-Supervision
alle 8 Wochen 30'

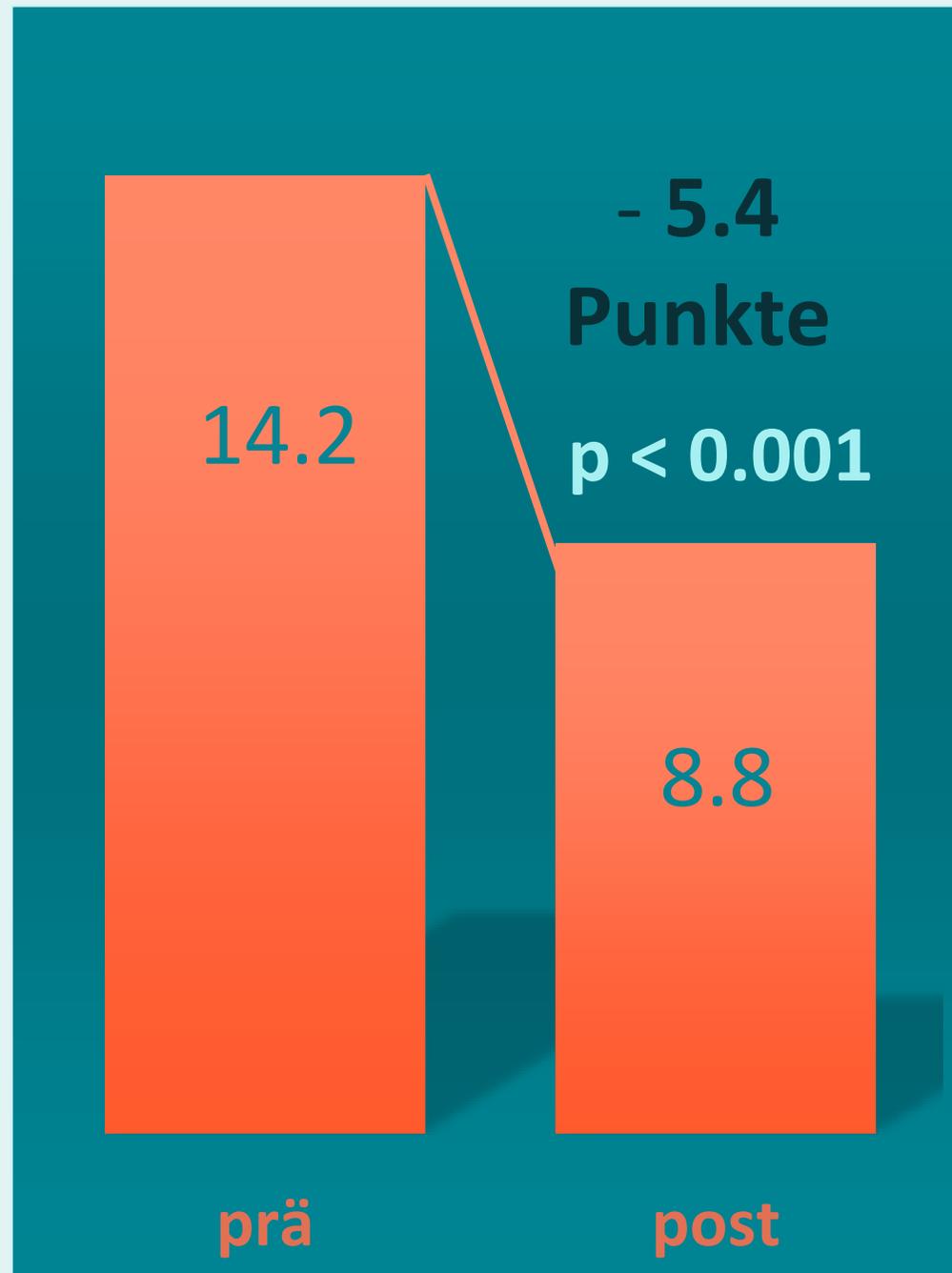
Befragung prä & post
6 Mo nach Therapieende

SYMPTOMBELASTUNG by PHQ15



PHQ 15

N = 57



PAVS

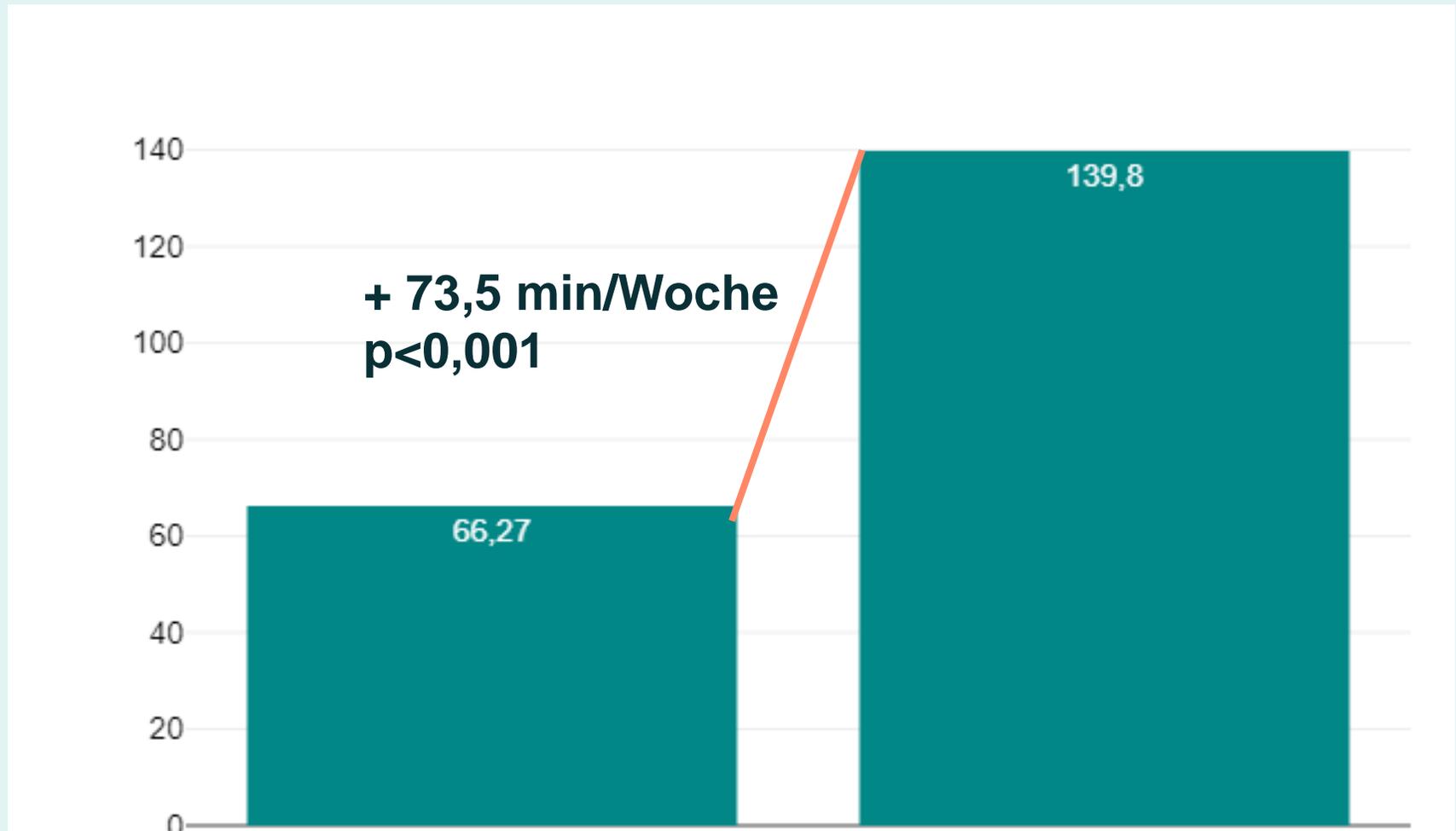
Physical

Activity as a

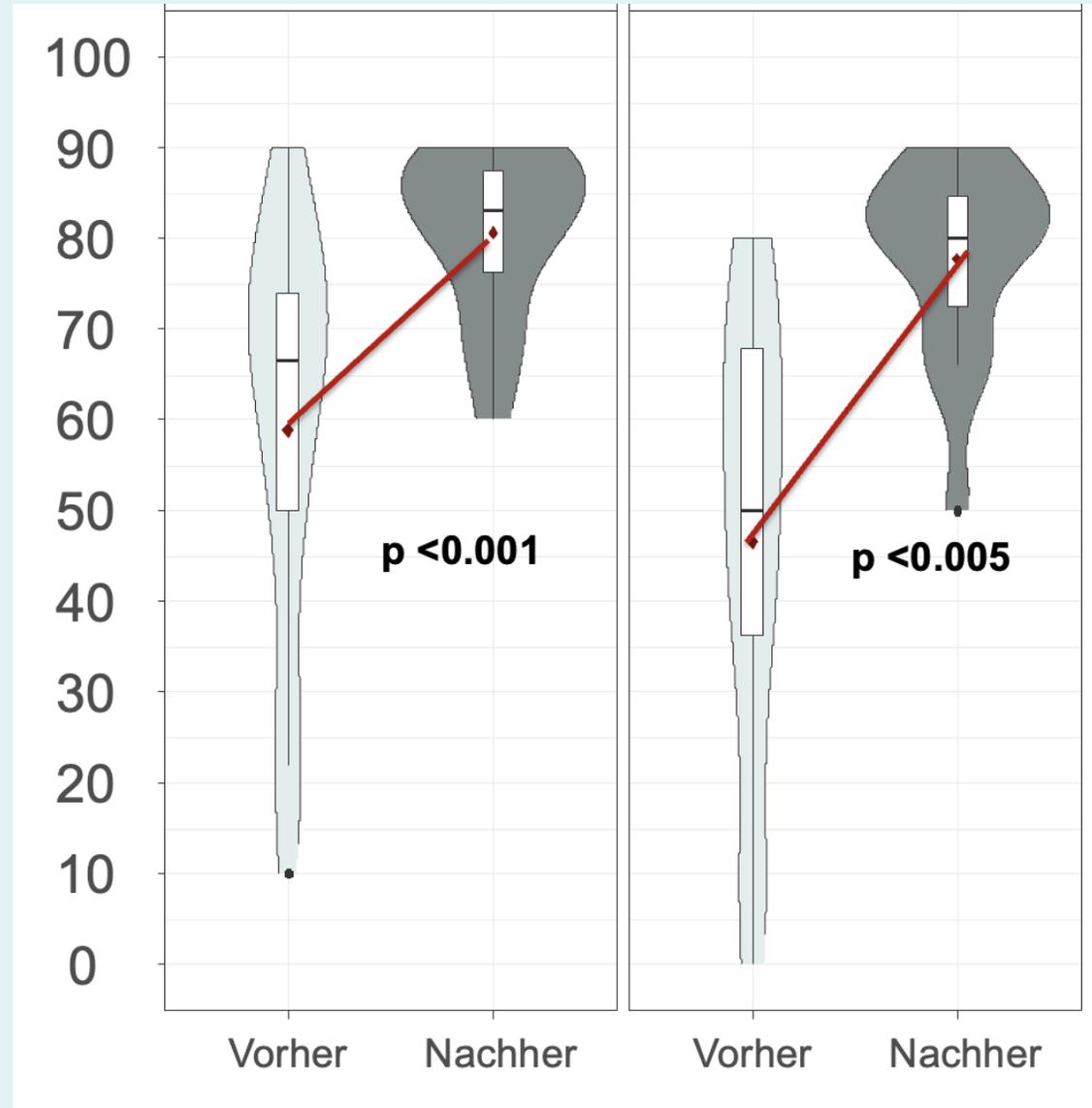
Vital

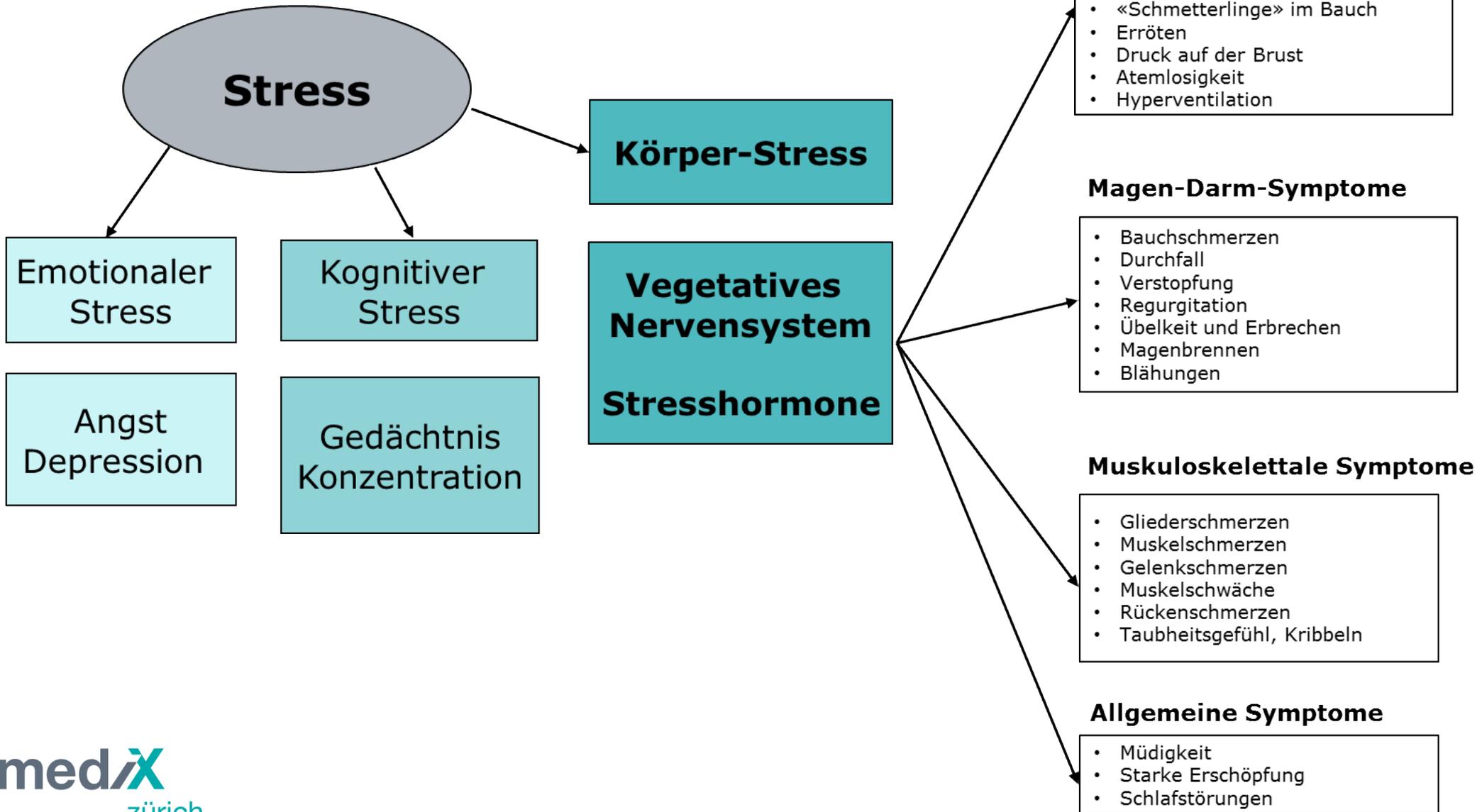
Sign

N = 51



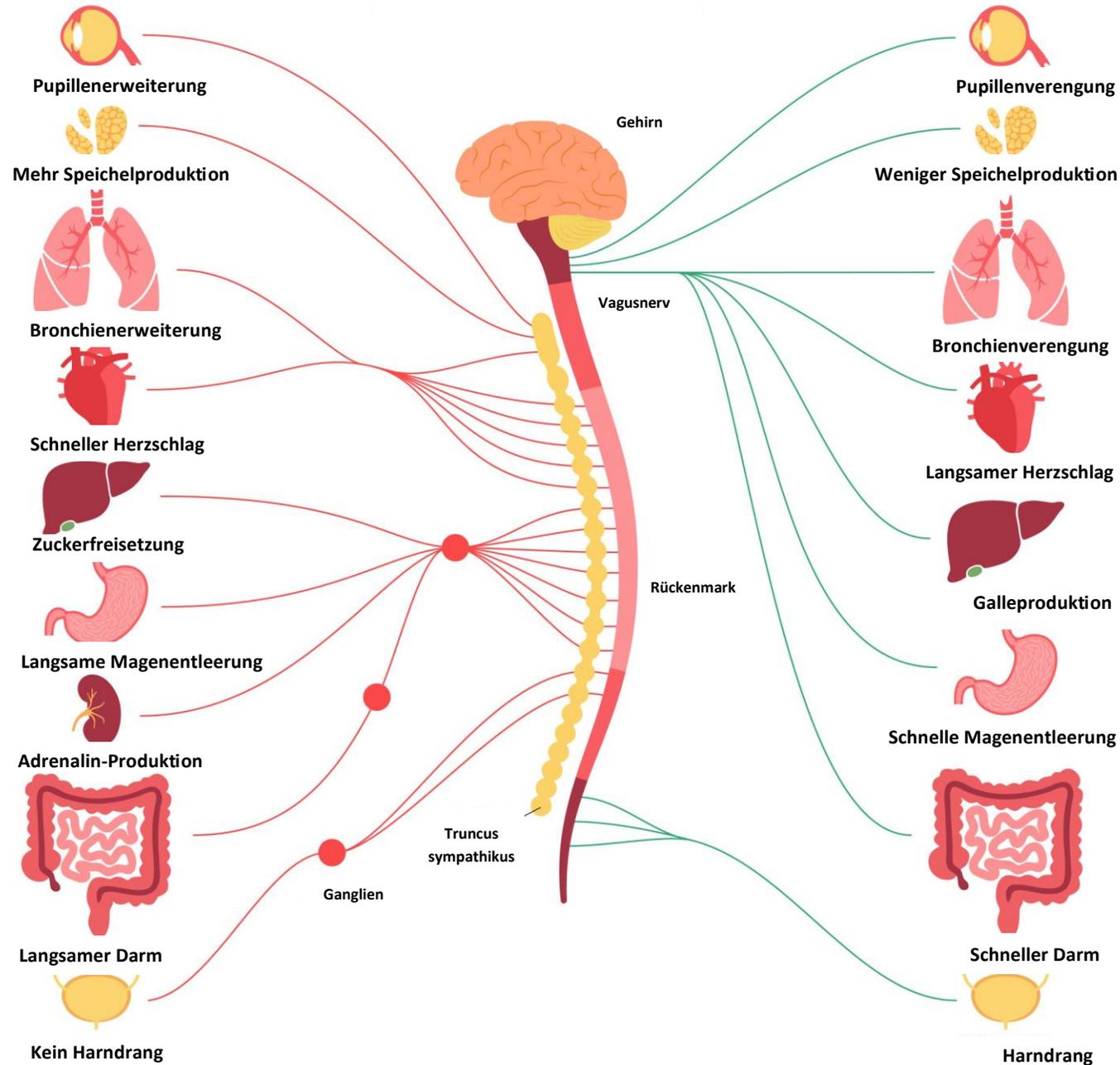
Ärztliche Sicherheit in Diagnostik und Therapie





Sympathikus = Stress-Modus

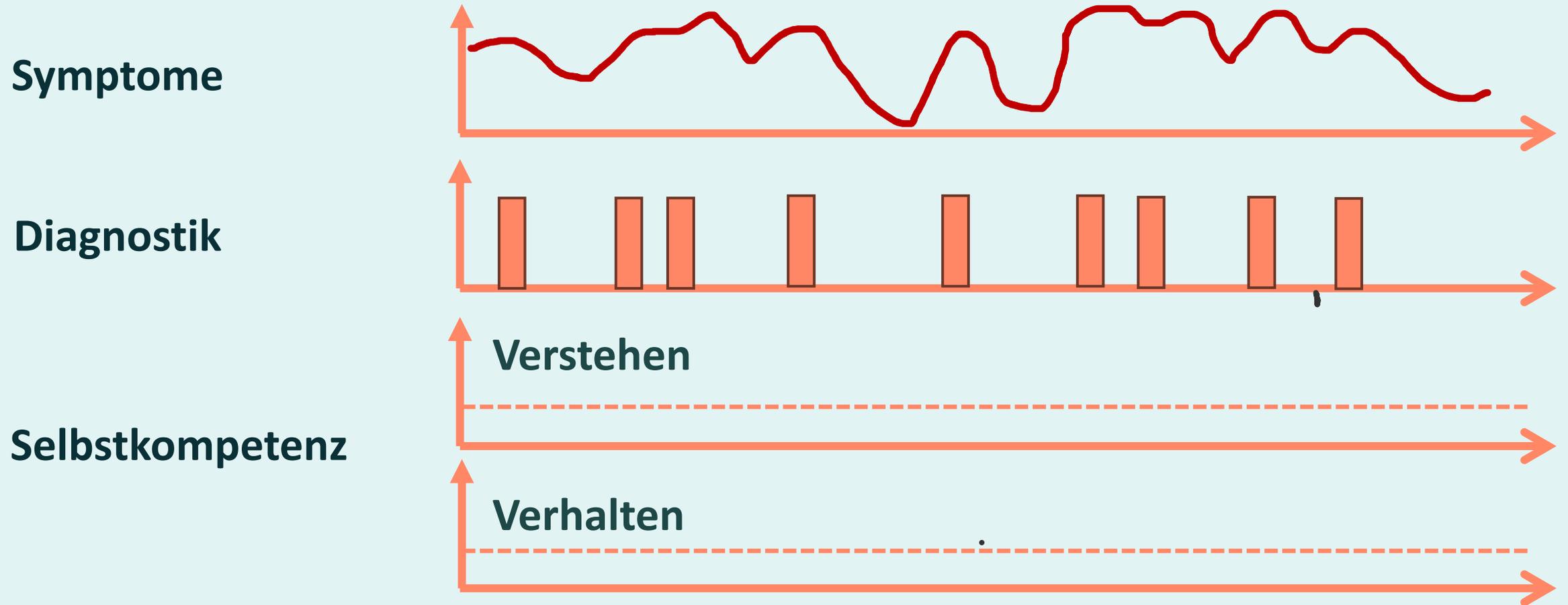
Parasympathikus = Ruhe-Modus



Körperstress im Langzeitverlauf

- Körperstress-Erkrankung entspricht einem **individuellen Reaktionsmuster auf Stress**
- Verlauf ist analog zu einer **chronischen Krankheit**

Körper-Stress untherapiert



Vorphase

Therapiephase

Erhaltungsphase

Symptome



Diagnostik



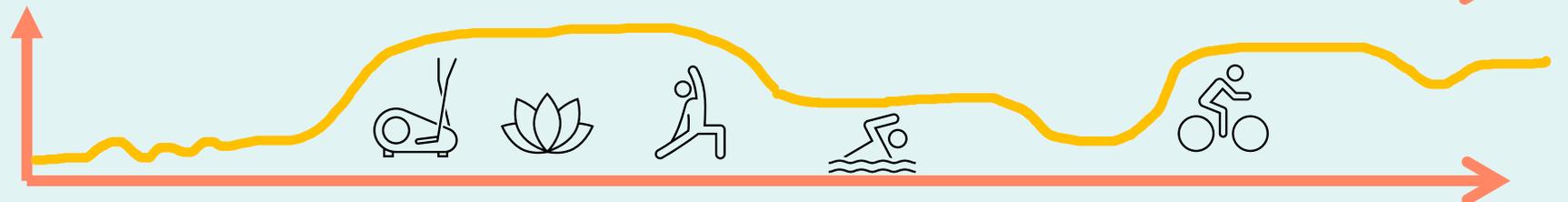
Selbstkompetenz



Edukation
Begleitung



²⁷ Bewegung
Achtsamkeit



Take home

Körper-Stress:

... ist eine **neue diagnostische Einheit**

... klassifiziert psychosomatische Störungen im **ICD 11 (6C20)**

... das Management ist ein **strukturierter Prozess**

... **Therapie** = Edukation + gesundheitsförderndes Verhalten



info@koerperstress.ch

