

Hohenegg Symposium , 10.9.2026

Vertrauen in den Körper

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

SOMA LAB
Akademie Körper-Stress





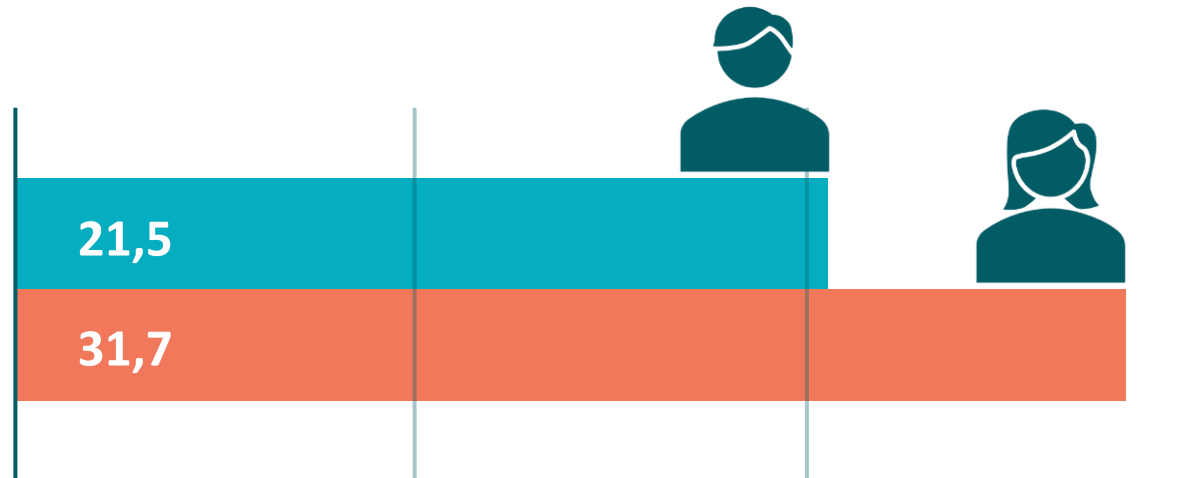
Ziel des Workshops

→ Vertrauen in die eigenen
therapeutischen Kompetenzen fördern



Obsan 2023: Wie geht's, Schweiz?!

Sehr nervös



«Mittlere bis hohe psychische Belastung»



18 bis 24 Jahre alt

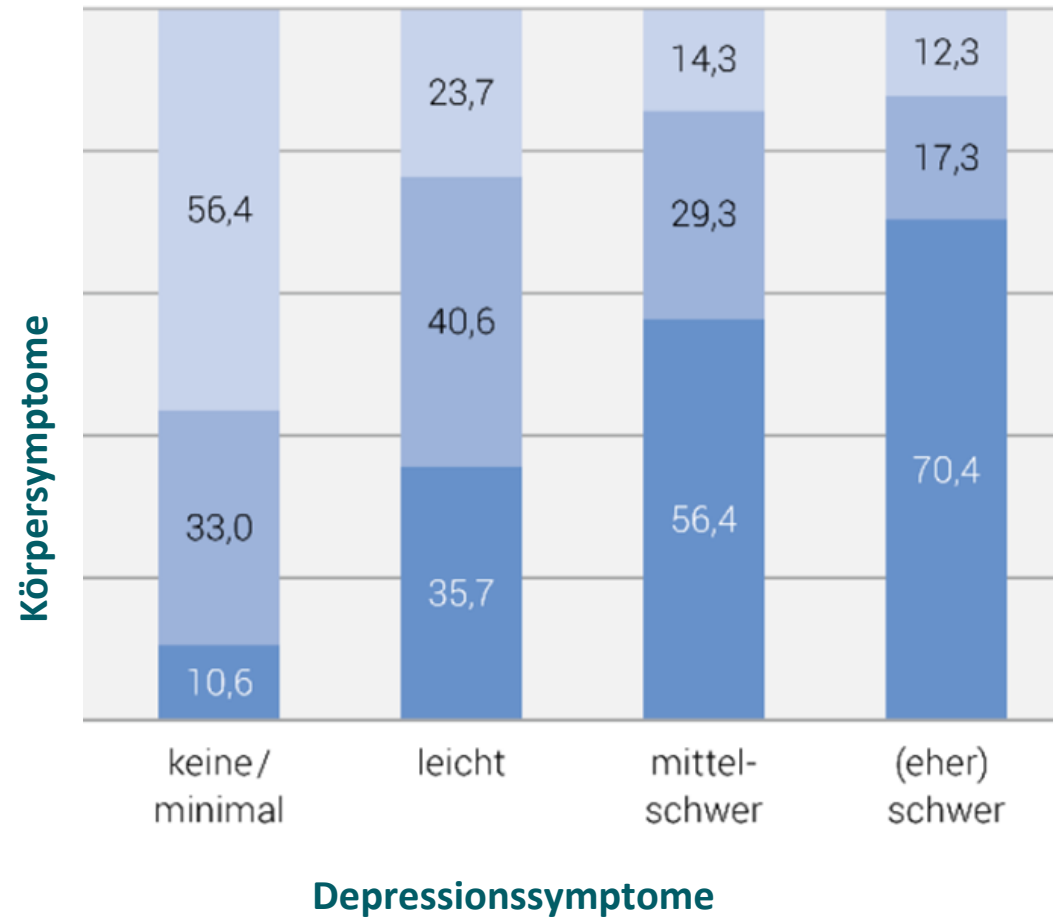


Body & Soul

Schwach

Leicht

Stark

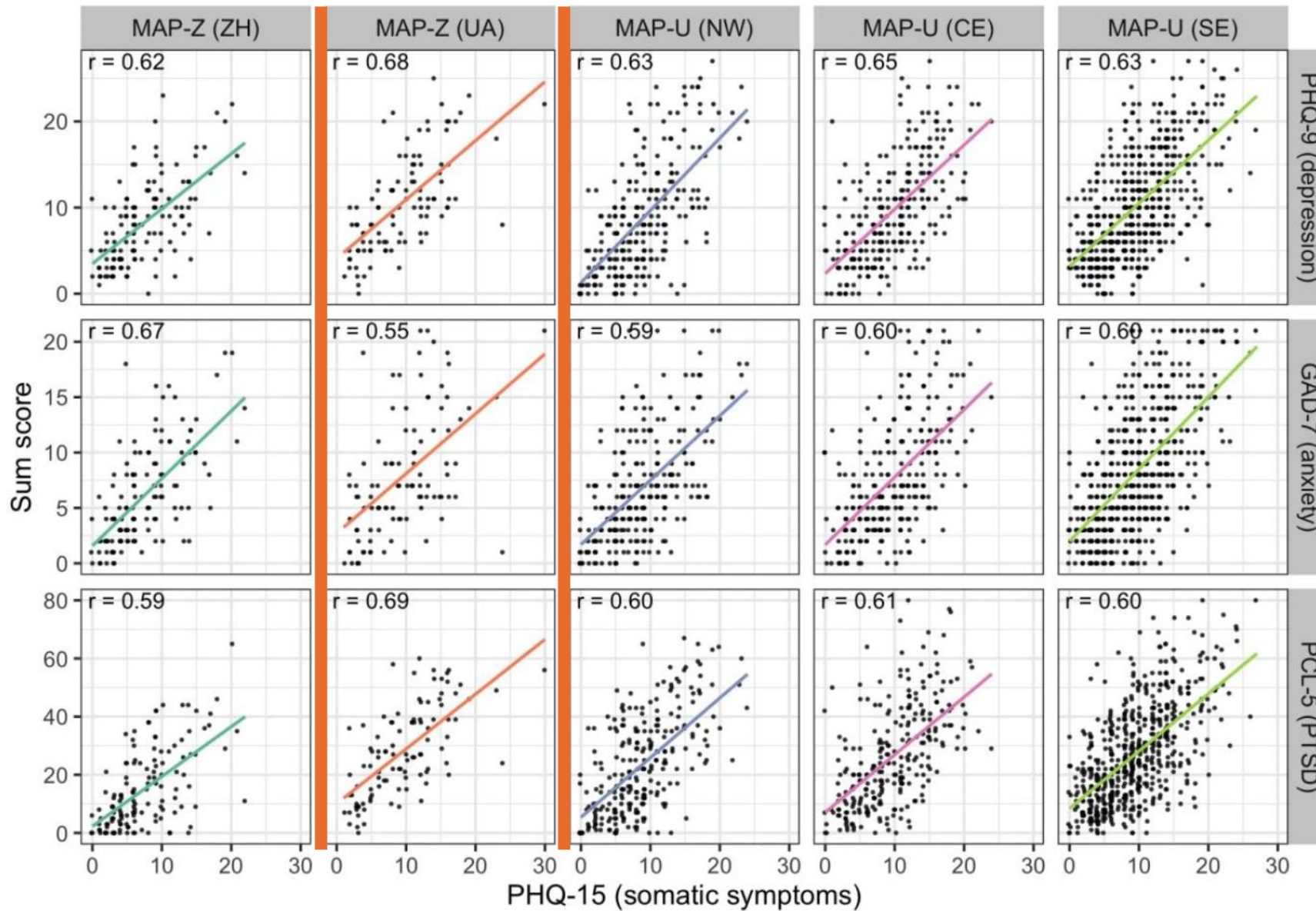


Schwach

Leicht

Stark





Depression

Angst

Trauma

Körper-Symptome



Wie häufig sind funktionelle Beschwerden in der Hausarztpraxis?

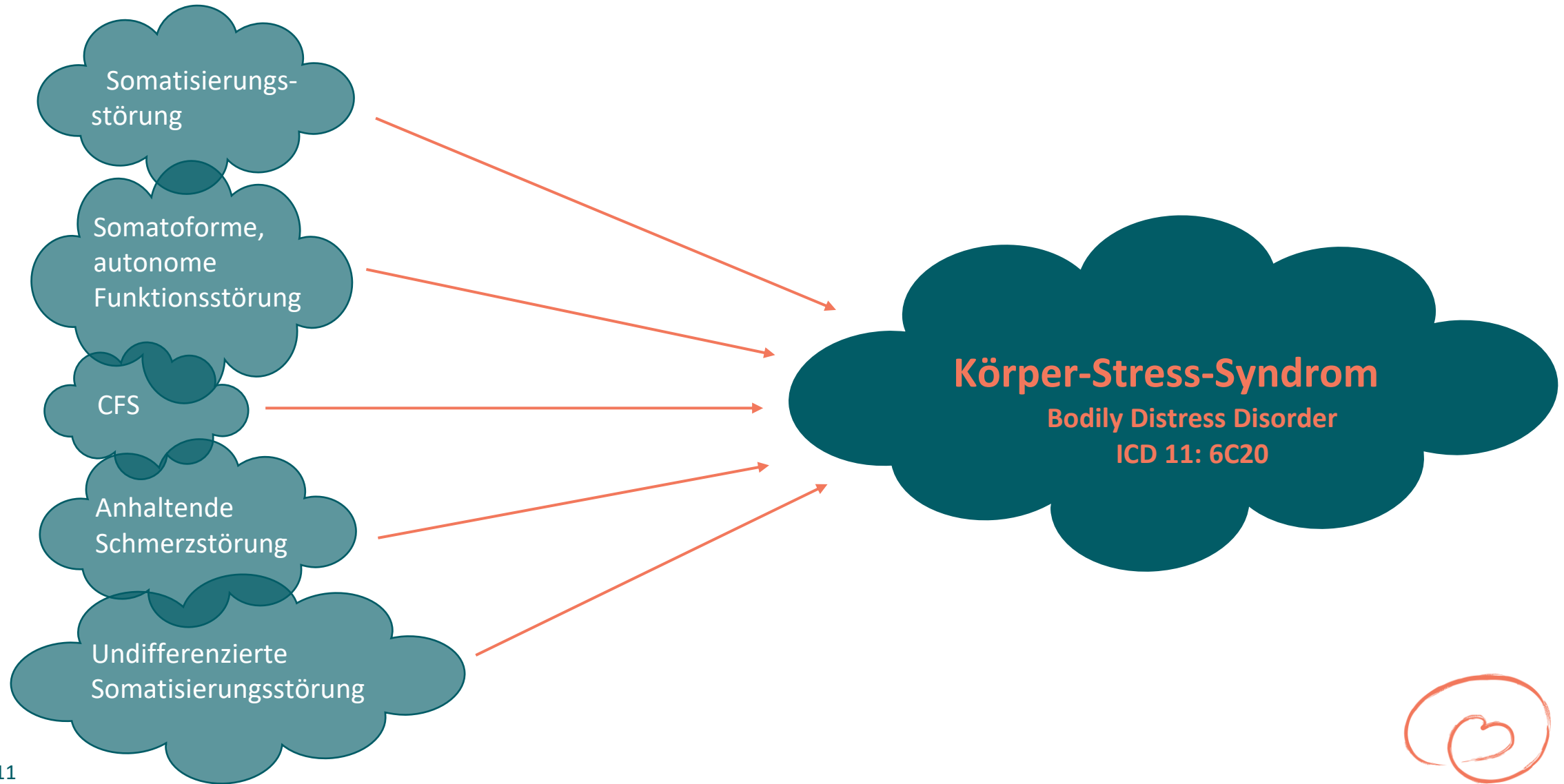
50%



Diagnostik



Körper-Stress-Syndrom – ICD 11: 6C20



Paradigmenwechsel



- Belastung des Patienten durch seine Symptome
- Einschränkung seiner Funktionalität & seiner 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



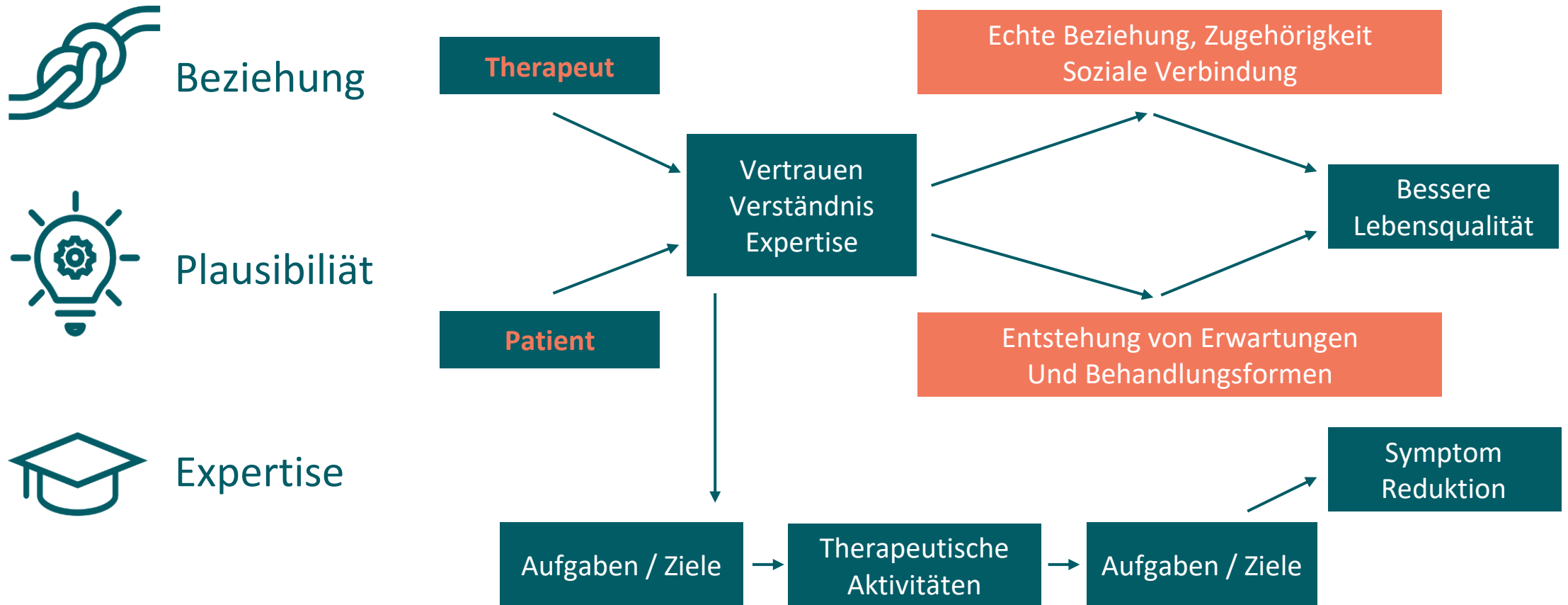
Wie stark fühlten Sie sich im Verlauf der letzten Woche durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

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

Therapie- Verständnis



Wie wirkt Therapie?



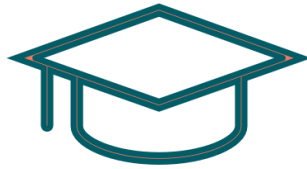
Expertise = Vertrauen in die Fähigkeiten



- Sich **Kompetenz** aneignen
- Mit erkennbarer **Struktur** und **Routine** arbeiten
- Wirkt für den Patienten überzeugend



Plausibilität = Vertrauen in den Prozess



- Auf **Augenhöhe** Kommunizieren
- **Überzeugende** Diagnostik anwenden
- Sinnvolle, verständliche **Erklärungsmodelle** wählen



Beziehung = Vertrauen in die Person



- Sich **Zeit** nehmen – jetzt oder neuen Termin ausmachen
- **Belastung** wahr- und ernst nehmen
- wenn möglich mit Haus:ärztin, Physiotherapeut:in oder Körpertherapeut:in als **Team** mit gemeinsamer Zielsetzung



Edukation = Therapie



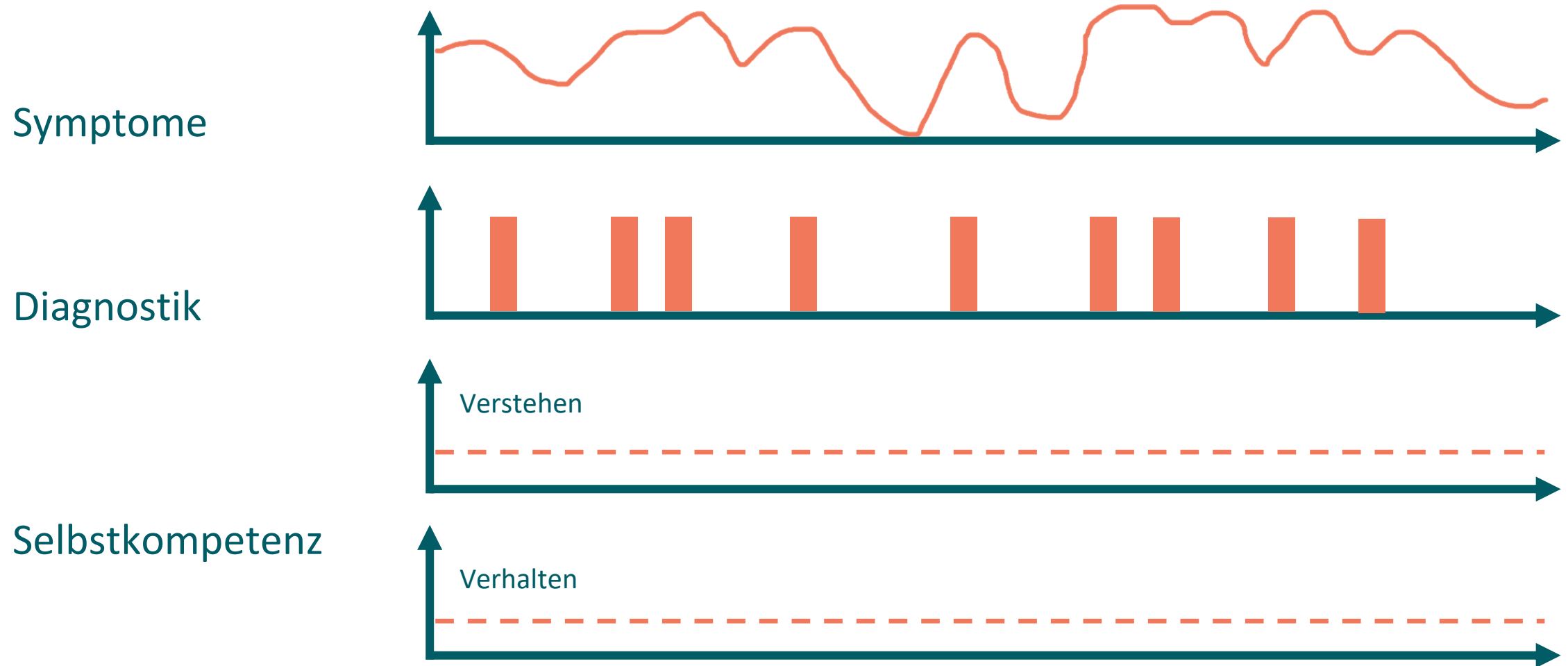
- Stärkt die Selbstwirksamkeit
- Nachhaltig
- Kostengünstig
- Nebenwirkungsfrei



- Löst Ängste als Symptomverstärker



Körper-Stress untherapiert

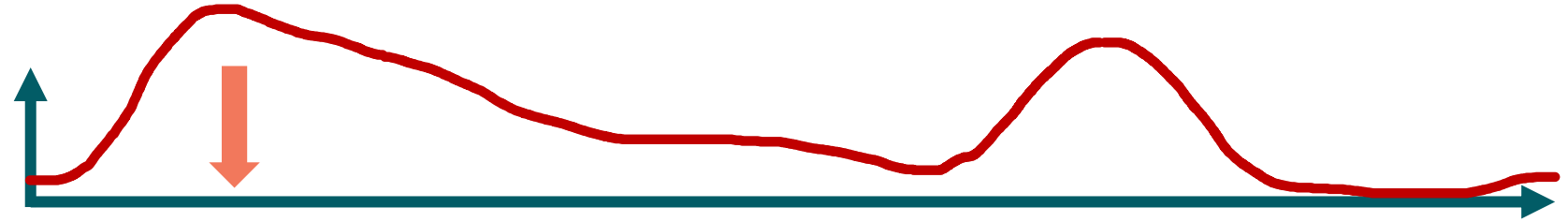


Vorphase

Therapiephase

Erhaltungsphase

Symptome



Diagnostik



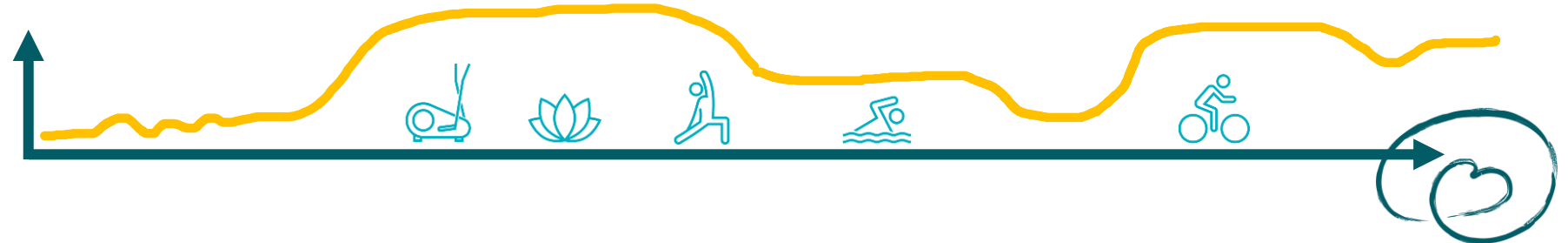
Selbstkompetenz



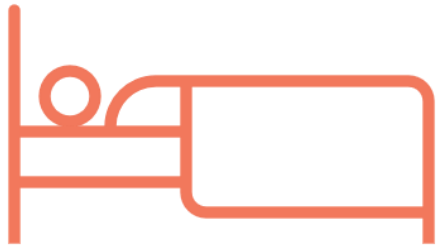
Edukation /
Begleitung



Bewegung /
Achtsamkeit



Körper-Stress: Was hilft?



Guter Schlaf

- Medikamente
- Schlafhygiene



Bewegung

- > 150 min / Woche



Achtsamkeit

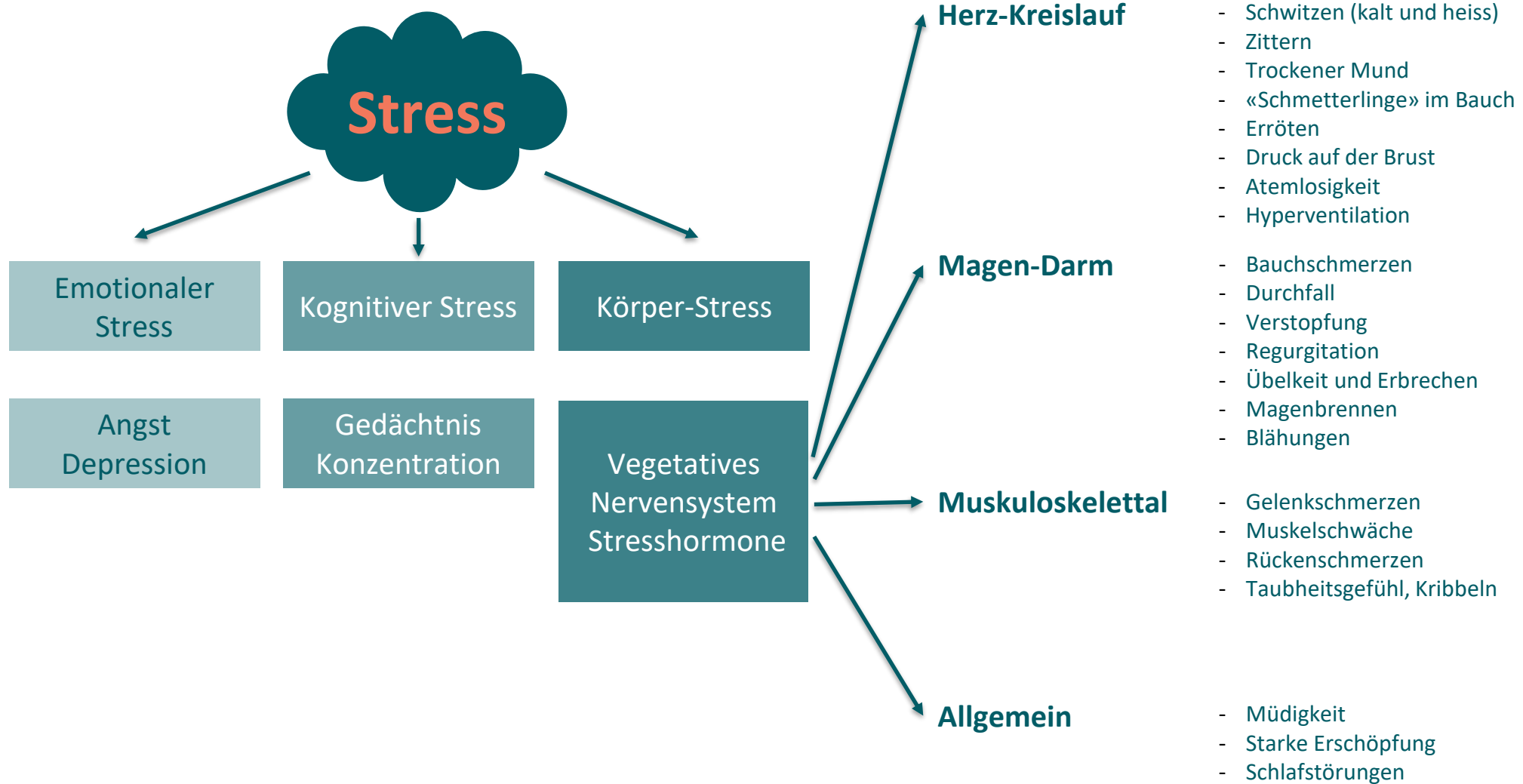
- Zum Beispiel MBSR



Materialien & Anwendung

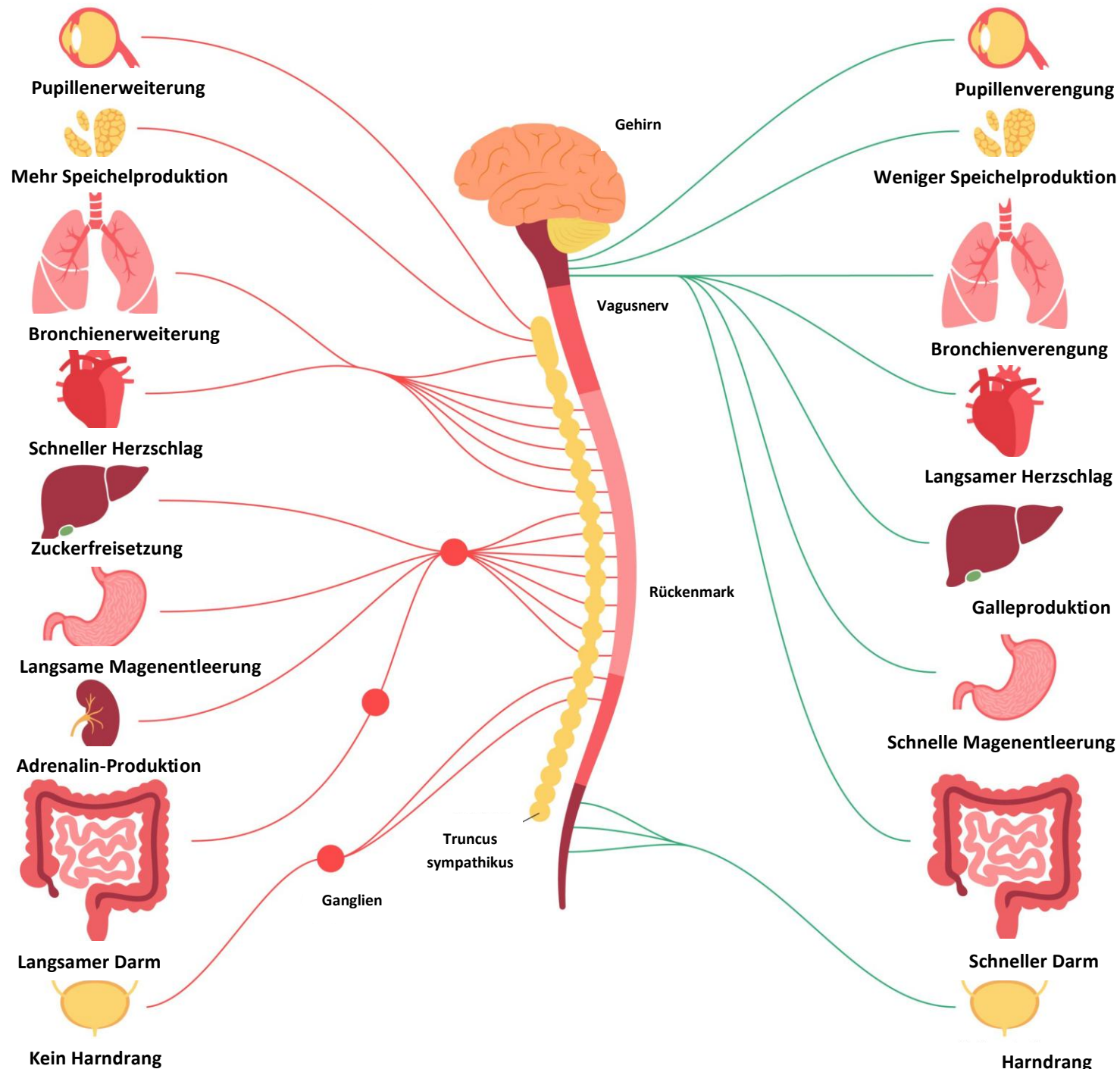


Auswirkungen von chronischem Stress



Sympathikus

Stress-Modus



Parasympathikus

Ruhe-Modus



PHQ 15



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

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

HADS

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Die folgenden Fragen beziehen sich ausdrücklich auf Ihre allgemeine seelische Verfassung. Bitte beantworten Sie jede Frage so, wie es für Sie persönlich **in der letzten Woche** zutraf. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie eine Antwort aus, die Ihnen auf Anhieb am zutreffendsten erscheint. Bitte kreisen Sie die zutreffende Zahl so ein: ③

D	A		D	A	
		Ich fühle mich angespannt oder überreizt			Ich fühle mich verlangsamt
	3	meistens	3		fast immer
	X	oft	2		sehr oft
	1	von Zeit zu Zeit, gelegentlich	1		manchmal
	0	überhaupt nicht	0		überhaupt nicht
		Ich kann mich heute noch so freuen wie früher			Ich habe manchmal ein ängstliches Gefühl in der Magengegend
0		ganz genau so	0		überhaupt nicht
1		nicht ganz so sehr	1		gelegentlich
2		nur noch ein wenig	X		ziemlich oft
3		kaum oder gar nicht	3		sehr oft
		Mich überkommt eine ängstliche Vorahnung, dass etwas Schreckliches passieren könnte			Ich interessiere mich weniger für mein Äusseres
	3	ja, sehr stark	3		gar nicht mehr
	X	ja, aber nicht allzu stark	2		weniger, als ich sollte
	1	etwas, aber es macht mir keine Sorgen	1		möglicherweise weniger als zuvor
	0	überhaupt nicht	0		genauso sehr wie früher
		Ich kann lachen und Dinge lustig finden			Ich fühle mich rastlos, muss immer in Bewegung sein
0		ja, so wie immer	3		ja, genau
1		nicht mehr so wie sonst	2		ein wenig
2		definitiv viel weniger	1		nicht sehr
3		überhaupt nicht	0		überhaupt nicht

		Mir gehen beunruhigende Gedanken durch den Kopf			Ich freue mich auf Dinge in der Zukunft
3		einen Grossteil der Zeit	0		so sehr wie früher
2		verhältnismässig oft	1		eher weniger als früher
1		von Zeit zu Zeit, aber nicht allzu oft	2		viel weniger als früher
0		nur gelegentlich/nie	3		kaum bis gar nicht
		Ich fühle mich glücklich			Mich überkommt plötzlich ein panikartiger Zustand
3		überhaupt nicht	3		ja, tatsächlich sehr oft
2		selten	2		ziemlich oft
1		manchmal	1		nicht sehr oft
0		meistens	0		überhaupt nicht
		Ich kann behaglich dasitzen und mich entspannen			Ich kann mich an einem Buch, einer Radio- oder Fernsehsendung freuen
0		ja, natürlich	0		oft
1		gewöhnlich schon	1		manchmal
2		nicht oft	2		eher selten
3		überhaupt nicht	3		sehr selten

Total score: Depression (D) 5 Anxiety (A) 13

0-7 = Normal

8-10 = grenzwertig

11-21 = auffällig

med/x
zürich



Stress - auf körperlicher Ebene



Schwindel
Tinnitus
Ohrendruck



Herzklopfen
Herzrasen



Brustdruck
Brustenge
Brustschmerz



Blutdruck-
veränderungen



Probleme mit
Konzentration und
Gedächtnis



Kopfschmerzen
Verspannungen



Stimmungs-
schwankungen



Atemnot
Hyperventilation



Übelkeit
Erbrechen



Schwäche
Müdigkeit
Erschöpfung



Angstzustände
Panikattacken



Zittern
Kribbeln



Appetitverlust



Durchfälle
Verstopfung
Bauchschmerzen



Schlafstörungen
Alpträume



Schwitzen



Forschungsprojekt





RESEARCH ARTICLE



OPEN ACCESS



An interprofessional approach to treat bodily distress disorder in Swiss primary care – a quality improvement study

Stefania Di Gangi^a , Julia Hennemann^{a,b}, Emanuel Brunner^c , Oliver Senn^a  and Stefan Büchi^b

^aInstitute of Primary Care Zurich, University of Zurich and University Hospital Zurich, Zurich, Switzerland; ^bmediX General Practice Group Zurich, Zurich, Switzerland; ^cDepartment of Health, OST – Eastern Swiss University of Applied Sciences, St. Gallen, Switzerland

KEY MESSAGES

- Educating patients about bodily distress disorder (BDD) and stress, sleep hygiene and supporting an active lifestyle improves patient outcomes.
- GPs' treatment confidence improves with collaboration with physiotherapists.
- The interdisciplinary approach to BDD can be adapted across primary care systems and tailored to local contexts to improve the quality of care.



Forschungs-Projekt 2023 - 2024

75



> 9 Punkte PHQ15:

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

PHQ15 prä & post

- 12 Monate mediX Gruppenpraxis
- CareFit, Physio

14



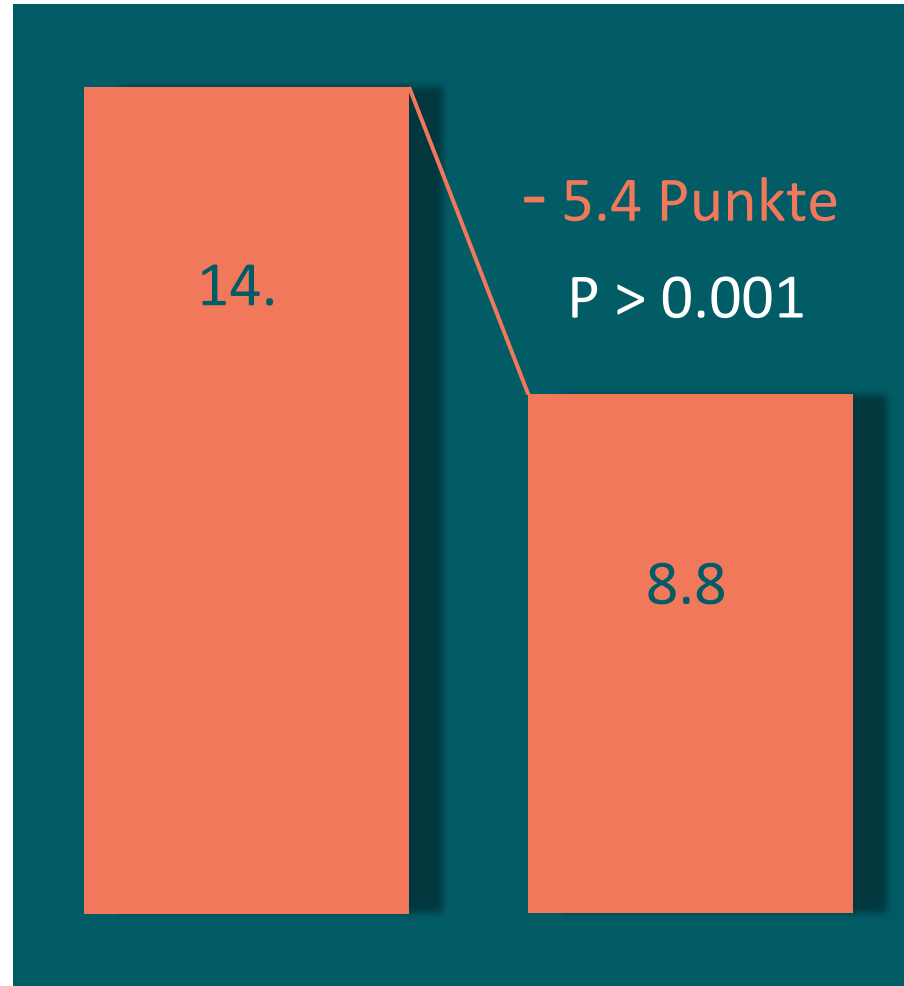
- 2h Schulung
- Gruppensupervision alle 8 Wochen 30'

Befragung prä & post 6 Monate nach Therapieende

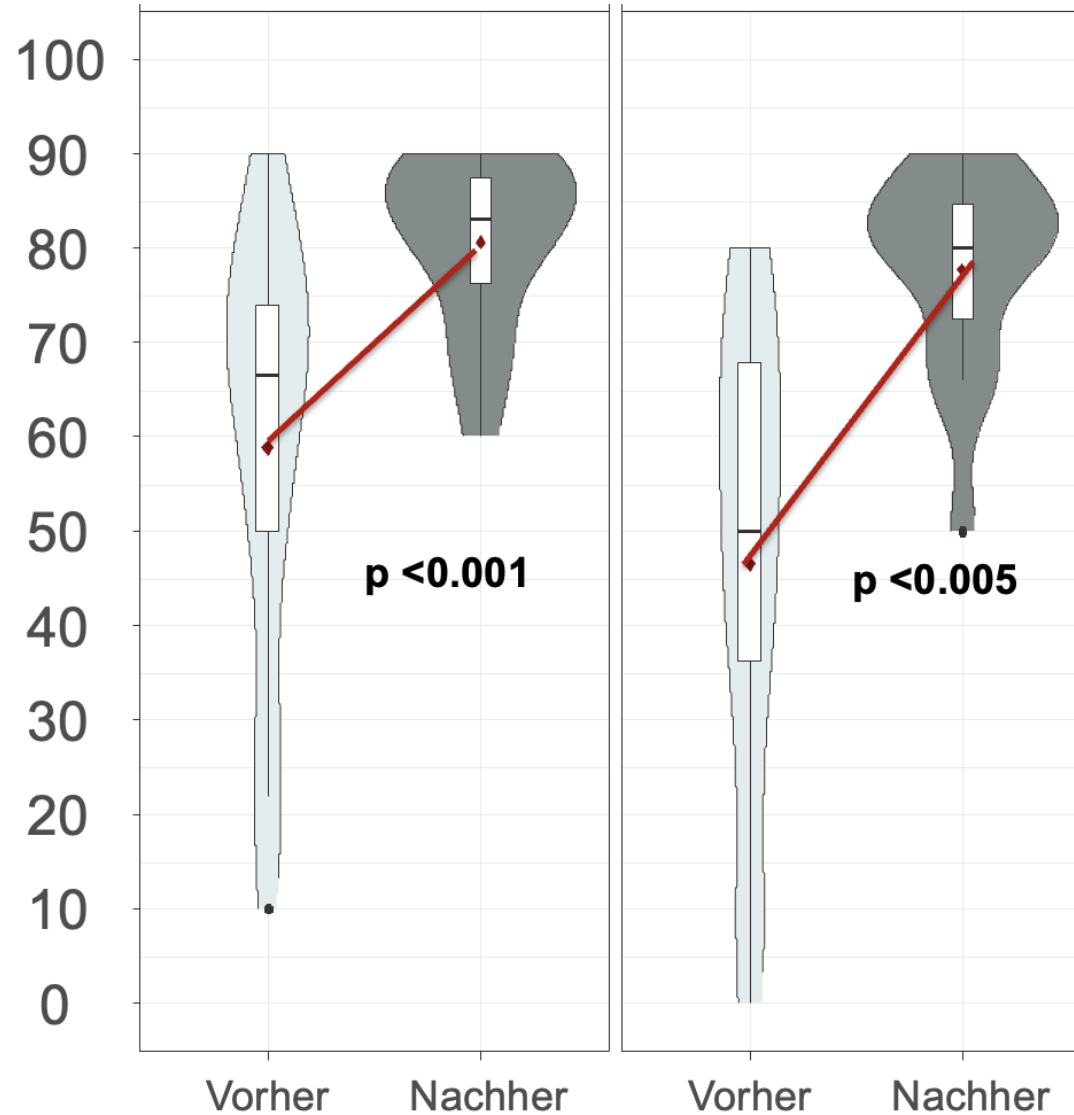


PHQ 15

N = 57



Ärztliche Sicherheit in Diagnostik und Therapie



O-Töne – was hat geholfen?

Das Gefühl des Krankseins ist **weniger alltagsbestimmend** geworden! Der **Fokus hat sich geändert**: wann und wie kann ich mich genügend bewegen anstatt ich kann nichts tun, weil ich mich krank fühle!

Die **Bewegungstherapie** mit der Physiotherapie. Man hat **schnell Veränderung** gespürt

Die neue Sportroutine durch **regelmässige Termine** bei Carefit, grösserer **Fokus auf Achtsamkeit**.

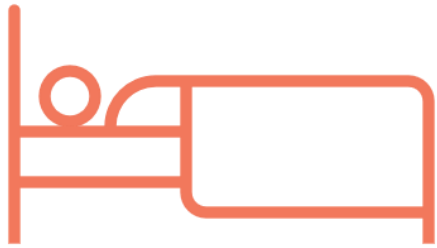
Selbstregulation & Sport



Behandlungs- Modalitäten



Körper-Stress: Was hilft?



Guter Schlaf

- Medikamente
- Schlafhygiene



Bewegung

- > 150 min / Woche



Achtsamkeit

- Zum Beispiel MBSR



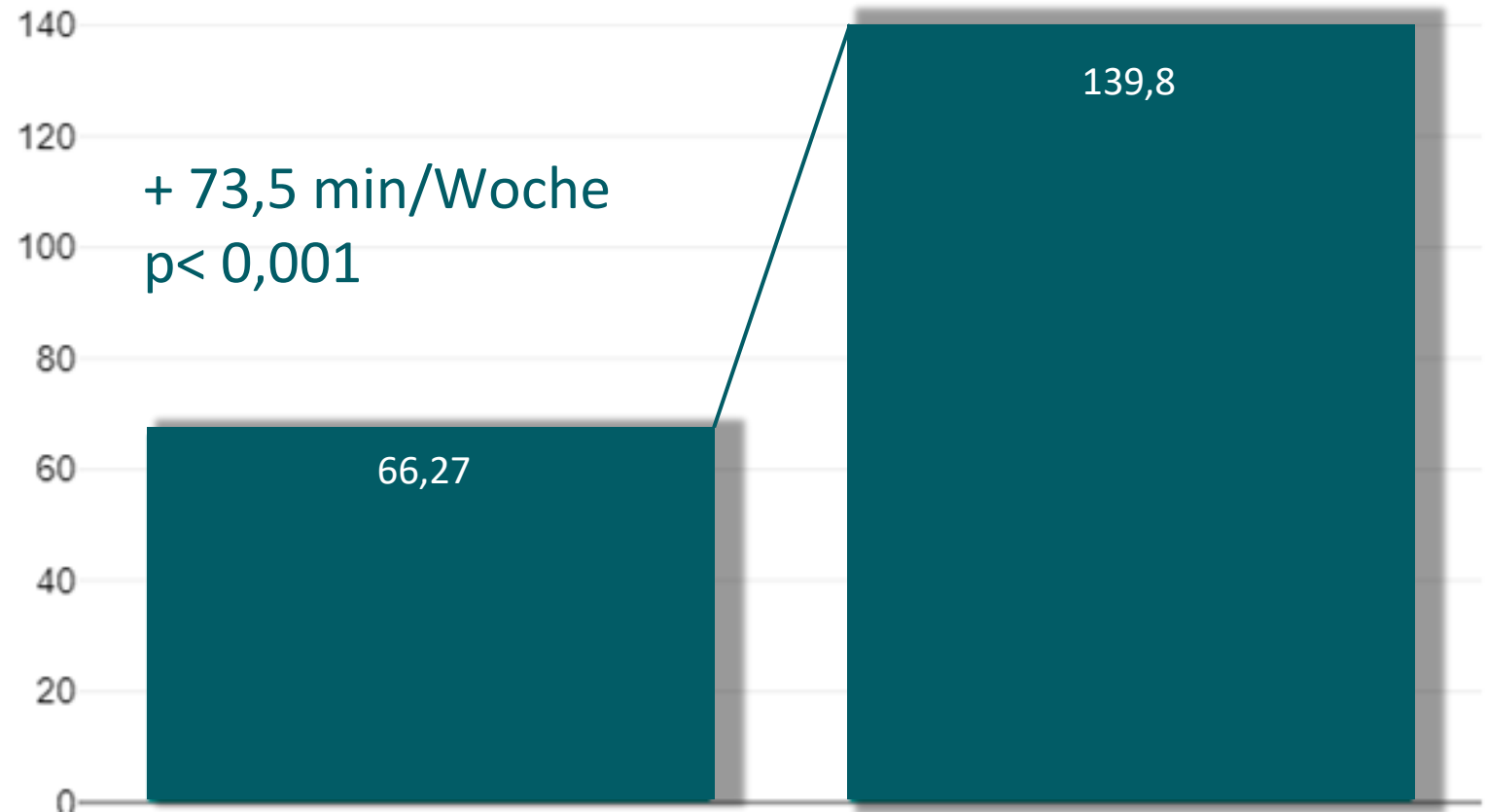
Schlaf: Hypnotika– unsere Selektion

Stoffgruppe	Präparat	Dosis	Indikation /Vorteile	Nachteile
Sedierende Antidepressiva	Trazodon (Trittico) Trazodon retard	25 – 150 mg	Durchschlaf-Störungen	Hang-Over
	Trimipramin (Surmontil)	5 - 50 mg	Tropfenform	Hangover
	Mirtazapin (Mianserin)	7,5 – 15 mg	Appetitmangel	Alpträume Appetitsteigerung
Neuroleptika	Quetiapin (Sequase)	25 – 50mg	Angst Rumination	Off-label Hang-Over
Phytotherapeutika	Redormin (Hopfen-Baldrian)	500mg	Pflanzliches Produkt milde Symptomatik	keine

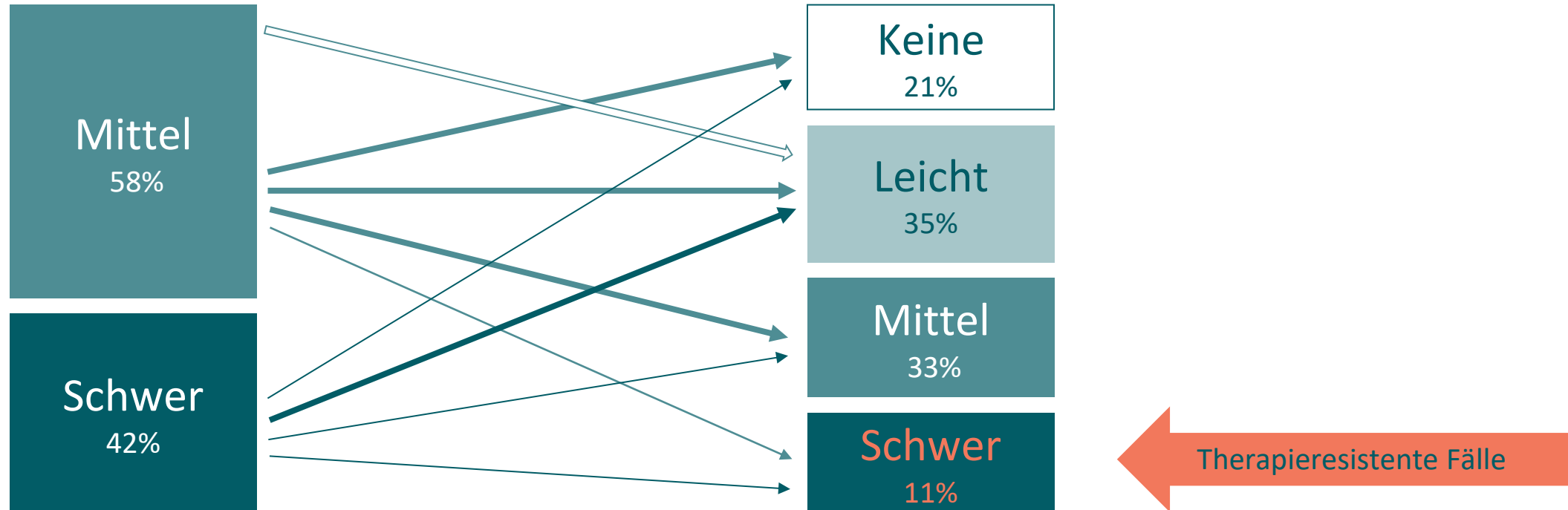


PAVS

Physical
Activity as a
Vital
Sign
N = 51

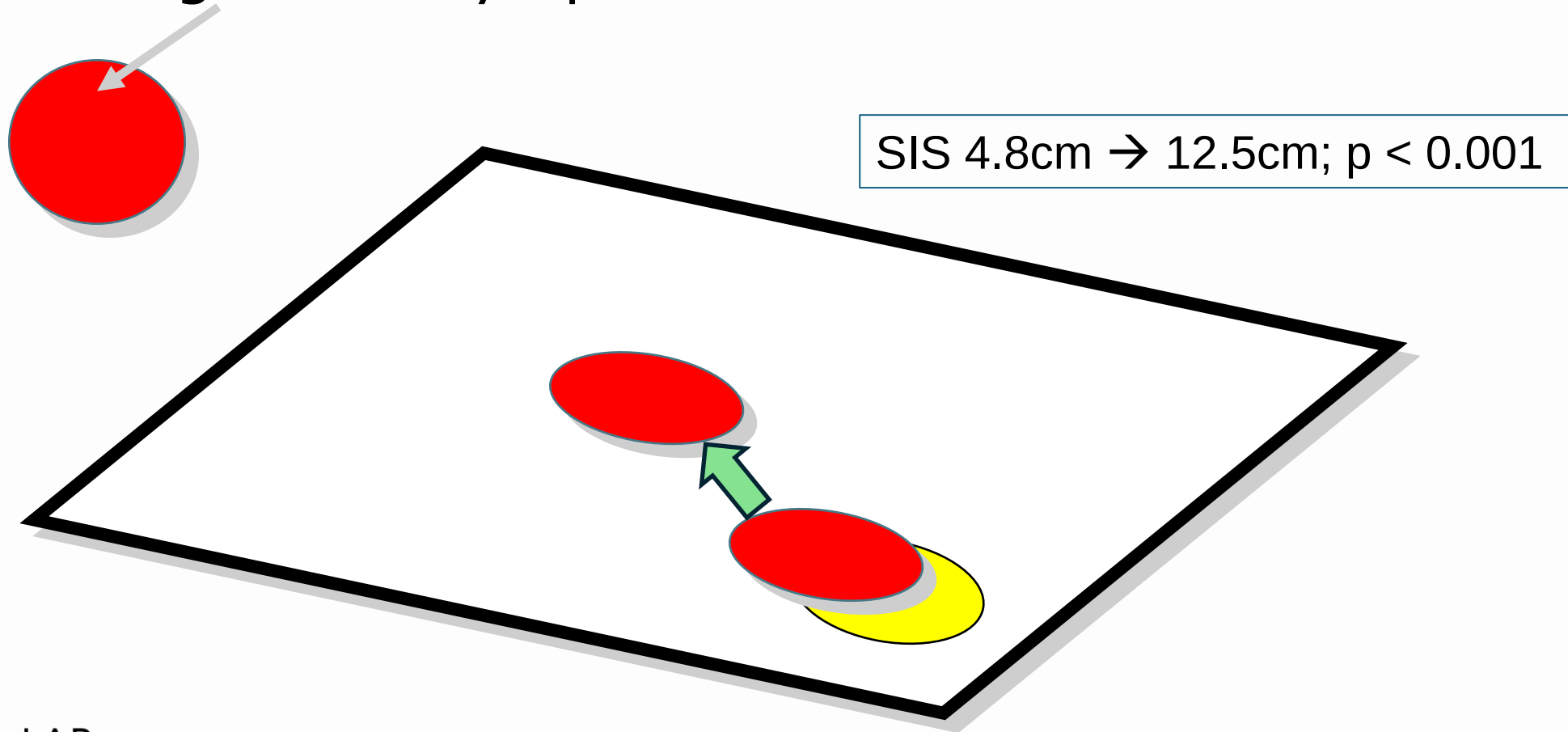


Symptombelastung by PHQ15



PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure) (Büchi et al. 2002)

‘Belastung durch Symptome’



Psychotherapeutische Zugänge

- Körpersymptome aktiv erfragen, ernst nehmen
- Akzeptanz der Symptome als Basis für Selbstregulation
- Zusammenarbeit mit Hausarzt/Somatiker ist hilfreich

www.koerperstress.ch

Materialien und Kurse

