



Hausärztin fordert besseren Austausch mit Psychiatern

Gemeinsam gegen Angsterkrankungen

ZÜRICH – Hausärzte und Psychiater sollten bei der Betreuung von Patienten mit psychischen Problemen, vor allem Angsterkrankungen, eng zusammenarbeiten. Am Mepha-Symposium «Psychiatrie & Somatik im Dialog» legte eine Hausärztin dar, wie das gelingen kann und wie sie in ihrer Praxis die Angststörung behandelt.

«Die Angst füllt uns die Praxis», sagte Dr. Eveline Breidenstein, aus einer Landarztpraxis in Ottenbach. Aufgrund der hohen Langzeitprävalenz erleidet jeder Fünfte einmal in seinem Leben eine Angststörung. Die Referentin wies darauf hin, dass sich hinter Angstsymptomen wie Atemnot, Herzrasen, Schwindel oder Schmerzen auch somatische Ursachen verbergen können: etwa eine Lungenembolie, ein Myokardinfarkt oder eine Angina pectoris, ein Asthma oder ein Pneumothorax, eine obstruktive Schlafapnoe oder eine Schilddrüsenerkrankung. Diese gilt es zunächst auszuschliessen. Auch Patienten, die regelmässig mit solchen Symptomen in der Praxis erscheinen, sollte man nicht ohne Untersuchung auf die Psycho-Schiene abschieben.

Regelmässige Gespräche zur Unterstützung

Als Basislabor für häufige Differenzialdiagnosen empfahl Dr. Breidenstein einfache und kostengünstige Untersuchungen wie TSH, Blutzucker (evtl. HbA_{1c}), Kreatinin, Alanin-Amino-Transferase (ALAT) und eine Hämatologie evtl. mit Differenzialblutbild. Bei akuter Präsentation gilt es lebensbedrohliche Erkrankungen auszuschliessen: anhand von D-Dimeren (Lungenembolie), Troponin (Myokardinfarkt) und Thorax-Röntgen (Pneumothorax). «Das Ruhe-EKG empfinde ich als sehr



hilfreich, auch zu therapeutischen Zwecken», betonte Dr. Breidenstein. Man kann dem Patienten direkt zeigen, dass sein Herz in Ordnung ist.

Hypochondrischen Ängsten begegnet man am besten mit Gesprächen und Erklärungen der somatischen Befunde. Regelmässige Nachkontrollen sind wichtig, damit die Patienten nicht jedes Wochenende auf der Notfallstation landen und von Neuem abgeklärt werden.

«Leichte Angststörungen behandeln wir gern phytotherapeutisch», so Dr. Breidenstein (s. Kasten). Wichtig sind auch hier regelmässige supportive Gespräche.

Bei schweren Störungen würde die Hausärztin die Patienten gern an einen Psychiater überweisen, «doch in einem psychiatrischen Notstandsgebiet kann es drei bis sechs Monate dauern, bis die Patienten einen Termin für eine Therapie erhalten,

also müssen wir selbst behandeln.» Zum Einsatz kommen SSRI, SNRI plus evtl. kurzzeitig Benzodiazepine oder Quetiapin.

Eisen oral jeden zweiten Tag substituieren

Auch der Mangel an bestimmten Mineralstoffen kann Ängste auslösen. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel sollte Ferritin bestimmt werden, das eine bessere Sensitivität als der Hb-Wert aufweist. Liegt ein Mangel vor, kann man gefahrlos oral mit 50–100 mg Eisen/Tag substituieren – neueren Studien zufolge am besten jeden zweiten Tag, dann funktioniert die Aufnahme besser, so die Referentin. Als Zielwert gilt ein Ferritin von mindestens 50 µg/l. Erreicht man diesen nach zwei bis drei Monaten nicht und ist der Patient immer noch müde und erschöpft, sollte man auf die Infusion ausweichen.

Wichtig für zahlreiche Stoffwechselprozesse ist zudem Magnesium: Es wirkt angstlösend und entspannend. Die Zufuhr ist jedoch allgemein knapp und die Messung schwierig – die Substitution ist dagegen einfach. Die Titration – bis 15–30 mmol/Tag bzw. 360–720 mg/Tag – sollte wegen der Durchfall-Gefahr allerdings vorsichtig erfolgen.

Ebenfalls wichtig für die psychische Gesundheit sind Omega-3-Fettsäuren wie Docosahexaensäure (DHA) oder Eicosapentaensäure (EPA). Für einen Effekt muss man jedoch hoch genug dosieren: > 1 g pro Tag bei > 60 % EPA-Anteil.

Was kann der Hausarzt dem Psychiater bringen?

Dr. Breidenstein plädierte für einen besseren Austausch zwischen Haus- und Facharzt: So können Hausärzte dem Psychiater etwa die ganze somatische Anamnese bieten. Vor allem bei älteren Patienten ist es

wichtig, über die eingenommenen Medikamente und etwaige Interaktionen Bescheid zu wissen. Ebenfalls können Hausärzte auch Informationen über das familiäre und soziale Umfeld liefern und Krisen oder Hinweise auf Verschlechterungen frühzeitig – eventuell bereits vor dem nächsten Termin beim Psychiater – erkennen.

Umgekehrt wissen Hausärzte oftmals nichts über die aktuelle psychiatrische Therapie. Psychiater können Hausärzte mit wichtigen Informationen über psychiatrische Komorbiditäten versorgen sowie Tipps für das Handling mit den manchmal schwierigen Patienten in puncto Zuverlässigkeit, Zeitmanagement oder Finanzen geben. Im Wissen um eine psychiatrische Diagnose kann ich manche Patienten besser ertragen», so die Referentin. Weiterhin geht es um die Zusammenarbeit bei der langfristigen Betreuung – Stichwort Arbeitsintegration. Psychiater können ausserdem die Prognose der psychiatrischen Erkrankung abschätzen. *pg*

Mit Phytotherapie beruhigen

Hilfreich bei leichten Angststörungen sind Johanniskraut, Lavendel oder eine Kombination aus Hopfen, Baldrian, Melisse und Passionsblume. Bei Johanniskraut sollte man vor allem auf das Interaktionspotenzial achten und am besten ein Hyperforin-armes Präparat wählen. Dies verursacht bei gleicher Wirksamkeit weniger Interaktionen, so Dr. Breidenstein. Gegen Stress können Rosenwurz, Taigawurz oder Ginseng hilfreich sein. Diese Stoffe beruhigen die überaktive Stressachse und haben Einfluss auf den Kortisol-Spiegel. Allerdings werden die Kosten nicht von den Krankenversicherungen übernommen.

Wie der Mond auf die menschliche Psyche wirkt

Irdische Leiden

CHUR – Bis heute glauben Menschen, dass der Mond unseren Alltag, unsere Emotionen und unser Wohlbefinden beeinflusst. Sogar für psychische Leiden und Epilepsie soll er mitverantwortlich sein. Gibt es belastbare Daten für diese Vorstellung?

Wenn der Mond irgendeinen Einfluss auf psychische Krankheiten hätte, müsste das in Graubünden eigentlich zu sehen sein, glaubt Dr. Gupta Rahul. In den beiden Kliniken des psychiatrischen Dienstes des Kantons, für die der Psychiater tätig ist, werden unterschiedliche

Patientengruppen versorgt, ambulant wie stationär. Allein zwischen 2005 und 2015 nahmen die Ärzte zeitweise fast 18 000 Personen auf. Würde der Erdtrabant tatsächlich den menschlichen Geist verwirren und zu Psychosen beitragen, dann würde sich ein solches Muster dort sicherlich abbilden, ist sich Dr. Rahul sicher.

Basierend auf den Daten dieses Patientenkollektivs hat er zusammen mit Kollegen die Aufnahmen, Entlassungen und Aufenthaltsdauern mit den einzelnen Mondphasen verglichen. Insgesamt 16 Zyklusstadien wurden neben Voll-, Neu- sowie

ab- und zunehmendem Halbmond unterschieden.

Ein Zusammenhang mit den Mondphasen liess sich für keines der oben genannten Kriterien feststellen, auch wenn die Forscher nach dem Geschlecht der Patienten oder nach einzelnen Diagnosen differenzierten. Andere Wissenschaftler mussten sich in der Vergangenheit vorhalten lassen, den Einfluss des Erdtrabanten nicht differenziert genug betrachtet zu haben.

Die Annahme, dass der Mond sowohl Leben als auch Emotionen des Menschen prägt, ist schon seit Tausenden von Jahren verbreitet, wun-



Foto: iStock/Magnillon

dern sich die Autoren. Obwohl die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien in eine ganz andere Richtung deuten. «Der Grund für die Persistenz dieser Einstellung findet sich wahrscheinlich nicht in rationalem Denken», so Dr. Rahul. Seiner Meinung nach sehnen sich viele Menschen auf emotionale und grundlegende Weise danach, nicht selbst die volle Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen zu müssen. Es sei leichter zu glauben, dass Handeln und Gefühle unter dem Einfluss einer höheren Macht stehen. *mic*

Gupta R et al. Swiss Med Wkly. 2019; 149: w20070.