

Die Angst vor einer Operation besiegen – neue natürliche Therapieansätze

machen angstfrei

Die Angst vor Operationen ist für viele Menschen ganz normal – und wird trotzdem häufig unterschätzt!

In Deutschland werden täglich tausende Operationen durchgeführt. Viele davon sind unumgänglich, andere aber könnten durch alternative Therapien und naturheilkundliche Verfahren vermieden werden. Bei vielen OPs redet man von „Routine-Eingriffen“ – tatsächlich aber werden dem Körper bei jeder Operation gezielt Verletzungen zugefügt, wobei auch Blutverlust, Wunden und Schmerzen nicht unerheblich sind. Demgegenüber steht der Therapieerfolg. Oft hat der Patient die Möglichkeit, die Entscheidung für eine Operation bewusst zu treffen. Idealerweise soll eine OP die Lebensqualität verbessern, oder aber sie ist schlicht lebensnotwendig.

In der Vergangenheit konzentrierte man sich in der Medizin vorrangig auf die Erfolge der Operation und die Entwicklung neuer Methoden, wie etwa der non-invasiven Technik, stand im Vordergrund. Patienten haben aber immer noch, trotz aller Erfolge und Fortschritte der

Medizin, Angst vor Operationen. Angst in diesem Zusammenhang ist instinktiv, wohlweisend, dass eine OP auch gefährlich für Leib und Leben sein kann. Die Forscher Jjala et al. stellten bereits 2010 fest, dass Anästhesisten die Angst ihrer Patienten vor Operationen unterschätzen. Einige Patienten verschweigen ihrem Anästhesisten im Aufklärungsgespräch wichtige Informationen zum Gesundheitszustand, da sie sich keine Blöße geben wollen. Häufig werden ungesunde Bewältigungsstrategien wie z.B. Zigarettenkonsum gewählt und die Dosis wird eher noch erhöht. Erwie-senermaßen ist die Wundheilung nach der Operation so stark beeinträchtigt. Immerhin ergab eine Studie, dass ein Rauchstopp zwei Monate vor der Operation die Heilung fördert und die Narkose erleichtert, da der Sauerstoffanteil im Blut wieder steigt. Die Ursache dieses Patienten-Verhaltens: Angstblockaden. Ganz unabhängig davon hat Angst erhebliche Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Kurzum: Im Zusammenhang mit einer Operation ist Angst

ein erheblicher Stress- und Risikofaktor für alle Beteiligten. Es ist an der Zeit, den Patienten die Angst vor einer Operation zu nehmen. Das entlastet den Patienten, die Ärzte und die Schwestern, und kann dadurch zum integralen Bestandteil einer Therapie zur Angst- und Stressbewältigung werden. Dafür



existieren neue und vielversprechende Therapieansätze, die einen großen Vorteil haben: Sie fußen auf natürlicher Basis und kommen ganz ohne Medikamente aus.

Angst ist natürlich – eine Operation ist es nicht! Möchte man dieser Angst entgegenwirken, stellt sich zunächst die Frage, wie diese sich ausdrückt. Panik ist eine Körperreaktion, die für unsere Vorfahren überlebenswichtig war. Im Angesicht einer Bedrohung wurde blitzschnell ein Hormoncocktail aus Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Bildlich gesprochen sieht sich der wehrlose Urmensch einem Säbelzähntiger gegenüber und muss schnell reagieren, wenn ihm sein Leben lieb ist. Das vom Körper ausgeschüttete Adrenalin steigert die Reaktionsfähigkeit, und kam es zum Kampf, linderte Kortisol das Schmerzempfinden oder schaltete es ganz aus. Angst und die körperlichen Reaktionen bauen aufeinander auf. War die Gefahr gebannt, blieb nichts weiter zurück. Erfreulicherweise befinden sich Tiger in unserer modernen Zivilisation nicht in freier Wild-

Angst ist sinnvoll und notwendig als:



Alarmsignal ...Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln ...Alarmreaktion

flussen, noch kann er kontrollieren, was mit ihm geschieht, sei es Selbstkontrolle oder Souveränität über eigene Handlungen oder Geschehen im Umfeld.

Dieser Kontrollverlust ist ein wesentlicher Auslöser für Angst vor

der OP! Über die Operation hinaus stellt sich die Frage nach dem Erfolg. Was kommt danach? Wird alles gut? Treten Schmerzen auf? Ist eine weitere OP notwendig?

der OP! Über die Operation hinaus stellt sich die Frage nach dem Erfolg. Was kommt danach? Wird alles gut? Treten Schmerzen auf? Ist eine weitere OP notwendig?

Hinzu kommt die ungewohnte Umgebung – das Krankenhaus. Jeder stationäre Aufenthalt ist für den Patienten ein Ausnahmezustand. Wird er in einen – im wahrsten Sinne des Wortes – klinisch reinen Operationsaal geschoben, potenziert sich dieses Fremdheitsgefühl ein weiteres Mal. Er fühlt sich fremd, unsicher, manchmal auch allein gelassen. Angst steigert die Aufmerksamkeit, und so wird auch das Verhalten der Ärzte und Schwestern anders interpretiert als normal – oft negativ!

der OP! Über die Operation hinaus stellt sich die Frage nach dem Erfolg. Was kommt danach? Wird alles gut? Treten Schmerzen auf? Ist eine weitere OP notwendig?

Hinzu kommt die ungewohnte Umgebung – das Krankenhaus. Jeder stationäre Aufenthalt ist für den Patienten ein Ausnahmezustand. Wird er in einen – im wahrsten Sinne des Wortes – klinisch reinen Operationsaal geschoben, potenziert sich dieses Fremdheitsgefühl ein weiteres Mal. Er fühlt sich fremd, unsicher, manchmal auch allein gelassen. Angst steigert die Aufmerksamkeit, und so wird auch das Verhalten der Ärzte und Schwestern anders interpretiert als normal – oft negativ!

Die Folgen der Angst: Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Angst vor der Operation kann unmittelbare und mittelbare Folgen für die Behandlung und Genesung des Patienten haben. Werden Stresshormone ausgeschüttet, so kann der Schmerz noch verstärkt anstatt gelindert werden. Deshalb sollte auch die Dosierung der Schmerzmedikamente anders angesetzt werden, was wiederum das Risiko von Nebenwirkungen erhöht. Da eine der Folgen von Angst die Blockade des kognitiven Zentrums im Gehirn ist, werden die Ratschläge von Ärzten hinsichtlich der Operation nicht vollständig aufgenommen. Dazu zählen auch jene Informationen, die für die Behandlung und Genesung wichtig sind, wie etwa Verhaltens- und Ernährungsregeln vor einer Operation oder die Aufklärung über Nebenwirkungen. Paradoxe Weise kann dadurch die Angst vor der OP zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeie werden, da ein ängstlicher Patient sich weitaus schlechter auf den Eingriff vorbereitet, als einer, der sämtliche Informationen ruhig verarbeitet und umsetzt. Das kann sogar dazu führen, dass eine OP verschoben werden muss, weil der Zustand des Patienten diese nicht zulässt.

In den Tagen vor der Operation kann die Angst des Patienten dazu führen, dass er im Aufklärungsgespräch mit seinem Arzt wichtige Informationen vergisst oder verschweigt.

Auslöser der OP-Angst Bei einer Operation liefert sich der Patient seinen Ärzten komplett aus. Er kann weder etwas beein-





Bei einigen, auch sonst abstinent lebenden Patienten steigt vor der OP der Alkoholkonsum, um sich zu beruhigen. Durch dieses Verhalten setzt sich der Patient während der OP großen Risiken und Nebenwirkungen aus, die im Vorfeld hätten vermieden werden können. Dreh- und Angelpunkt einer erfolgreichen Behandlung gegen Angst vor der OP ist ein tiefes Verständnis für die Ursachen und das Entstehen von Angst. Dies gilt vor allem für die Prämedikation, die vor dem Eingriff stattfindet.

Pillen sind kein Allheilmittel gegen Angst

Medikamente werden in der Regel einen Tag vor der OP verabreicht, bis zu zwei Stunden vor der Operation ist möglich und Usus. Häufig werden Mittel aus der Gruppe der Benzodiazepine eingesetzt, typischerweise Diazepam. Bekannt ist dieses Medikament auch unter dem Namen Valium, welches angstlösend, entspannend und ermüdend wirkt. Im Zusammenhang mit einer OP ist dies ein durchaus wünschenswerter Effekt, aber ein Patentrezept existiert an dieser Stelle noch nicht. Fakt ist, dass wissenschaftlich noch nicht geklärt ist, welcher Wirkstoff und welche Therapie am besten geeignet sind, um die Angst beim Patienten zu bekämpfen. Hinzu kommen Nebenwirkungen wie Benommenheit oder Übelkeit. Außerdem können diese Stoffe abhängig machen. Sicher nicht zwangsläufig und mutmaßlich, auch nicht bei einmaliger Abgabe. Aber die Gefahr besteht, dass man Gefallen an der Wirkung findet und die Medikamente zur Einstiegsdroge werden. Nicht zu unterschätzen sind Wechselwirkungen. Wie viele Patienten versorgen sich vor dem Gang ins Krankenhaus vorsorglich schon mal aus der Hausapotheke? Häufig über Tage oder gar Wochen. Diese Faktoren sprechen gegen eine Prämedikation. Auf der anderen Seite steht die Abwägung gegenüber den Folgen der OP-Angst. Aber alternativlos ist das Verfahren nicht.

Der Geist beeinflusst den Körper! Viele Volkswisheiten erfahren nachträglich ihre wissenschaftliche Bestätigung, und dies gilt auch für das Verhältnis von geistiger zu körperlicher Gesundheit. Ja, es ist richtig, dass körperliche Betätigung und Sport die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Aber es ist ebenso richtig, dass die Psyche unmittelbare Auswirkungen auf das körperliche

Wohlbefinden hat: Ohne gesunden Geist kein gesunder Körper! Dies gilt umso mehr, wenn im Rahmen einer OP geistigen Eindrücken körperlich begegnet wird – mit Stresshormonen. Zu den genannten Folgen kann dies sogar die Wundheilung beeinflussen. Aber die Wechselwirkung von Geist und Körper ist auch der Schlüssel zu neuen Therapieansätzen.

MEDIKAMENTE... Segen oder Fluch...?



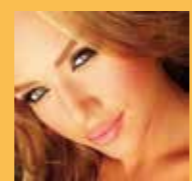
Der erste Schritt: Vertrauen aufbauen

Angst ist etwas Natürliches, dennoch ist sie nicht logisch zu erklären. Im Vorfeld einer Operation ist Vertrauen unabdingbar. Um eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Arzt aufzubauen, kann sich die Schulmedizin viel von den Heilpraktikern abschauen: Der Patient wird nicht als passives, zu behandelndes Objekt gesehen, sondern als aktiver Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Fragen sind nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Genau das stärkt das Selbstbewusstsein des Patienten, und er selbst traut sich mehr zu. Baut der Arzt weiter gezielt Vertrauen auf, kann er seinem Patienten das Gefühl beruhigender Sicherheit vermitteln. Vor allem fühlt sich der Patient nicht nur mit dem behandelnden Arzt eng verbunden, sondern vertraut auf dessen Fähigkeiten. Vertrauen führt zu einem

Gewinn an Kontrolle, ein weiterer Schlüssel in der Angstbekämpfung. Zwar kann der Patient die OP nicht selbst durchführen, aber den ersten Schritt zum Angstabbau und Vertrauensaufbau kann er selber gehen: Mit der gezielten Suche nach dem bestmöglichen Arzt und der bestmöglichen Klinik. Hilfreiche Kennzahlen sind hier mindestens zehn Jahre Erfahrung mit der OP-Methode und mehr als 1000 Behandlungen.

Mit einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Arzt und Patient ist ein erster Schritt getan. Trotzdem ist ein ganzheitlicher Ansatz zum möglichst frühen Zeitpunkt wichtig. Je später man beginnt, sich mit dem Patienten auszutauschen, desto mehr Fragen sind bereits angefallen. Zudem wird der Patient mit einer größeren Menge an Informationen konfrontiert, als er im ersten Schritt verarbeiten kann. Darüber hinaus gibt es einen weiteren, weitaus wichtigeren Grund, den Weg bis zur Operation nicht nur gemeinsam, sondern tatsächlich Schritt für Schritt zu gehen. Je näher der OP-Termin rückt, desto mehr wachsen die Sorgen. Und wenn Angst- bzw. Stresshormone die Aufnahmefähigkeit des Patienten derart einschränken, dass nur noch einfache Botschaften durchdringen, ist es eigentlich zu spät. Klassische Methoden zur Beruhigung der Nerven helfen in solchen Momenten nur noch sehr wenig. Die vermeintliche Beruhigung wird zur bloßen Behauptung, die das schlechte Gefühl sogar noch verstärkt. Das gilt gerade im Zeitalter des Internets. Besonders nachteilig sind hier Patienten-Chats. Sie wirken nicht beruhigend, sondern werfen Sorgen wie ein Echo zurück. Und das dutzendfach! Das macht persönliche Informationen, die der Patient vom Arzt bekommt, so wichtig. Sie kommen aus erster Hand und werden aktiv an den Patienten getragen. Er fühlt sich nicht als lästiger Fragensteller, sondern als gleichberechtigter Teil eines Teams, das sein Bestes will!

So beginnt der Patient zu lernen, mit der Angst umzugehen Es gilt also in jedem Fall, neue Wege zu beschreiten ... nämlich wenn sich die klassischen Methoden



„Angst vor einer OP, dem Zahnarzt, einem Live-Auftritt etc. ist etwas Normales und habe ich genauso wie jeder andere auch.“

Da ich kein Freund von Medikamenten bin, war das Angstfrei vor der OP-Programm von Bruce Reith genau mein Rezept. Nach den ersten fünf Minuten der CD war die Angst wie weggeblasen und ich war völlig entspannt und habe mich gut gefühlt.“

Kim Gloss (Sängerin, YouTuberin)

DEN PATIENTEN AN DIE HAND NEHMEN UND DEN NEUEN WEG GEHEN.



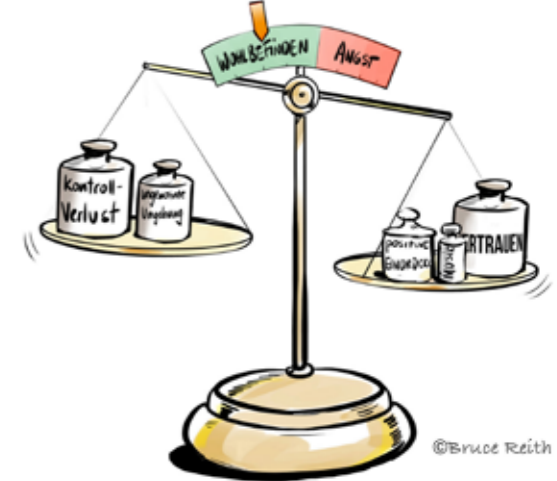
als Sackgasse erweisen oder weil es zu spät ist, noch Vertrauen aufzubauen.

Negative Eindrücke vermeiden Eine Bedrohung, die nicht vorhanden ist, kann nicht als solche empfunden werden. Was hier simpel klingt, ist tatsächlich eine wesentliche Brücke zu einer nicht-medikamentösen Behandlung bei Angst. Dabei sollen alle negativen Eindrücke vermieden werden. Wichtig ist der erwähnte Vertrauensaufbau, aber auch eine angenehme Atmosphäre im OP-Saal.

Positive Eindrücke vermitteln Positive Eindrücke aus dem direkten Umfeld einer OP zu vermitteln, ist natürlich schwer bis unmöglich. Also ist es sinnvoll, die Wahrnehmung des

Effekte auf das Gehirn. Neu hingegen ist die Kombination von speziell komponierter Musik und Sprechinhalt, um den Patienten zu beruhigen und ihm die Angst vor der Operation zu nehmen. Die Musik führt dazu, dass das Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone) vermehrt in der Hirnanhangdrüse ausgeschüttet wird. Dadurch wird die Produktion von Interleukin-6 gehemmt, dem Botenstoff für die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Diese lösen Angst-Reaktionen und Angst-Blockaden aus. Aber durch die Kombination von Musik werden diese blockiert, Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Der Mensch reagiert vor allem auf sanftes Piano, harmonische Pads- und Streicherklänge positiv, und kann

VERTRAUEN IST DAS GEGENTEIL VON ANGST!



sich bestens entspannen. Die Melodie-Themen sollten sich wiederholen und den Hörer sanft begleiten. Der neue auditive Schmerztherapie-Ansatz wird ergänzt durch eine geführte Meditation, die den Patienten nicht nur entspannt, sondern gleichzeitig Vertrauen zu Arzt und Operation aufbaut und den eigenen Körper entsprechend positiv beeinflusst. Therapeutisch betrachtet öffnet das Programm die Türe zum Unterbewusstsein des Patienten, wo positive Suggestionen einprogrammiert werden, die sich im Patienten verankern. Entscheidend für den Erfolg ist die abgestimmte Kombination von Musik und Text.

Das Programm „Angstfrei vor der Operation“ nimmt den Patienten mit auf eine Traumreise. Die Musik wurde einzig zu diesem Zweck komponiert. Ein Arzt spricht die Texte und führt ihn Schritt für Schritt durch die Operation, die für den Patienten ab dem ersten Moment dadurch nicht mehr fremd ist. Aber es geht um weitaus mehr, als um die Erläuterung des Geschehens!

Gezielte Entspannung: Der Weg zum Unterbewusstsein

In tiefer Entspannung werden mit Suggestionen und Formeln negative und destruktive Programme gelöscht und durch neue, positive ersetzt. Diese stehen den Patienten dann automatisch zur Verfügung, denn im Prinzip findet eine Um-Programmierung statt. Der Angst vor einer OP wird auf natürlichem Weg begegnet. An die Stelle von Stress und

DER RICHTIGE WEG MIT DER ANGST UMZUGEHEN...





„Die CD *Angstfrei vor der OP* von Bruce Reith hat mir immer wieder die Ängste vor Schmerzen genommen und mir sehr geholfen, sei es bei

einem Beautyeingriff, einem Zahnarztbesuch und sogar bei der Geburt meines zweiten Kindes.

Für mich ist die Kombination aus Musik und Meditation eine gelungene Mischung. Ich kann diese wirklich nur allen weiterempfehlen.“

Monica Ivancan (Bachelorette, Model)

Nebenwirkungen treten Vertrauen und deutlich bessere Chancen für eine erfolgreiche Operation und Nachsorge. Und dieser Effekt kann nicht nur wiederholt, sondern auch noch verstärkt werden: Je öfter der Patient das angstfreie Programm hört, desto stärker setzt es sich in ihm fest.

Studie zeigt erste Erfolge Der Ansatz wurde vom Autor Bruce Reith über zwei Jahre vor und während der Operation an 196 Patienten getestet. Die auditive Angst-Therapie basiert auf der sog. „evidence based medicine“ und berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse aus diversen wissenschaftlichen Studien. Die Patienten, die das Programm hörten, wiesen einen signifikant geringeren Angst- und Stressstatus auf und benötigten des Weiteren weniger Beruhigungs-, Schmerz- und Betäubungsmittel als Patienten der Vergleichsgruppe. Als positiver Begleiteffekt berichteten Patienten mit klinisch relevanten und bereits behandlungsbedürftigen Depressionen (BDI II > 21) über eine deutliche Verbesserung ihrer depressiven Symptomatik.

Fazit Operative Eingriffe sind für den Patienten stets ein außergewöhnliches Ereignis, deswegen spielen Angst und Stress verständlicherweise eine große Rolle. Faktisch wird den psychologischen Aspekten medizinischer Prozesse erst seit kurzem Beachtung geschenkt, obwohl Studien aufzeigen, dass durch einfache und natürliche Maßnahmen das Wohlbefinden gesteigert und Angst und Stress effektiv gemindert werden. Und das Wohlbefinden des



„Das *Angstfrei-Programm* von Bruce Reith und seine CD haben mir nicht nur vor medizinischen Eingriffen wie z. B. Zahnarztbesuchen geholfen, sondern geben mir auch Ruhe und Kraft vor wichtigen Moderationen.“

Jana Ina Zarella (Moderatorin, Model)

DEN TEUFELSKREIS DER ANGST DURCHBRECHEN



Patienten sollte oberste Prämisse sein. „Salus aegroti suprema lex“ verpflichtet Ärzte und Heilpraktiker, gemäß dieses Grundsatzes zu handeln. Auch aus ethischer Sicht!

Es werden immer mehr Wege zur natürlichen Angstbekämpfung gegangen. Erfolgreich. Denn der beste Weg, Angst zu bekämpfen, ist, sie erst gar nicht aufkommen zu lassen. Daher sollte der Arzt lange vor der OP ein vertrauensvolles Verhältnis zum Patienten aufbauen. Dadurch wird vermieden, dass er seine Ängste mit Hilfe der Hausapotheke „therapiert“ und später die Genesung behindert.

Einer dieser Therapieansätze wird vom Autor Bruce Reith praktiziert, er konzipierte das Programm „Angstfrei vor der Operation“, als eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin. „Kopfhörer statt Medikamente“ ist längst keine Zukunftsmusik mehr!

Bruce Reith, MD

Chefarzt Medical Hair & Esthetic München und des Haarzentrums der Bodenseeklinik Prof. Mang, Post graduate PhD student Public Health (St. Elisabeth University BL)
Brucereith@me.com



Literatur

Bailey, L.: Strategies for decreasing patient anxiety in the perioperative setting. *AORN J* 92(4):445–460, 2010

Jlala, H.: Anesthesiologists, perception of patients' anxiety under regional anesthesia. *Local Reg Anesth* 3:65–71, 2010

Reith, B.: *Angstfrei vor der OP*, Coach!n, 2016(6), 28-36

Sauer, H.: *Der Angstfreie Operationsaal, essentials*, Springer Verlag, 2015



CD-Tipp

Reith, Bruce: *Angstfrei vor der Operation – Kopfhörer statt Tabletten*, 2017, ISBN 978-3-94326-114-1