

Psychosomatische Aspekte in der Transplantationsmedizin und die Wichtigkeit eines theoriegeleiteten Trainings zur Verbesserung von Gesundheitskompetenz

Jolana Wagner-Skacel

Neben der lebensbedrohlichen Organerkrankung sind Patienten vor und nach einer Transplantation auch psychisch stark belastet. Nicht nur die oft lange Wartezeit verbunden mit Unsicherheit und zunehmender körperlicher Destabilisierung können zusätzliche depressive Störungen und Angststörungen auslösen. Sondern auch die Notwendigkeit von einer konsequenten Einnahme einer immunsuppressiven Medikation nach einer erfolgreichen Transplantation mit regelmäßigen Arztbesuchen und der Befolgung von Empfehlungen zur Infektionsvermeidung bedürfen oftmals einer psychotherapeutischen Unterstützung oder Begleitung.

Wie bei jeder chronischen Erkrankung ist eine aktive Zusammenarbeit von Ärzten, Pflege und Patienten ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Diese Faktoren sind wichtig für ein langes Transplantationsüberleben. Besonders die Non-Adhärenz zur immunsuppressiven Medikation ist ein Risikofaktor für Abstoßung des Transplantats. Nach der Definition der WHO ist das Compliance das Ausmaß zu dem Patienten medizinische Empfehlungen befolgen, während der Begriff der Adhärenz ein gemeinsames Entwickeln von Therapiezielen in der Arzt-Patienten Beziehung voraussetzt. Dieses Ausmaß der Therapietreue oder Adhärenz, zu dem Patienten ärztliche Empfehlungen bezüglich Medikation, Diät und Lebensstil umsetzen, hängt von vielfältigen Faktoren ab.

Einflussfaktoren auf die Adhärenz

Medikamentenregime und Erinnerungshilfen sind wichtig, denn häufig handelt es sich um ein unabsichtliches non-adhärentes Verhalten. Eine Reduktion der Einnahmehäufigkeit kann mit einer Verbesserung der Adhärenz einhergehen. Für eine effektive Immunsuppression die tägliche z.T. mehrmalige Einnahme essenziell ist, ist eine Vereinfachung des Therapieregimes nur eingeschränkt möglich. Umso wichtiger sind Strategien, die bei der Einnahme unterstützen. Dazu zählen die Verwendung von Medikamentenboxen, das Plazieren der Medikamente an einem prominenten Ort, Erinnerungen in Form von Weckern, einer App oder das Integrieren der Einnahme in Alltagsgewohnheiten. Dieses „Life-Routines“ Modell zieht darauf ab, die Immunsuppressive Medikation in und mit Alltagsgewohnheiten und Lebensgewohnheiten zu koppeln.

Wissensstand ist ein wichtiger Aspekt zur Vermeidung unabsichtlicher Non-Adhärenz. Informationsvermittlung, wie auch durch die Selbsthilfegruppen passiert, beinhaltet Wissen über die Wirkweise und die Nebenwirkungen der Immunsuppressiva, über gesunde Lebensführung mit Ernährung, Bewegung und Stress-Bewältigungsstrategien.

Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit und spielt auch eine Große Rolle für die Adhärenz.

Psychische Komorbiditäten/Zusatzerkrankungen sind wie schon erwähnt keine Seltenheit vor oder nach einer Organtransplantation. Die Psyche ist den selben biochemischen und physikalischen Gesetzen unterworfen wie der restliche Körper,

deshalb ist es nicht verwunderlich dass chronische Krankheiten auch Störungen der psychischen Funktion mit sich führen. Eher ist es verwunderlich dass dies oftmals entweder aufgrund von Scham und Schuldgefühlen oder auch Wissensmangel unter den Tisch fällt. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass eine Depression ein erhöhtes Risiko für ein Transplantatversagen mit sich führt.

Verbesserung der Gesundheitskompetenz

Ernährung. Die ältesten Menschen in Europa leben in Spanien und Italien. In diesen Ländern ist eine Ernährungsweise vorherrschend, die als „Mediterrane Diät“ (auch Mittelmeer-Diät oder Kreta-Diät) bezeichnet wird. Studien der letzten Jahre ergaben, dass eine mediterrane Diät nicht nur vor Herz-Kreislaufkrankungen schützt, sondern auch mit besserer psychischer Gesundheit in Verbindung steht. Folgende Komponenten zeichnen eine mediterrane Diät aus: hohe Aufnahme von Gemüse, Obst, Früchten und Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Getreide, Fisch und ungesättigten Fettsäuren. Wenn man die mediterrane Diät in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt, wird jedoch keine Einzelsubstanz offensichtlich, welche die positiven Effekte auf die psychische Gesundheit ausreichend erklärt.

Während mit Einzelsubstanzen in Nahrungsergänzungsmitteln (bis auf Vitamin D und Omega 3) keine bedeutsame Verbesserung depressiver Symptome zu erreichen war, konnte gezeigt werden, dass ein Coaching bezüglich einer gesunden Ernährung davor schützen konnte, eine Depression zu entwickeln und dabei ebenso effektiv war wie Psychotherapie.

Schlaf und die innere Uhr. Schlaf und Umwelteinflüsse beeinflussen die psychische Gesundheit enorm. So helfen Clock Gene dem Körper einen 24h Rhythmus zu generieren und sich dem Tag-Nacht-Rhythmus der Erde an zu passen. Vom Einzeller bis zum Menschen muss sich jedes Lebewesen an die Rotation der Erde um die eigene Achse anpassen, welche den 24 Stunden Rhythmus erzeugt. Aufgrund des 24 Stunden Rhythmus, dem circadianen Rhythmus, verändern sich Licht, Temperatur, Nahrungsverfügbarkeit und andere Umweltbedingungen mit einer Periode von 24 Stunden. Wenn Lebewesen sich auf solche tiefgreifenden Veränderungen einstellen, haben sie einen Überlebensvorteil. Es hat sich daher vom Einzeller bis zum Säugetier eine innere 24h Uhr entwickelt, welche durch ein komplexes Uhrenwerk von sich gegenseitig aktivierenden Clock Genen einen 24h Rhythmus generieren und wichtige Körperfunktionen wie etwa Herzschlag, Blutdruck, Hormonausschüttung, Schlaf, Nahrungsaufnahme und Stimmung steuern. Makroskopisch sitzt der zentrale Schrittmacher im Gehirn im Hypothalamus noch genauer im Nucleus suprachiasmaticus. Diese zentrale 24h Uhr generiert zellautonome 24h Rhythmen und steuert wichtige biologische Vorgänge wie zB. die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und des Stress Hormons Cortisol. Das im 24h Rhythmus auftretende Licht, sowie andere Zeitgeber wie zB. Essenszeiten, Arbeitszeiten, Schlafzeiten spielen eine wichtige Rolle für die tägliche Synchronisation. So ist es ganz entscheidend für unser Gesundheitsverhalten auf den täglichen Rhythmus und Gewohnheiten zu achten.

Sport ist durch seine direkte und indirekte Wirkung auf die Botenstoffe im Gehirn ein wesentlicher Faktor für eine antidepressive Therapie und eine grundlegende Gesundheitskompetenz. Eine tägliche Bewegungseinheit auch für 15-20 min kann zu vielfältigen positiven körperlichen und psychischen Veränderungen führen.