

Inhalt

Vorwort	5
I. Ausgangssituation	11
II. Definition	13
1. Wortbedeutung	13
2. Medizinische Definition.	13
2.1 Abgrenzung zu Befindlichkeitsstörungen	13
2.2 Abgrenzung zur Hypochondrie.	14
2.3 Früher übliche Diagnosen	15
III. Klassifikation nach ICD-10.	17
IV. Die Untergruppen der somatoformen Störungen.	19
1. Somatisierungsstörung (ICD-10 F45.0)	19
2. Undifferenzierte Somatisierungsstörung (ICD-10 F45.1)	20
3. Hypochondrische Störung (ICD-10 F45.2)	21
4. Somatoforme autonome Funktionsstörung (ICD-10 F45.3)	21
5. Anhaltende somatoforme Schmerzstörung (ICD-10 F45.4)	23
6. Sonstige somatoforme Störungen (ICD-10 F 45.8)	23
7. Nicht näher bezeichnete somatoforme Störungen (ICD-10 F 45.9)	23
V. Ursachen und Entstehung somatoformer Störungen	24
1. Genetische Ursachen/Erbdisposition	25
2. Persönlichkeitsbedingte Ursachen	25
3. Neurobiologische Ursachen	26
4. Entwicklungsbedingte Ursachen.	26
5. Geschlechtsspezifische Zusammenhänge	27
6. Psychosoziale Ursachen	28
7. Soziale Verstärkersysteme	29
8. Krankheitswissen und Krankheitserfahrung	30

VI. Symptomatik somatoformer Störungen	32
1. Herz – Kreislauf - System	33
2. Atmungsorgane	35
2.1 Hyperventilation	36
2.2 Psychogener Reizhusten	36
3. Magen – Darm – Trakt	37
3.1 Reizmagen (funktionelle Dyspepsie)	38
3.2 Reizdarm (Colon irritabile).	39
4. Urogenitaltrakt	40
4.1 Reizblase	40
4.2 Weibliches Urethralesyndrom	41
4.3 Psychosomatisches Urogenitalsyndrom des Mannes	41
4.4 Harnverhaltung	42
5. Hautprobleme.	42
5.1 Somatoformer Juckreiz (Psychogener Pruritus)	43
5.2 weitere funktionelle Störungen der Haut	44
6. Autonome somatoforme Schmerzstörung	44
6.1 Schmerz allgemein	44
6.2 Organisch bedingte Schmerzstörungen.	46
6.3 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung	47
VII. Diagnostik	49
VIII. Therapie	52
1. Schulmedizin	53
1.1 Medikamentöse Behandlung	54
1.2 Psychotherapeutische Behandlung	55
2. Naturheilverfahren	58
3. Die 5 Elemente der Kneipp-Therapien	60
3.1 Lebensordnung	60

3.1.1. Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Relaxation)	63
3.1.2. Autogenes Training.	65
3.1.3 Atemübungen.	66
3.1.4 Weitere geeignete Entspannungstechniken . . .	67
3.2. Ernährung	68
3.2.1 Ernährung allgemein	68
3.2.2 Ernährungsempfehlungen bei somatoformen Störungen	69
3.2.3 Ernährungsempfehlungen allgemein	71
3.3 Bewegung	73
3.3.1 Bewegungsmangel als Krankheitsursache	73
3.3.2 Bewegung bei somatoformen Störungen	75
3.4 Heilkräuter	77
3.4.1 Herz-Kreislauf-System	77
3.4.1.1 Weißdorn (<i>Crataegus monogyna</i> und <i>laevigata</i>).	78
3.4.1.2 Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	79
3.4.1.3 Weitere Heilkräuter bei funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden	81
3.4.2 Atmungsorgane	81
3.4.2.1 Eibisch (<i>Althaea officinalis</i>).	82
3.4.2.2 Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>). . .	83
3.4.2.3 Weitere Heilkräuter bei Atemwegs-Beschwerden	85
3.4.3 Magen-Darm-Trakt.	85
3.4.3.1 Kümmel (<i>Carum carvi</i>).	86
3.4.3.2 Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>) . . .	87
3.4.3.3 Weitere Heilkräuter gegen Verdauungsbeschwerden	88
3.4.4 Urogenitaltrakt	89
3.4.4.1 Goldrute (<i>Salidago virgaurea</i>)	90
3.4.4.2 Kürbis (<i>Cucurbita pepo</i>)	91
3.4.4.3 Weitere Heilpflanzen bei urologischer Symptomatik	92
3.4.5 Hautprobleme	93

3.4.5.1 Eichenrinde (<i>Quercus cortex</i>)	93
3.4.5.2 Kamille (<i>Matricaria recutita</i>)	95
3.4.6 Somatoforme Schmerzstörung	96
3.4.6.2 Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	97
3.4.6.2 Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>)	100
3.4.6.3 Weitere Heilkräuter gegen somatoforme Schmerzstörungen	102
3.5 Wasseranwendungen	103
3.5.1 Wasseranwendungen allgemein	103
3.5.2 Wasseranwendungen bei somatoformen Störungen	104
3.5.2.1 Güsse	106
3.5.2.2 Bäder	110
3.5.2.3 Waschungen	112
3.5.2.4 Wickel und Auflagen	115
IX. Zusammenfassung	119
Literaturverzeichnis	121
Bildnachweis	123
Der Autor.	124