

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Krankheit im Wandel der Geschichte</b> .....	12
1.1 Kranksein – wo, wann, wie und warum? .....	12
1.2 Einheit von Leib und Seele .....	14
1.3 Sonderform der Psychosomatik: Somatoforme Störungen .....	15
<b>2 Somatoforme Störungen</b> .....	18
2.1 Umfangreiche Palette von Symptomen und Beschwerden .....	18
2.2 Ursachen somatoformer Störungen .....	21
2.3 Viele Diagnosen – schwierige Lösungen .....	23
2.4 Vage Ahnungen aus dem Volksmund .....	26
2.5 Wenn das Herz nicht zum Herzen findet .....	28
2.6 Brücke zwischen Psyche und Soma .....	29
<b>3 Wie entstehen somatoforme Störungen?</b> ..	34
3.1 Das „Biologische“ im „Psychischen“ .....	34
3.2 Wie kommt es zur „Somatisierung“? .....	40
3.3 Krankheiten können „erlernt“ und auch „verlernt“ werden .....	42

<b>4 Besonderheiten in der Arzt-Patienten-Beziehung</b> . . . . .	45
4.1 „Schwierige“ Patienten für den Arzt. . . . .	45
4.2 Typische Klagen im Internet. . . . .	46
<b>5 Die Diagnose</b> . . . . .	51
5.1 Komplexe Diagnosen. . . . .	51
5.2 Gestaffelte Wege der Diagnostik. . . . .	53
5.3 Nicht zu viel und nicht zu wenig!. . . . .	54
5.4 Mögliche Fehler bei der diagnostischen Abklärung . . . . .	56
5.5 Wann ist eine Überweisung zum Fachpsychotherapeuten notwendig?. . . . .	57
5.6 Wann ist eine Überweisung an eine stationäre Einrichtung sinnvoll?. . . . .	58
<b>6 Vom Symptom zum Syndrom</b> . . . . .	61
6.1 Breites Spektrum organbezogener Störungen . . . . .	61
6.2 Kummer mit dem Reizdarm-Syndrom. . . . .	62
6.3 Rheuma im Graubereich: Das Fibromyalgie-Syndrom . . . . .	65
6.4 Attacken in der Brust: Herzphobie . . . . .	71
6.5 Schmerzensreiche Karriere: Somatoforme Schmerzstörung. . . . .	77

6.6	Sphinx der Frauenärzte: Chronischer Unterbauchschmerz der Frau . . . . .	86
6.7	Unsichtbar und unverstanden: Chronisches Erschöpfungssyndrom . . . . .	93
6.8	Leidvolles Dilemma: Umweltbezogene Körperbeschwerden . . . . .	103
6.9	Kummervolle Sorge um das eigene Aussehen: Körperdysmorphe Störung . . . . .	113
6.10	Eingebildete Kranke im Fokus: Hypochondrische Störung . . . . .	120
6.11	Übersicht über somatoforme Störungen und ihre Symptome . . . . .	126
<b>7</b>	<b>Hilfe zur Selbsthilfe:</b>	
	<b>Alle Chancen der Therapie nutzen! . . . . .</b>	129
7.1	Was läuft zwischen Seele und Körper ab? . . . . .	130
7.2	Aha-Erlebnisse bei Feedback-Übungen . . . . .	132
7.3	Gefangen im Teufelskreis . . . . .	134
7.4	Von Biographie und Symptom zur Therapie . . . . .	138
7.5	Verunsicherung auf beiden Seiten abbauen . . . . .	140
7.6	Fünf Regeln für den Umgang zwischen Arzt und Patient . . . . .	141
7.7	Minimale Intervention in Kleingruppen . . . . .	145



<b>8 Erfolge mit der kognitiven Verhaltenstherapie</b> . . . . .	146
8.1 Ablenken und Umlenken . . . . .	147
8.2 Schlechte Gedanken ablösen durch gute Gedanken . . . . .	148
8.3 „Krankheitsgewinn“ ist kontraproduktiv . . . . .	149
<b>Nützliche Adressen</b> . . . . .	152