

Einführung: Lebensstilveränderung bei Herzerkrankungen – Warum und wenn ja, wie?	1
---	---

Teil 1: Hintergrund und Methoden

Neue Wege in der Medizin	5
Mind-Body-Medizin	5
Die Geschichte der Mind-Body-Medizin	5
MBM im Rahmen der Integrativen Medizin	6
Achtsamkeit	9
Die Geschichte der Achtsamkeit	9
Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen	10
Salutogenese	13
Bedeutung und Geschichte der Salutogenese	13
Salutogenese versus Pathogenese	14
Was bedeutet diese Sichtweise für den praktischen Umgang mit Patienten?	15
 Neue Wege im Verhalten	 19
Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung	19
Die fünf Stufen der Verhaltensänderung	20
Rückschritte	21
Veränderungsstrategien	22
Die Begleitung von Patienten mit dem Transtheoretischen Modell	23

Die Motivierende Gesprächsführung.....	26
Behandlungsansatz.....	26
Kernprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung	28
Gesprächstechniken	29
 Inhalte der Lebensstilberatung	 33
Umgang mit Stress und Belastungen – Spannungsregulation	33
Zwerchfellatmung	34
Minis	35
Tuna-Atmung.....	35
Atemmeditation	35
 Ernährung.....	 36
Omega-3-Fettsäuren	36
Vegetarische Kost.....	37
 Bewegung.....	 38
 Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	 39
 Voraussetzungen und Bedingungen zum Gelingen der Lebensstilberatung.....	 41
 Teil 2: Motivierung und Befähigung des Patienten	
 Ablauf einer Lebensstilberatung	 43
Strukturierte Lebensstilerhebung	47
Mind-Body-Anamnesebogen	57
 Was tun, wenn ... – Stufenspezifische Beratungsstrategien	 65
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Absichtslosigkeit“	66
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Absichtsbildung“	67
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Vorbereitung“	69
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Handlung“	71
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Aufrechterhaltung“	72

Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?	73
Informationen	79
Die koronare Herzkrankheit	81
Herzgesunder Lebensstil	83
Herzgesunde Ernährung.....	85
Herzgesunde Bewegung.....	91
Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien.....	94
Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen.....	98
Arbeitshilfen.....	103
Los geht's ... oder doch nicht? – Grundlagen der Lebensstilveränderung.....	105
Arbeitshilfe zu „Absichtsbildung“	108
Arbeitshilfe zu „Vorbereitung“	111
Arbeitshilfe zu „Handlung“	114
Arbeitshilfe zu „Aufrechterhaltung“	116
Danksagung	117
Die Autorinnen	118