

Inhalt

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