

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Erster Teil: Die Psychosomatik	13
1. «Alles nur psychisch» – böswillige Unterstellung oder hilfreiche Diagnose?	15
1.1 Die Psychosomatik: ein Fach für alle Fächer	17
1.2 Krankheitsbilder und Fachausdrücke	21
1.3 Typisch psychosomatisch?	25
1.4 Der Auftrag des Hausarztes: psychosomatische Grundversorgung	26
1.5 Die Rolle der Praxisassistenten	30
2. Jeder Patient ist ein neuer Kontinent	35
2.1 Das biopsychosoziale Modell	35
2.2 Stress und Krankheit	36
2.3 Was kranke Menschen von defekten Marionetten unterscheidet	38
2.4 Das Telefon als psychosomatisches Stethoskop	41
3. Mit Anamnese, Status und Labor die Situation klären ..	45
3.1 Die Anamnese: Geschichten, die das Leben schreibt ...	45
3.2 Der körperliche Status: begreifen, wo es weh tut	48
3.3 Labortests gezielt einsetzen, Untersuchungen professionell durchführen, Resultate behutsam erläutern	52
3.4 Im unwegsamen Gelände	54

Zweiter Teil: Krankheitsbilder	57
4. Psychosomatik von Kopf bis Fuß	59
5. Kopfschmerzen, die uns den Alltag vermiesen	63
5.1 Kopfschmerz als Notfall in der Hausarztpraxis	63
5.2 Spannungskopfschmerz: weit verbreitet, wenig erforscht	64
5.3 Kopfschmerz plus Tablette gleich mehr Kopfschmerz ..	68
6. Schlaflosigkeit: Schlafhygiene oder Schlaftablette	69
6.1 Spielverderber für einen erholsamen Schlaf	69
6.2 Insomnie: tagsüber todmüde, nachts hellwach	72
6.3 Schlafhygiene: kleine Tricks mit großer Wirkung	72
6.4 Schlaftabletten: Wundermittel mit Schattenseiten	73
7. Ohrgeräusch und Stress	75
7.1 Vom Akustikusneurinom bis zum Zeruminalpfropf: Differenzialdiagnose bei Tinnitus	75
7.2 Der laute Untermieter im rechten Innenohr: sich ärgern oder einfach weghören	77
7.3 Vor Dezibel schützen ist besser als heilen	78
8. Essstörungen: Adipositas und Bulimie	81
8.1 Adipositas: einsame Essattacken und Ekelgefühle	82
8.2 Bulimie: Essen und Erbrechen	83
8.3 Schadensbegrenzung und Motivationsarbeit	83
9. Atemnot bei Angst und Panik	87
9.1 Als Notfall in der Hausarztpraxis	87
9.2 Entdeckungsreise in die Gefahrenzone	89
9.3 Aus dem Teufelskreis der Angst ausbrechen	92
10. Reizdarmsyndrom: Blähungen, Krämpfe, Verstopfung und Durchfall	93
10.1 Die Diagnose stellen, auf Warnsignale achten	93
10.2 Die Krankheit, woran der Patient leidet	94
10.3 Progressive Muskelentspannung und Pfefferminzöl ...	96

11. Fibromyalgie: unsichtbar, aber schmerzhaft	99
11.1 Labor und Röntgen: negativ!	99
11.2 Das Fibromyalgiesyndrom	100
11.3 Weiterkommen, obwohl die Schmerzen bleiben	102
12. Erektile Dysfunktion: verschwiegene Schwäche beim «starken Geschlecht»	105
12.1 Sprechstunde: Reden über Sex hilft	105
12.2 Labor rund um die Gesundheit des Mannes	106
12.3 Rezepte für eine bessere Erektion: PDE-5-Hemmer	108
13. Müdigkeit: gesunde Erschöpfung oder krankhafter Leistungsknick?	111
13.1 Der unklare Untersuchungsauftrag und die konkreten Sorgen	111
13.2. Krankheiten mit Müdigkeit	112
13.3 Müdigkeit als Krankheit	113
13.4 Der Einfluss des Lebensstils auf die Lebensgeister	114
14. Fußschweiß, feuchte Hände und nasse Achselhöhlen	117
14.1 Was krankhaftes Schwitzen mit sich bringt	117
14.2 Die gesunde Temperaturregulation und die krankhafte Hyperhidrose	118
14.3 Von der Konsultation beim Hausarzt zur Spezialsprechstunde an der Uniklinik	120
14.4 Mit Psychotherapie gegen Angst und Isolation	122

Dritter Teil: Psychosomatische Therapie in der Hausarztpraxis

15. Therapien und Tabletten für Leib und Seele	127
15.1 Die Heilkräfte der Hausarztpraxis: Empathie, Beziehung, Unterstützung	130
15.2 Der Fall aus der Praxis	133
15.3 Medikamente, die Symptome lindern und Kräfte fördern	135

15.4	Vertrauen gewinnen und Mut schöpfen in der Psychotherapie	139
15.5	Therapie für den Körper, mit dem Körper	145
15.6	Den Dingen ihren Lauf lassen	149
16.	Wir von der Hausarztpraxis – unsere Bedürfnisse, unsere Kraftquellen	153
16.1	Arbeitsplatz Arztpraxis: auf die Grundbedürfnisse achten	153
16.2	Burn-out: nichts erledigt und schon erschöpft	155
16.3	Unser Umgang mit schwierigen Patienten	157
16.4	Supervision, Qualitätszirkel und Gruppenarbeit nach Balint	159
17.	Kranke Menschen mit gesunden Kräften	163
17.1	Unterstützung in akuten Krisen und bei chronischen Belastungen	166
17.2	Motivierende Gesprächsführung und aktives Zuhören .	169
17.3	Die wirksamste Medizin, die es gibt: der Patient selbst .	171
17.4	Rohstoffe und das Leben, das wir daraus formen	175
18.	Buchtipps und Internetadressen	177
18.1	Basiswissen in Buchform	178
18.2	Tipps und Informationen zu einzelnen Krankheitsbildern	186
	Bildnachweise	191
	Sachregister	192