

Felix Schürch

# Psychosomatik in der Hausarztpraxis

Verlag Hans Huber

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
 <b>Erster Teil: Die Psychosomatik</b> .....	13
<b>1. «Alles nur psychisch» – böswillige Unterstellung oder hilfreiche Diagnose?</b> .....	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 Praxisassistentz .....	30
<b>2. Jeder Patient ist ein neuer Kontinent</b> .....	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
<b>3. Mit Anamnese, Status und Labor die Situation klären</b> ..	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

<b>Zweiter Teil: Krankheitsbilder .....</b>	<b>57</b>
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: tagüber 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

<b>11. Fibromyalgie: unsichtbar, aber schmerzhaft</b>	99
11.1 Labor und Röntgen: negativ!	99
11.2 Das Fibromyalgiesyndrom	100
11.3 Weiterkommen, obwohl die Schmerzen bleiben	102
<b>12. Erektile Dysfunktion: verschwiegene Schwäche beim «starken Geschlecht»</b>	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
<b>13. Müdigkeit: gesunde Erschöpfung oder krankhafter Leistungsknick?</b>	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
<b>14. Fußschweiß, feuchte Hände und nasse Achselhöhlen</b>	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**

<b>15. Therapien und Tabletten für Leib und Seele</b>	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
<b>16.</b>	<b>Wir von der Hausarztpraxis – unsere Bedürfnisse, unsere Kraftquellen .....</b>	<b>153</b>
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
<b>17.</b>	<b>Kranke Menschen mit gesunden Kräften .....</b>	<b>163</b>
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
<b>18.</b>	<b>Buchtipps und Internetadressen .....</b>	<b>177</b>
18.1	Basiswissen in Buchform .....	178
18.2	Tipps und Informationen zu einzelnen Krankheitsbildern .....	186
	<b>Bildnachweise .....</b>	<b>191</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>192</b>