



Psychosomatische Therapie

Psychosomatische Therapie im Sinne der biopsychosozialen Medizin berücksichtigt das Zusammenspiel von Körper, Seele und Umwelt.

Das Verfahren

Die psychosomatische Therapie beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, auf deren Grundlage in erster Linie eingehende emotional stützende Gespräche durchgeführt werden, gegebenenfalls ergänzt um eine Medikamentengabe.

Den zweiten Hauptbestandteil der psychosomatischen Therapie bilden übende und suggestive Entspannungstechniken.

Dabei kommen Autogenes Training sowie die Relaxationstherapie nach Jacobson (progressive Muskelrelaxation) zum Einsatz. Weiterhin zählt die Hypnose zu den Möglichkeiten der Basistherapie.

Die psychosomatische Therapie ist empfohlen bzw. erforderlich bei:

- Depression
- Schmerzsyndrom
- Panikattacken
- Angststörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen
- Ausgebranntsein (Burnout)
- und sog. psychosomatischen Störungen von Inneren Organen (Lunge, Herz, Verdauungs- und Urogenitaltrakt) sowie der Haut

Ziele der psychosomatischen Therapie sind:

- Aufdecken und Vermitteln von körperlich-seelischen Zusammenhängen bei zahlreichen Krankheitsprozessen
- Aufdecken und Bearbeiten von Konflikten
- Trauerarbeit
- Entwicklung von Strategien zur Krankheitsbewältigung
- Partnerberatung
- Lösung von sexuellen Funktionsstörungen

Ihr Nutzen

Die psychosomatische Therapie ermöglicht die **erfolgreiche Behandlung von körperlich-seelischen Krankheitsprozessen.**