



Preventive Care Center
Aktiv Krankheiten vermeiden



Ich helfe Ihnen zu verstehen, wie Sie trotz Stress ihre Gesundheit erhalten oder wieder erlangen können.

Privatpraxis

Rüdiger Behnisch

Facharzt für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Vorsorge mit Herz und gesundem Menschenverstand

Echte Vorsorge und Prävention schafft Sicherheit und Lebensqualität.

Leistungsspektrum Rüdiger Behnisch

Erkennen und diagnostizieren von Vorstufen körperl. Stresses/Erkrankungen

Erkennen von typischen Stresssymptomen als Vorstufe zur Entstehung körperlicher und seelischer Erkrankungen, z. B. subjektiv verzerrte innere Stresswahrnehmung, innere Unruhe, Erschöpfung, Anspannung, Schwitzen, Schwindel, Herzerkrankungen, Druck in der Brust, Magen-Darm-Probleme, Angstzustände, Schlafstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit ...

Diagnostik

Häufig wird das Augenmerk nur auf körperliche Ursachen im Sinne eines Defektes oder einer Störung gelegt, z. B. Gefäßverschluss bei Herzinfarkt. Wichtig ist jedoch in der Entstehung von Erkrankungen die komplexen Ursachen auf physiologischer (vegetativ, hormonell, immunologisch ...) und psychologischer Ebene individuell, in Bezug auf die Krankheitsentstehung, herauszuarbeiten.

Typische Erkrankungen durch Einfluss von Stress

Bluthochdruck, Diabetes, Kopfschmerzen, Schmerzzustände, koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, wiederkehrende Infekte, Durchfallerkrankungen, Gastritis, Magengeschwüre, Bandscheibenvorfälle, Sucht, Depression und Angsterkrankungen / „Burn out“.

Therapieansätze und typisch wechselwirkende Ursachen (gesprächsbasierend, apparativ und medikamentös):

Psycho-Somatische Symptomentstehung

a) auf **bewusster** Ebene: Eine bewusste Angst (z. B. Prüfungsangst) führt häufig zu z. B. Schlafstörung, Luftnot, Herzerkrankungen, Verdauungsproblemen, ... Körpersymptom und Emotion werden zusammengehörig erlebt. Dauert eine Angstsituation über einen längeren Zeitraum an, kann dies zu erheblicher Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensqualität, bis hin zur Krankheitsentstehung führen.

b) auf **unbewusster** Ebene: Der beklagten und zum Arzt führenden körperlichen Symptomatik liegt eine erhöhte emotionale Anspannung (z. B. Dauer-Angst) zugrunde, jedoch ohne, dass diese von der Person noch bewusst wahrgenommen werden kann, da häufig verdrängt.

Somato-Psychische Symptomentstehung

Im Rahmen einer körperlichen Erkrankung (z. B. Herzinfarkt, Diabetes, Schlaganfall, ...) kommt es im weiteren Verlauf zu reaktivem emotionalem Leidensdruck (z. B. Zukunfts-Angst, Sorgen, Depressionen, ...)

Somato-Psycho-Somatische Symptomentstehung

Am Beispiel einer Herzinfarkt-Situation wird verstehbar, dass es infolge häufig zu Angstgefühlen (emotionalem Stress) kommt, welche wiederum u. a. Blutdruck, Herzfrequenz/-rhythmus ungünstig beeinflussen und somit den Verlauf der Herzerkrankung bis hin zu einem erneuten Herzinfarkt verschlechtern kann.

Schwerpunktcompetenz Psycho-Kardiologie

Behandlung von Menschen mit koronarer Herzkrankheit (Herzinfarkt, Herzbypass), Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz, Herz-Schrittmacher-Träger, etc.

Die psychologische Komponente der Krankheitsentstehung ist eng mit biologischen Faktoren auf neuro-hormoneller, neuro-vegetativer sowie neuro-immunologischer Ebene verknüpft und macht diese beschriebenen Wechselwirkungen schulmedizinisch verstehbar.

Preventive Care Center Nürnberg | Forchheimer Straße 8 | 90425 Nürnberg
Telefon: 09 11-37 66 23-50 | E-Mail: behnisch@preventivecarecenter.de
www.preventivecarecenter.de