

# Inhalt

Anstelle eines Vorworts: Krankengeschichte eines ehemals chronischen Patienten .....	7
<b>Psychosomatik – was ist darunter zu verstehen?</b> .....	11
Traditionelle Denkmodelle der Krankheitsentstehung .....	11
Psychoneuroimmunologie .....	13
Das biopsychosoziale Krankheitskonzept .....	17
Psychosomatische Medizin .....	19
<b>Stress – ein psychosomatisches Geschehen</b> .....	25
Das vegetative Nervensystem und die Skelettmuskulatur .....	28
Auswirkungen von Stress .....	30
Stressfaktoren .....	34
<b>Schmerz – ein psychosomatisches Geschehen!</b> .....	37
Die Wirkung innerer Bilder .....	37
Die biologische Komponente des Schmerzes .....	40
Das Phänomen der Schmerzempfindung .....	44
Die psychologische Komponente des Schmerzes .....	46
Die Lerngesetze des Schmerzes und das Schmerzgedächtnis .....	51
Der chronische Schmerz .....	55
Die unbewusste Schmerzentstehung .....	58
<b>Die Psychosomatik des Rückens</b> .....	64
Die Skelettmuskulatur .....	65
Der Rücken und der chronische Rückenschmerz .....	81
Die Psychosomatik der Bandscheibe .....	86
<b>Drei psychosomatische Patientengeschichten mit dem Hauptsymptom „Rückenschmerz“</b> .....	92
Herr E. – ein Manager unter Druck .....	92
Frau O. – auf der Suche nach Anerkennung durch Leistung .....	102
Frau W. – zwischen Pflichtbewusstsein und Aufbegehren .....	105

<b>Therapeutische Möglichkeiten bei akuten und chronischen Rückenschmerzen</b> .....	109
Bewegung .....	110
Entspannungstechniken .....	114
Die Psychotherapie .....	118
Therapie bei akuten Rückenschmerzen .....	122
<b>Wie und wo man in Deutschland psychotherapeutische bzw. psychosomatische Behandlung erhält</b> .....	125
Glossar .....	130
Literatur .....	138
Sachverzeichnis .....	143