Psychosomatische Therapie

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

Das Verfahren

Die psychosmatische Therapie beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, auf deren Grundlage eine Gesprächstherapie durchgeführt wird, gegebenfalls ergänzt um Medikamente.

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

Dabei kommen autogenes Training sowie die Relaxationstherapie nach Jacobson (progressive Muskelrelaxation) zum Einsatz.

Die psychosmatische Therapie ist empfohlen bzw. erforderlich bei:

- Depression
- Schmerzsyndrom
- Panikattacken
- Angststörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen

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 psychosmatische Therapie ermöglicht die erfolgreiche Behandlung von körperlich-seelischen Krankheitsprozessen.