

Warnsignale von Körper und Psyche

Vortragsreihe der NÖGKK in Kooperation
mit Dr. Schmid & Dr. Schmid

Dr. Martina Schmid

Ärztin für Allgemeinmedizin

Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Dr. Norman Schmid

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Neuro- und Biofeedback-Therapeut



PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN
HYGIEIA*GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Inhalt

- Die Verbindung von Körper und Psyche
- Wenn der Mensch aus dem Gleichgewicht gerät
- Typische Warnsignale von Körper und Psyche
- Fallbeispiele
- Wirkungsvolle Ansatzpunkte und Therapien
- Selbsthilfemaßnahmen
- Diskussion

Auf die Gesundheit achten

*„Wer sich heute nicht die Zeit nimmt,
seine Gesundheit zu pflegen,
muss sich morgen die Zeit nehmen,
seine Krankheit zu heilen.“*

Konfuzius

(chinesischer Philosoph, 551-479 v.Chr.)

Dr. Schmid



Dr. Schmid

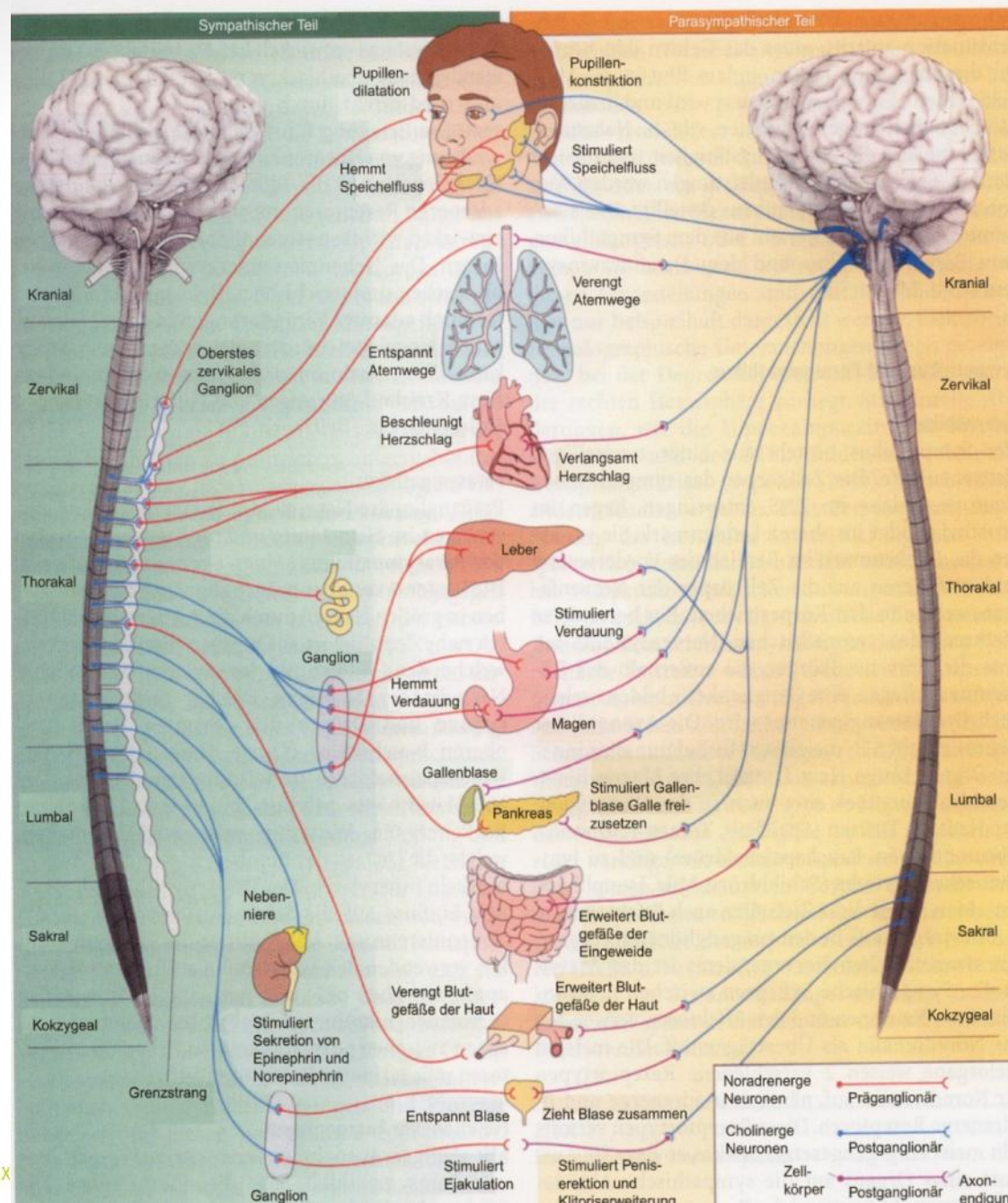
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

HYGIEIA*GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stress, Hektik und Reizüberflutung



(4)



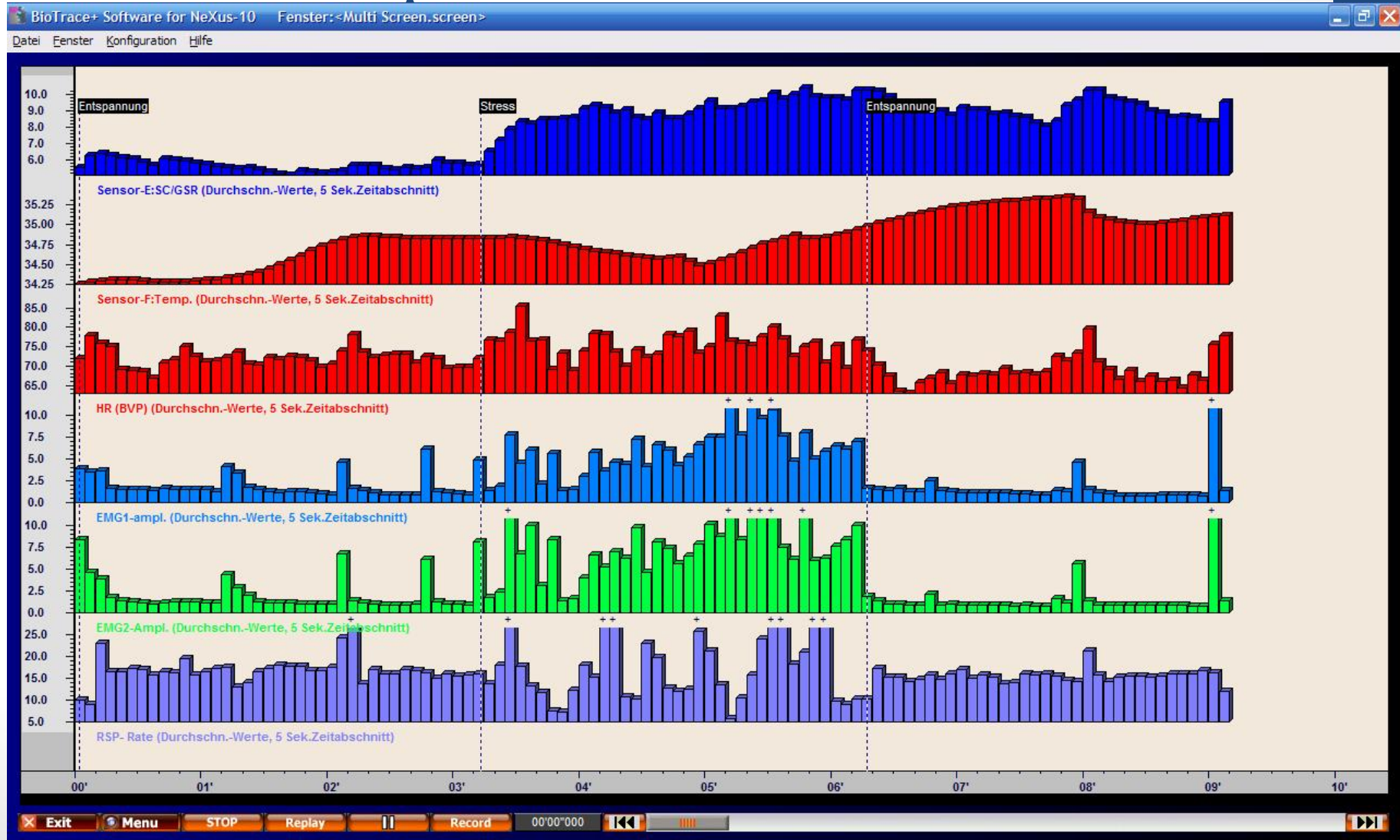
Vegetatives Nervensystem

Körper-Geist-Wechselwirkung

- Bauchhirn - Gehirn
- Verbindungen- nerval, chemisch
- Beeinflussung- Stress, Ernährung, Schlaf, Bewegung
- Häufige Krankheiten



Die Wirkung von Stress und Erholung auf den Körper



Frühwarnzeichen



- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schlafbeschwerden
- Chronische Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Tinnitus, Hörsturz
- Angstzustände
- Gedrückte Stimmung
- Erschöpfung, Energiemangel
- Häufige Infekte
- . . .

Warnsignal: Infektionen



Dr. Schmid

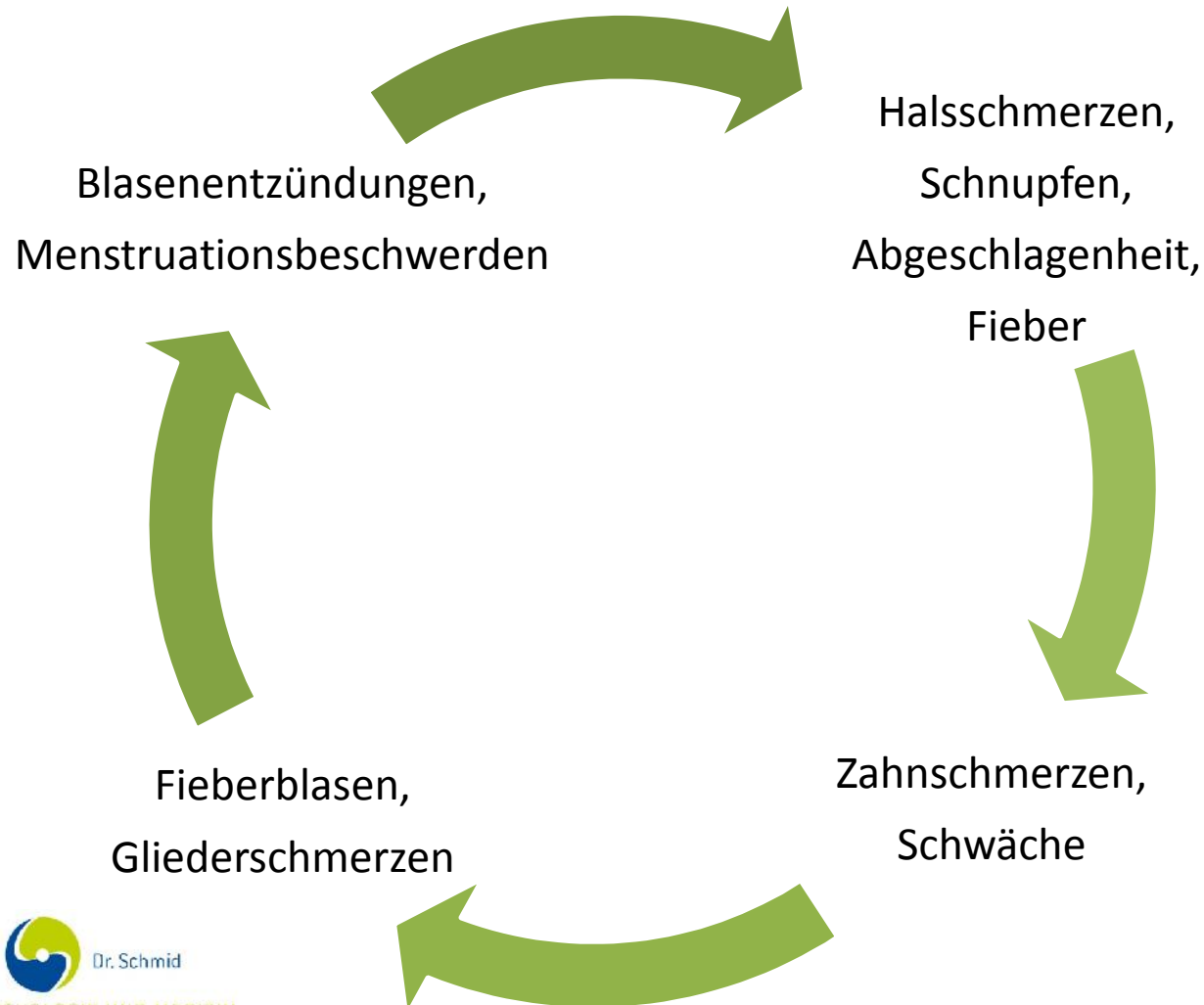


Dr. Schmid

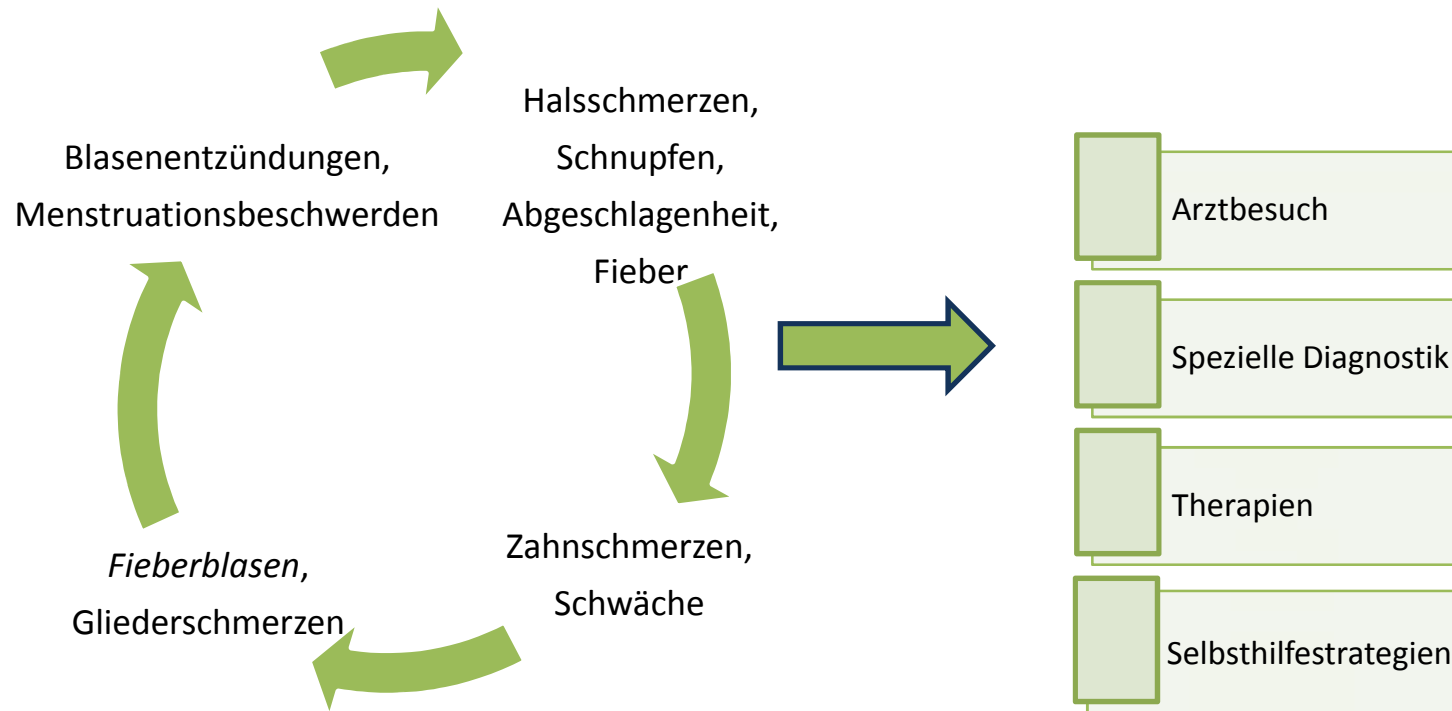
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

HYGIEIA*GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Warnsignal: Infektionen



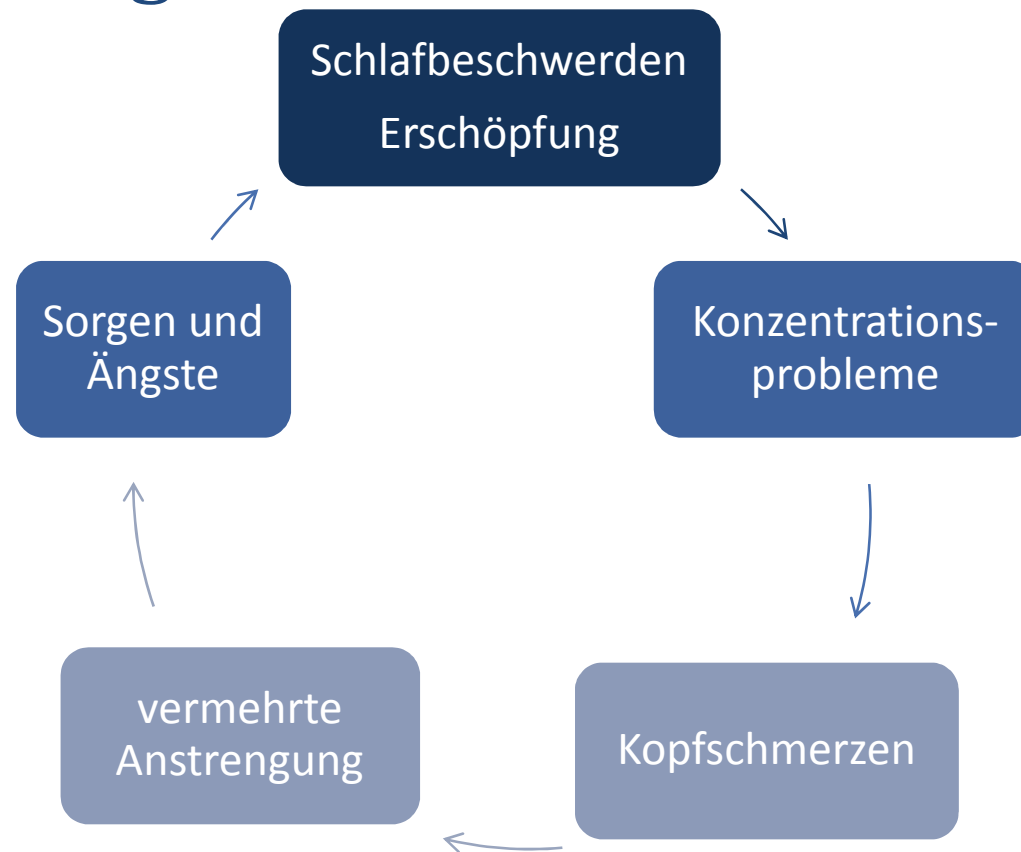
Warnsignal: Infektionen



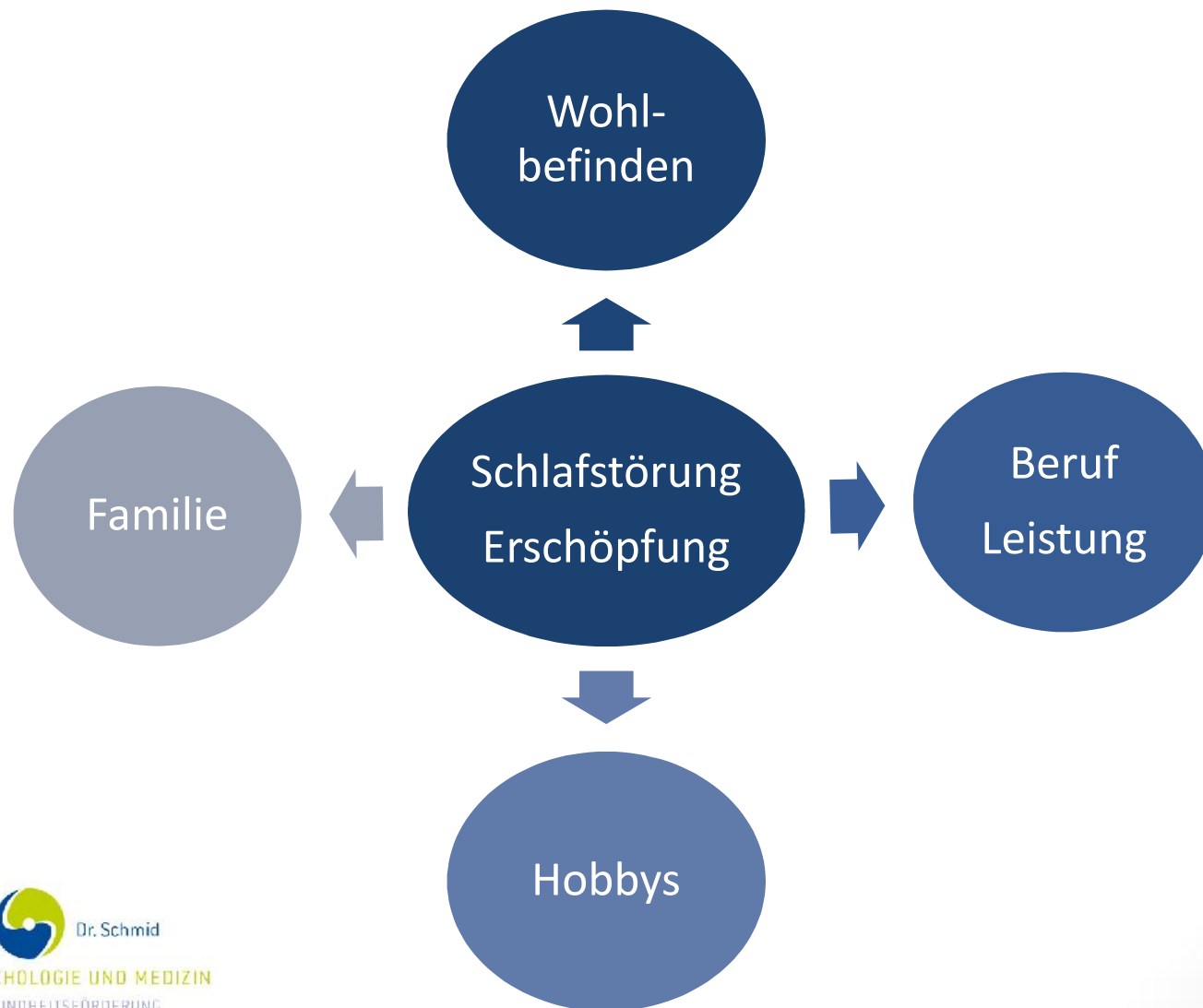
Warnsignal: Schlafbeschwerden und Erschöpfung



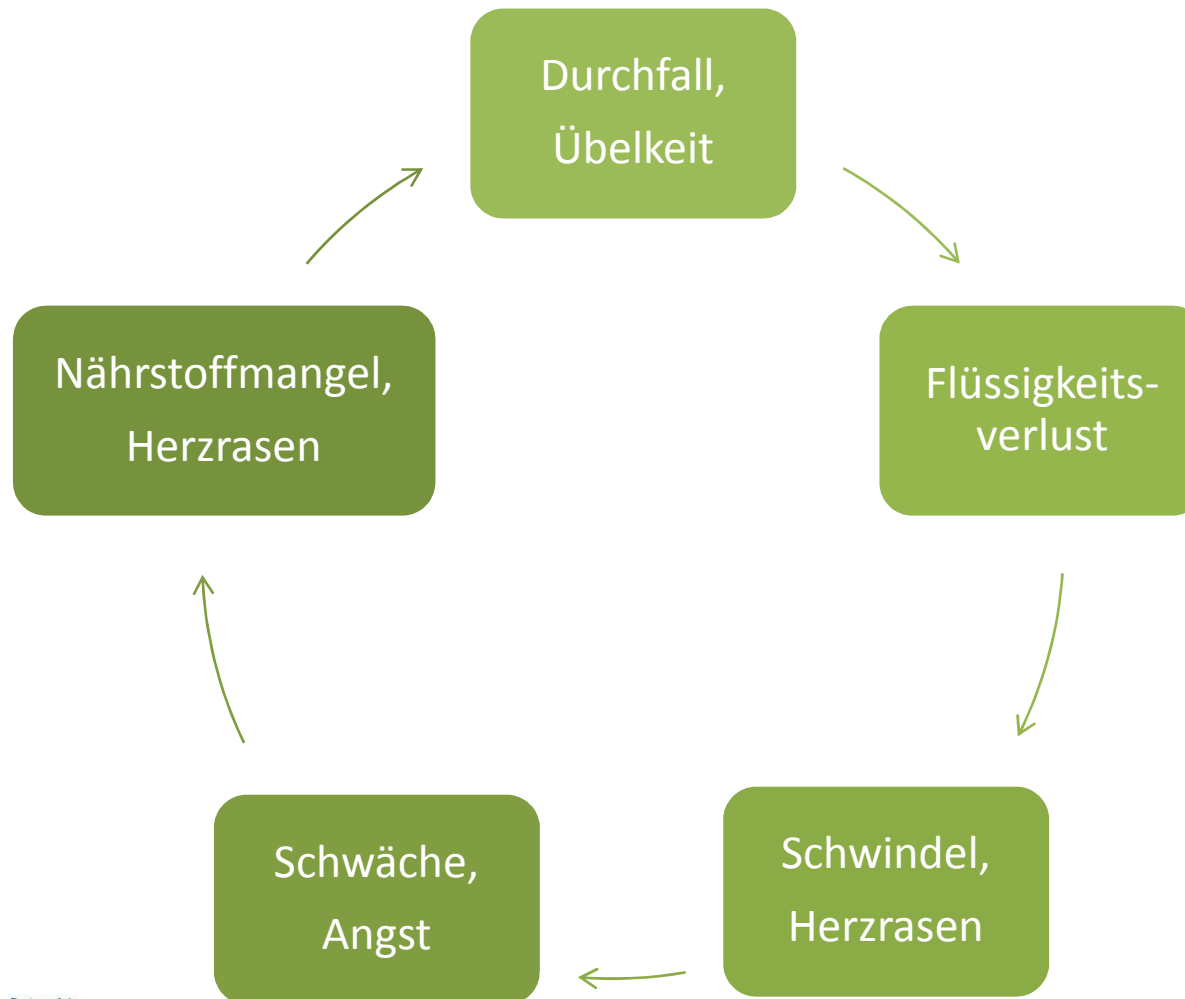
Warnsignal: Schlafbeschwerden und Erschöpfung



Auswirkung auf alle Lebensbereiche

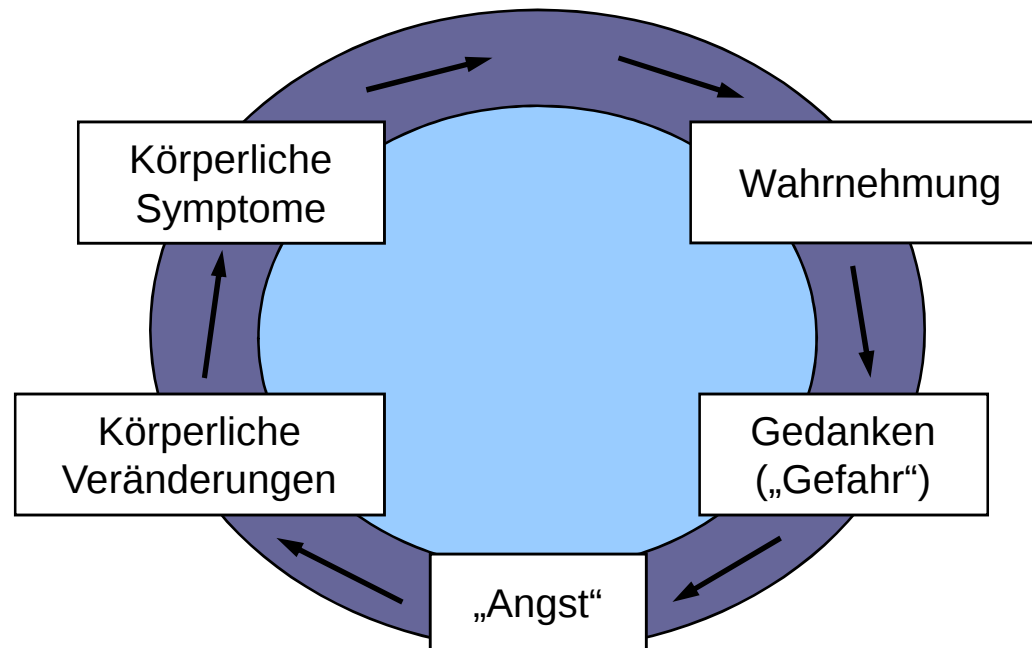


Warnsignal: Durchfall



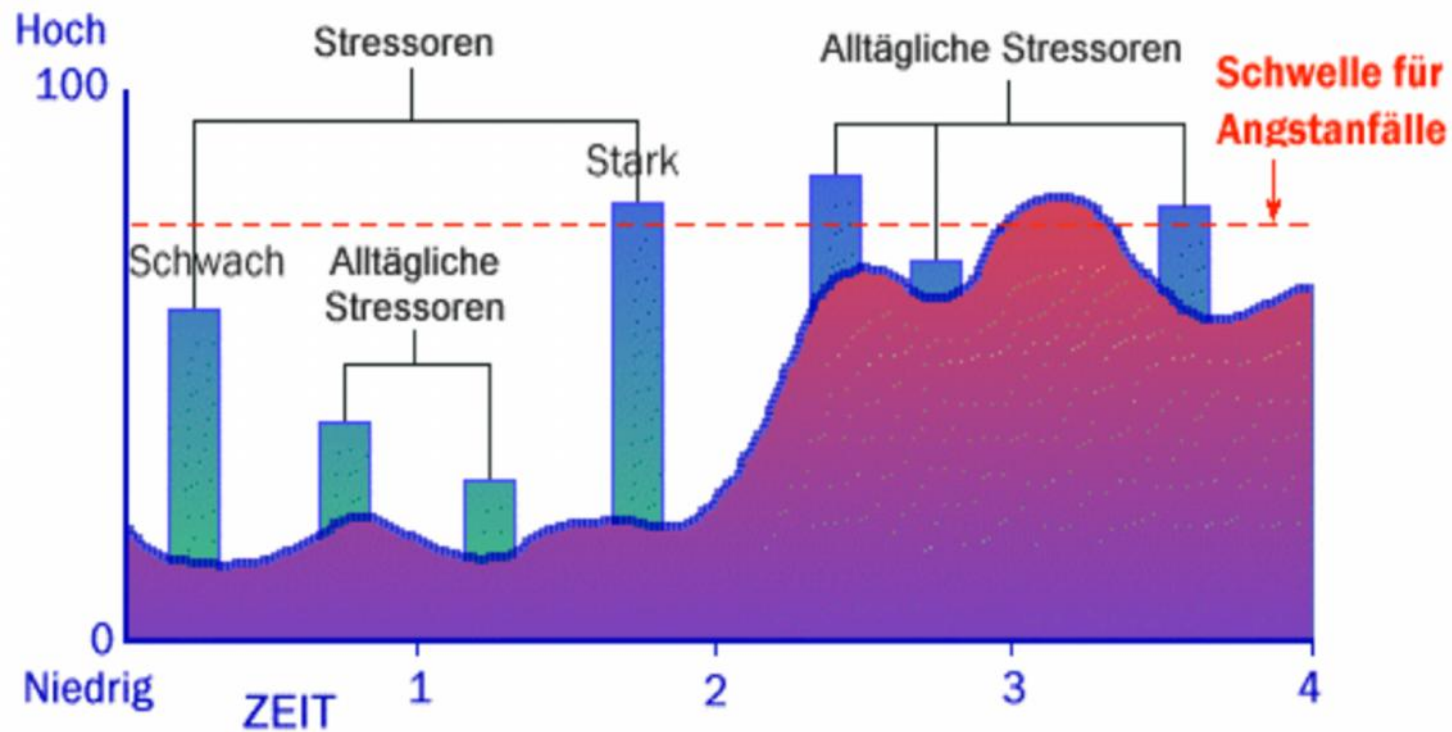
Der Teufelskreis der Angst

Auslöser (z.B. Stress, Sorgen)



Flucht, Vermeidung

Anspannung, Stress und Angst



Dr. Schmid

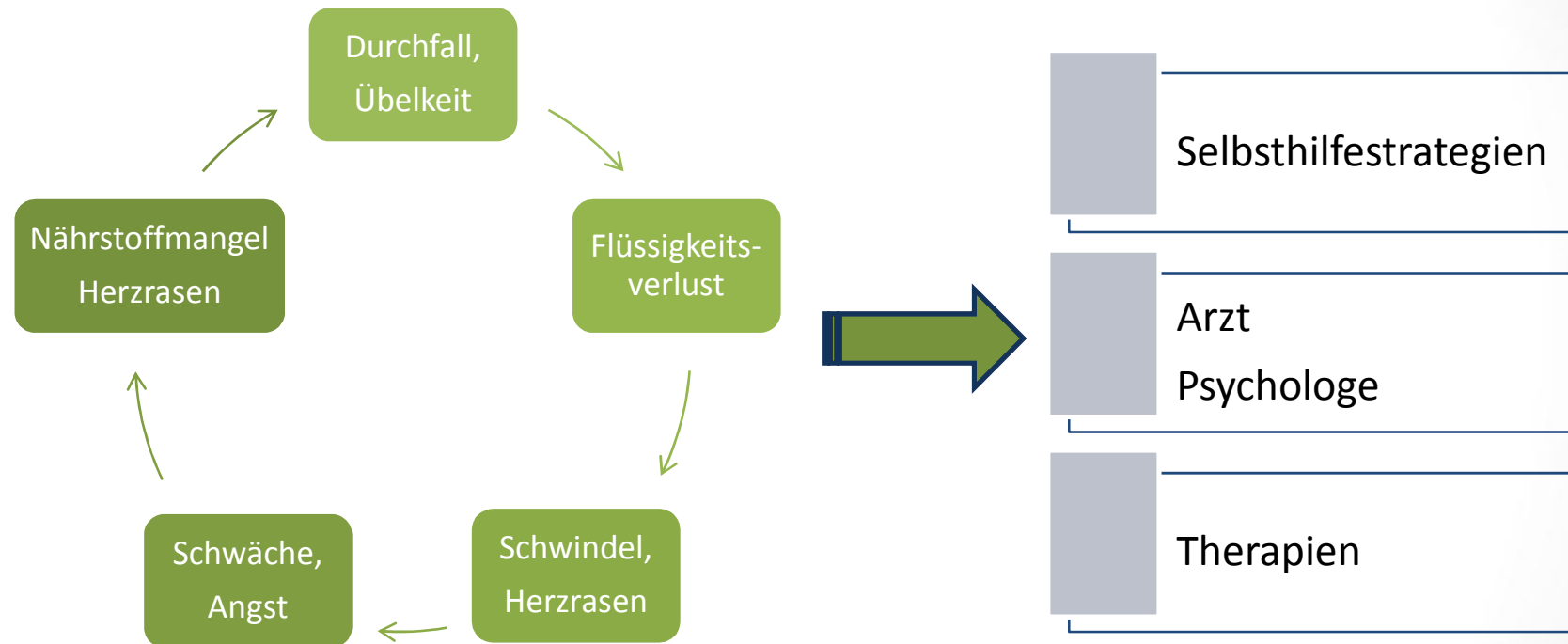


Dr. Schmid

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

HYGIEIA*GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Warnsignal: Durchfall



Der Warnsignale Selbsttest

Der Warnsignale Selbsttest:

Die folgenden Punkte können Frühwarnzeichen von Körper und Psyche sein. Welche dieser Warnsignale waren in den vergangenen ein bis zwei Monaten vorhanden? Bitte kreuzen Sie die zutreffende Zahl an.



	kaum/ gar nicht vorhanden	leicht vorhanden	stark vorhanden
<u>Körperliche Warnsignale</u>			
Herzklopfen	0	1	2
Engegefühl im Brustkorb	0	1	2
Atembeschwerden	0	1	2
Schlafstörungen	0	1	2
Kopf- und Rückenschmerzen	0	1	2
Muskelverspannungen	0	1	2
Müdigkeit, Energielosigkeit	0	1	2
Verdauungsbeschwerden	0	1	2
Appetitlosigkeit	0	1	2
Kalte Hände/ Füße	0	1	2
Starkes Schwitzen	0	1	2
Häufige Erkältungen	0	1	2
andere körperliche Symptome	0	1	2
<u>Emotionale Warnsignale</u>	0		
Nervosität, innere Unruhe	0	1	2
Gereiztheit	0	1	2
Ärger	0	1	2
Angstgefühle	0	1	2
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	0	1	2
Lustlosigkeit	0	1	2
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	0	1	2

Medizinische Therapien

- Traditionelle Schulmedizin = Akuttherapie
- Komplementäre Therapiemethoden = Akuttherapien und Prophylaxe
- Behandlung mit Vitaminen, Enzymen, Bakterien,
- Einsatz von Hormonen, Spurenelementen
- Alternativen : TEM, TCM, Akupunktur,...



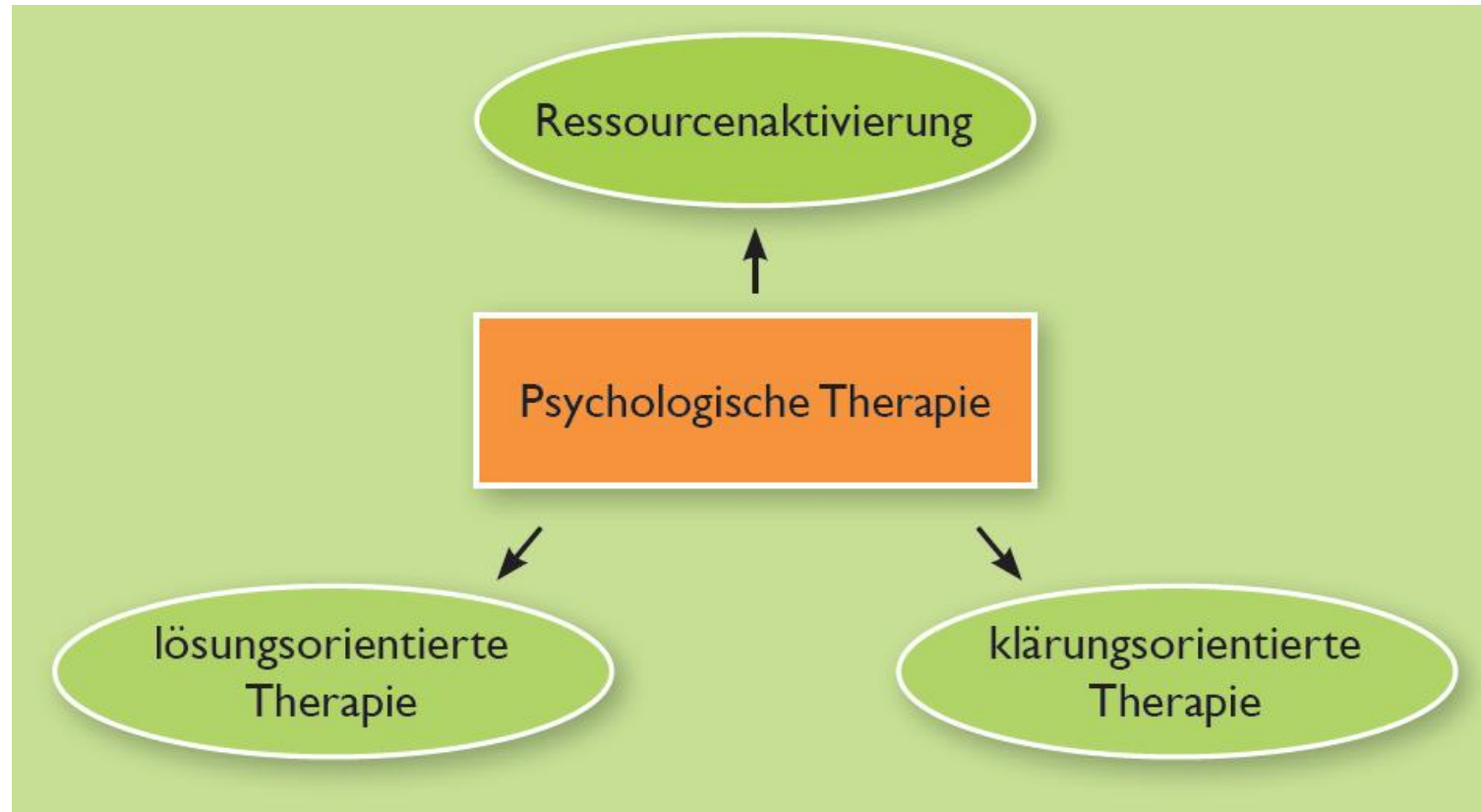
Spezielle Infusionstherapien



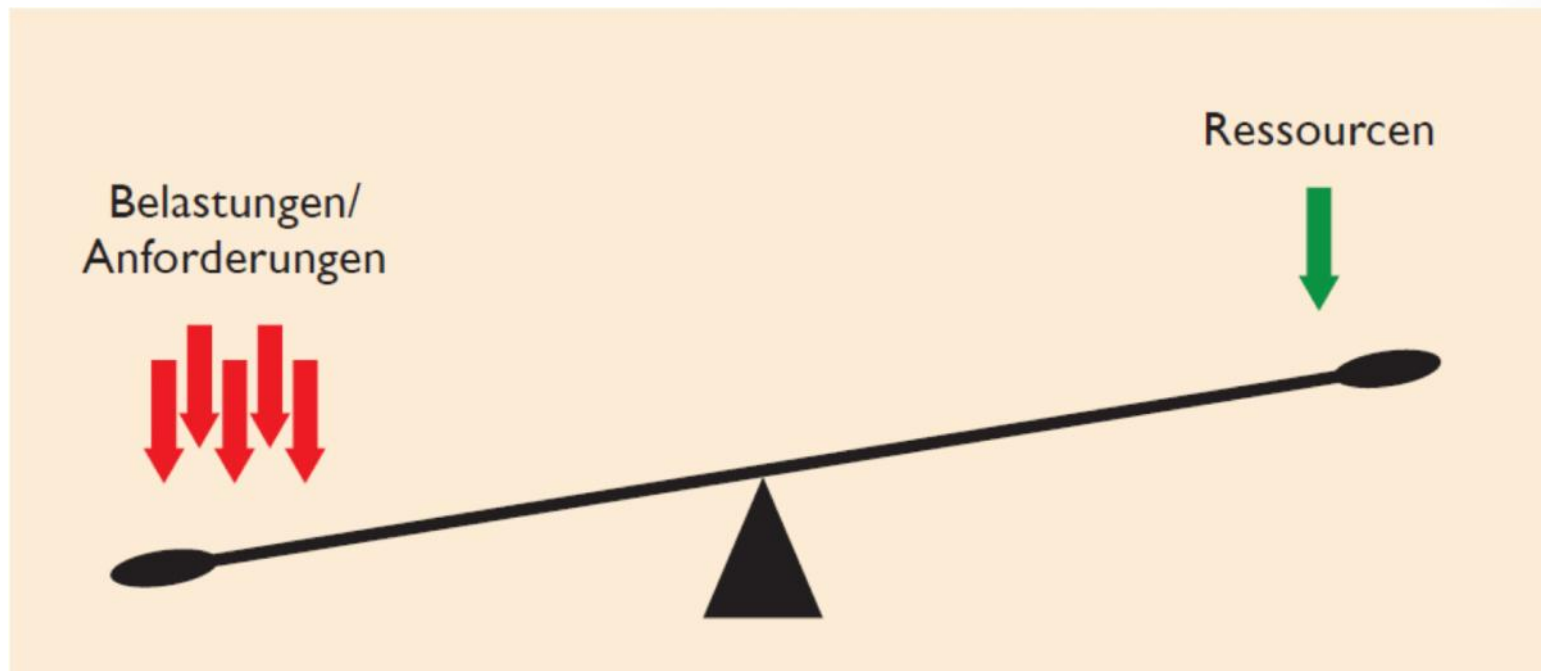
Beste Ergebnisse mit / bei

- Vitamine wie Vit.C, Vit.B,
- Spurenelemente wie: Magnesium, Calcium, Eisen
- Zusatzstoffe wie: Zink, Selen, Vit.D (oral),
- Indikationen: chron.Erschöpfung, Burnout, Tumorthherapie,
- rez.Infekte, Mangelzustände

Psychologische Therapie



Die Belastungs–Ressourcen Wippe



Kognitive Umstrukturierung: Anders denken lernen



Hypnose: Schlüssel zum Unbewussten

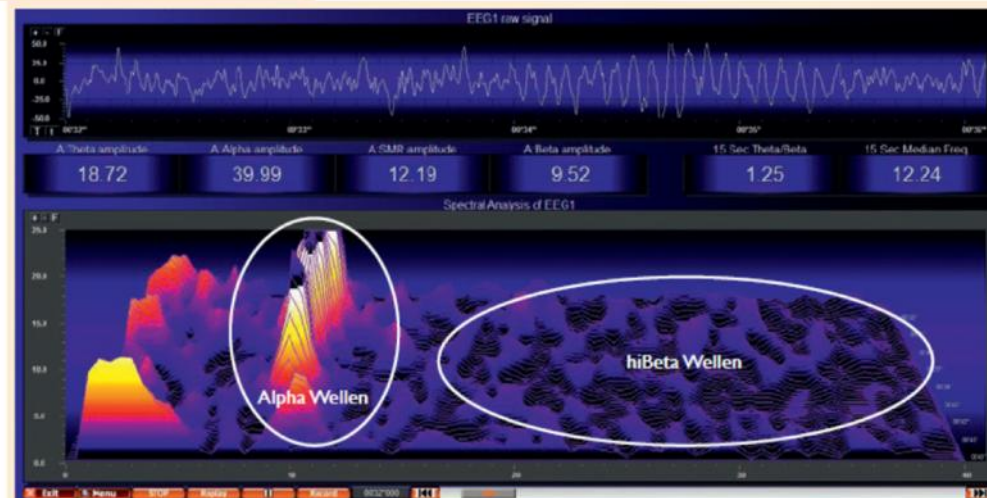
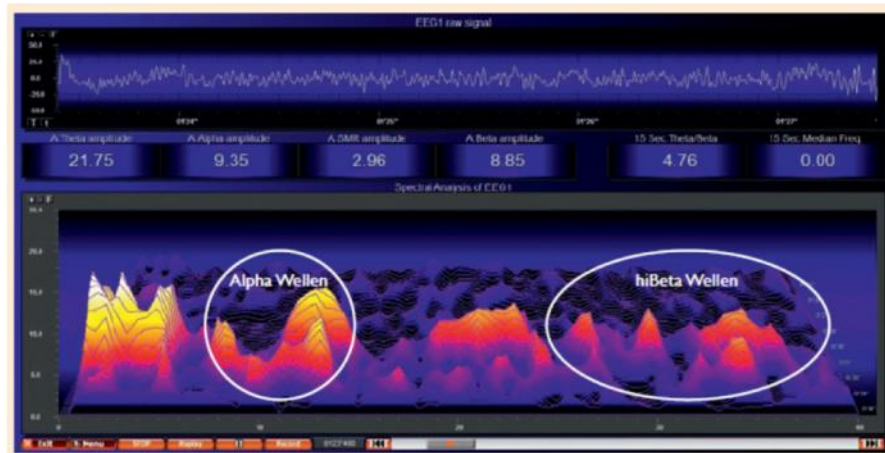


Neurofeedback:

Dem Gehirn beim Denken und Nichtdenken zusehen



Neurofeedback: vor und nach der Therapie



Veränderung der Gehirnwellen durch Neurofeedback und Achtsamkeitsmeditation: Die High-Beta-Wellen sind im Vergleich zur Messung vor der Therapie (vorangehende Abb.) deutlich abgesunken, Alpha ist gestiegen.

Selbsthilfe



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Infos & Download

- www.schmid-schmid.at
- www.worklifebalance.at

„Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.“
(Voltaire)

