

Sprechstunde

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, Angst und Angststörungen, Depressionen und Burn-Out-Syndrom.



Hans J. Martin

Ihre Fragen zum Thema „Ängste und Depressionen“ beantwortet Hans J. Martin am Mittwoch, 28. September in der Zeit von 12 bis 14 Uhr. Sie erreichen die Telefonsprechstunde unter ☎ 05 61/2 03 14 85.

Tür zur eigenen Vergangenheit öffnen

Ängste und Depressionen: Betroffene werden immer noch viel zu häufig ausgegrenzt und versteckt

Viel zu häufig sagen Betroffene Sätze wie diese: „Wenn ich doch nur etwas Richtiges hätte“ oder „Wenn ich doch nur richtig krank wäre“. Was bedeuten solche und ähnliche Sätze? Viele Menschen mit Angst- und Depressionsstörungen würden sich lieber eine teilweise sogar ernsthafte körperliche Erkrankung wünschen, die man sehen kann. Ein fataler Irrtum, der leider noch durch das Unverständnis am Arbeitsplatz, durch Vorgesetzte und Kollegen, durch Partner und im familiären Umfeld verstärkt wird.

Wenig Akzeptanz
Ängste und Depressionen werden immer noch viel zu häufig als eine Störung gesehen, die keine hohe gesell-



Wenn Ängste allmächtig werden: Betroffene, die unter einer Angststörung leiden, meiden häufig bestimmte Situationen, weil sie befürchten, dass durch diese die Angst in Gang gesetzt wird. Ein Teufelskreis, der mithilfe einer Psychotherapie durchbrochen werden kann.

Foto: vchalup-Fotolia

Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie

Unsere Schwerpunkte:

- Angst und Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stress / Burnout
- Einzel-/Gruppentherapie
- Systemische Angsttherapie
- Systemische Familientherapie
- Hypnose / Hypnotherapie
- Familien-/Paartherapie

Hans J. Martin
Heilpraktiker für Psychotherapie · Tel. 0561 4500650
Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel
www.psychologischehilfe-kassel.de

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv

schafliche Akzeptanz hat. Sätze wie „Reiß dich mal zusammen“ oder „Jammer doch nicht so rum“, fallen ständig. Dadurch versuchen Menschen mit Ängsten und Depressionen diese der Umwelt gegenüber zu verstecken. Gerade dadurch verbessert sich die psychische Situation überhaupt nicht, sondern wird im Gegenteil noch verschärft und die Symptome verschlimmern sich.

Selbst die Tatsache, dass die häufigsten Ausfälle am Arbeitsplatz durch psychische Über-

lastung und insbesondere durch Angst- und Depressionsstörungen entstehen, führt nicht zu einem entsprechenden gesellschaftlichem Umdenken. Dass es sich dabei aber um wirklich ernsthafte Erkrankungen handelt, wird offensichtlich weitestgehend ignoriert.

Durch den weitverbreiteten Irrglauben, Ängste und Depressionen wären genetisch bedingt, wären nicht zu heilen oder würden sogar zu unkontrollierten Aktionen führen, fühlen sich viele Betroffene ausge-

grenzt und von ihrem Umfeld völlig unverstanden. Dabei sind Ängste und Depressionen sehr wohl heilbar. Es dauert aber länger und ist sicherlich belastender und auch kostenintensiver als viele rein körperliche Erkrankungen. Im Hinblick auf den langfristigen Nutzen durch Veränderungen, ermöglicht eine Behandlung ein freies und glücklicheres Leben.

Durch die moderne Psychotherapie, zum Beispiel nach Milton Erickson oder durch systemische Therapien lassen sich

selbst schwerste Angst- und Depressionsstörungen heilen. Die Akzeptanz dieser psychischen Störungen steht allerdings nicht in einem gesunden Verhältnis zu der hohen Anzahl der Betroffenen.

Es ist daher hilfreich, wenn Vorgesetzte, Kollegen, Angehörige, Partner und Freunde lernen, Menschen mit Ängsten und Depressionen unvoreingenommen zu begegnen. Dies wird in vielen Fällen den Heilungsprozess deutlich beschleunigen. (nh)

Schlaf ist für die Gesundheit unverzichtbar

Eine erholsame Nachtruhe stärkt sowohl das Immunsystem als auch die Leistungsfähigkeit

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein ausreichend langer und im wesentlichen ungestörter Schlaf unverzichtbar für die Gesundheit ist. Er sorgt für eine optimale Leistungsfähigkeit tagsüber, den Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall, die Stoffwechselfundheit, ein intaktes Immunsystem, seelische Belastbarkeit und Stabilität. Meist bemerkt man es selbst, wenn der Schlaf nicht

mehr so funktioniert wie früher – Ein- und Durchschlafstörungen sind ein häufiges Symptom.

Bei entsprechendem Verdacht erfolgt die weitere Abklärung im Schlaflabor von Dr. Gabriele Reichert mittels standardisierter Fragebögen. Weitere Untersuchungen bei Spezialisten für Herz- und Lungen- sowie Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen werden ebenso hinzugezogen.

Besteht der Verdacht auf Schlafapnoe-Störungen und Schnarchen, wird dem Patienten ein kleines Schlaf-Untersuchungsgerät mit nach Hause gegeben. Ist aufgrund der Aufzeichnungen eine Diagnose möglich, erfolgt die dem jeweiligen Ausprägungsgrad entsprechende Therapie.

Umfangreiche Diagnostik zeigt diese Voruntersuchung jedoch aufgrund ihrer

technischen Limitierung nur einen geringen oder gar keinen Befund, wird bei entsprechenden Hinweisen aus der Krankengeschichte des Patienten eine genauere Untersuchung des Nachtschlafs im Schlaflabor angeschlossen.

Um die Treffgenauigkeit dieser sehr aufwendigen polysomnographischen Diagnostik zu erhöhen, wird im Schlaflabor häufig noch zur Absicherung dieses Vorgehens ein so-



Moderne Analyse: Beim pupillographischen Schlaffrigkeitstest wird die Einschlafneigung am Tag festgestellt. Archivfoto: Polk/nh

genannter pupillographischer Vigilanztest vorgeschaltet. Dieser ermöglicht es, mit hoher Treffsicherheit kritische Wachheitsdefizite zu objektivieren.

„Früher wurden Patienten, wenn das Ergebnis der Schlafvoruntersuchung keine schwerwiegenden Befunde zeigte, mit der Empfehlung, ihr Körpergewicht zu reduzieren, nach Hause geschickt“, erläutert Reichert. Nicht selten sind die Patienten hieran kläglich gescheitert, zum nächtlichen Erstickungsstress infolge von Schlafapnoe-Störungen

eine nahezu unüberwindbare Stoffwechselfremse darstellt. Bei konsequenter Einhaltung dieser Diagnosestrategie ist eine sichere Objektivierung des Schweregrades einer Schlafstörung möglich und damit auch eine passgenaue und wirksame Therapie.

Die gesamte schlafmedizinische Diagnostik, die individuelle Therapie und die polysomnographische Untersuchung werden ambulant vorgenommen. Auch am Wochenende sind diese Untersuchungen ohne lange Wartezeit möglich. (nh)

Ambulantes Schlaflabor

Dr. med. Gabriele Reichert

Ärztin für Physikalische u. Rehabilitative Medizin

Diplom der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Mitglied der Qualitätsgemeinschaft Polydorm

Diagnostik und Therapie von: Schlafapnoe und Schnarchen, Ein- und Durchschlafstörungen, Restless-Legs-Syndromen, chronischer Tagesmüdigkeit, Narkolepsie

Einstellung auf alle Beatmungssysteme (nCPAP, nBIPAP etc.) • Schlafmittelenstimmung • Verhaltenstherapie • Akupunktur

Praxis & Schlaflabor:
Friedrich-Ebert-Straße 110 • 34119 Kassel
Tel.: 05 61 – 70 15 52 10

Anmeldung:
Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung • Alle Kassen

Der Schlaf – ein Schlüssel zu Wohlbefinden und Leistungskraft:
Chronische Müdigkeit und unwiderstehlicher Schlafdrang selbst in Situationen, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern, nervöse Reizbarkeit, Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, verminderte körperliche Belastbarkeit sowie eine ängstlich-depressive Stimmungslage: diese eher allgemeinen Symptome deuten oft auf eine Störung des Schlafs hin. Frau Dr. Gabriele Reichert vom Ambulanten Schlaflabor am Diakonie Gesundheitszentrum Kassel erklärt zwei häufige schlafmedizinische Krankheitsbilder.

Schlafapnoe (= nächtliche Atemstillstände) und Schnarchen:
Häufiges Erwachen in der Nacht mit Panik, Atemnot, Herzrasen und auch Alpträume können Hinweise auf eine Schlafapnoe sein. Ist das Schnarchen extrem ausgeprägt, sind z. B. häufiger Drang zum nächtlichen Wasserlassen aber auch eine Gewichtszunahme, Bluthochdruck und Erkrankungen des Zuckerstoffwechsels nicht selten. Zusätzlich begünstigt Sauerstoffmangel eine fortschreitende Gefäßverkalkung mit den möglichen Folgen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Die Therapie besteht in einem am Schweregrad der Erkrankung orientierten Stufenkonzept, das auch bei der Anpassung von Atemhilfen (z. B. als nCPAP-Therapie) ambulant durchgeführt werden kann.

Ein- und Durchschlafstörungen:
Ärger über mangelndes Schlafvermögen oder einfach nur Resignation und langjährige Einnahme von Schlafmitteln, die schon bald ihre Wirkung verloren haben, kennzeichnen oft die nächtlichen Wachphasen. In jedem Fall ist eine genaue Analyse erforderlich, ehe der Therapieweg geplant werden kann. Hierzu gehören das Führen eines Schlafprotokolls, Beratungen zu schlaffördernden Verhaltensweisen, das Einüben von Entspannungsverfahren, eine Einführung in die Techniken zum Stoppen nächtlicher Grübeleien etc. Die Entöhnung von suchterzeugenden Schlafmitteln ist Routine.