

Sprechstunde

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren als Heilpraktiker für Psychotherapie und als Coach tätig. Seit dem Jahr 2008 hat er eine eigene Praxis in Kassel. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, Angst oder Angststörungen, Depressionen und Burn-Out-Syndrom.



Hans J. Martin

Ihre Fragen zum Thema „Angst und Depressionen“ beantwortet Hans J. Martin in der Sprechstunde, die am Montag, 2. März, von 16 bis 18 Uhr stattfindet unter ☎ 05 61 / 203 14 84

Die Macht der Gedanken beeinflussen

Mit Hypnose und biografischer Arbeit Ängste, Depressionen und Zwänge therapieren

Die meisten Patienten, die unter Ängsten, Depressionen und Zwangsstörungen leiden, sprechen bei ihrer Erkrankung von einem „Automatismus“. Für sie ist es undenkbar, die eigenen Gedanken zu unterbrechen, geschweige denn sie zu verändern. Der Heilpraktiker für Psychotherapie Hans J. Martin aus Kassel sieht das anders: Es ist sehr wohl möglich, dass Menschen ihre Gedanken aktiv verändern und sich dadurch in einen besseren Gefühlszustand versetzen können. „Dazu muss man zunächst wissen, welche Abläufe im Kopf dazu führen, dass der Patient von Angstgedanken, einer depressiven Verstimmung oder Zwängen einge-

nommen wird“, erläutert Martin. Denn es gilt, diesen Gedankenkreislauf von immer wiederkehrenden negativen Impulsen zu unterbrechen.

Gehirn als Speicher

Stellt man sich das Gehirn als Landkarte vor, so gibt es Autobahnen, Schnellstraßen, Landstraßen und Feldwege, auf denen sich die Gedanken bewegen. Ob positiv oder negativ: Alle Eindrücke, Erfahrungen und Erinnerungen werden auf diesen Wegen abgespeichert.

Je mehr Gedanken in eine Richtung führen, desto größer und dominanter wird ein Weg. „Viele Gedanken entwickeln sich meistens schon sehr früh im Leben und bestehen aus der Summe aller Lebensum-



Wenn die Gedanken unaufhaltsam kreisen: Wer unter Ängsten, einer Depression oder Zwangneurose leidet, muss lernen, die negativen Gedanken zu unterbrechen. Foto: Fotolia

stände, Umwelteinflüsse und Erfahrungen, die wir seit früherer Kindheit in unserem Kopf abgespeichert haben“, sagt Martin. Diese, nicht immer positiven Erfahrungen, bilden leider oft die stärkeren neuronalen Strecken und führen so zu negativen Verstimmungen.

Hormonhaushalt gestört

„Unser Gehirn schüttet auf Grund ganz bestimmter Gedanken eine Vielzahl für unser Wohlbefinden wichtiger Hormone aus. Bei einer negativen Gedankenlage ist dieser Hormonhaushalt empfindlich ge-

stört, sodass es zu Angstgefühlen, depressiven Gedanken und auch Zwangsgedanken kommt, die mit der Zeit einen immer größeren Raum einnehmen“, sagt Martin.

Entgegenwirken können Betroffene dem nur, wenn sie lernen, ihre Gedanken positiv zu beeinflussen, um damit eine natürliche Ausschüttung der wichtigen Hormone im Gehirn zu erreichen.

Dafür müssen zunächst die negativen Lebensereignisse ergründet und aufgeklärt werden, damit die Patienten in einem weiteren therapeutischen Schritt lernen, sich

mehr auf die positiven Lebensaspekte einzulassen.

Hypnotherapie

Sehr hilfreich ist dabei die Hypnotherapie nach Milton Erickson, die Hypnose und eine ausführliche biografische Arbeit miteinander verbindet. „Damit können Patienten erreichen, dass sich die Gedankenlage verändert und ein natürliches Wohlbefinden eintritt, ohne zu versuchen, den Zustand durch Alkohol oder gar Medikamente künstlich zu beeinflussen – dieser Weg wird immer in einer Sackgasse enden“, sagt Martin. (nh)

Anzeige

Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie

Unsere Schwerpunkte:

- Angst und Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stress / Burnout
- Borderline-Störung
- Raucherentwöhnung
- Lebensberatung
- Systemische Angsttherapie
- Systemische Familientherapie
- Hypnose / Hypnotherapie
- Paartherapie
- Familienaufstellung
- Sucht / Suchtprävention
- Coaching für Firmen und Institutionen

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

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv

Ruhiger Schlaf ist unverzichtbar für Gesundheit

Ein erholsamer Schlaf 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 Stoffwechselfähigkeit, ein intaktes Immunsystem, seelische Belastbarkeit und Stabilität.

Meist bemerkt man es selbst, wenn der Schlaf nicht mehr so funktioniert wie frü-

her – 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- oder Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen werden ebenso hinzugezogen.

Besteht der Verdacht auf Schlafapnoe und Schnarchen, wird dem Patienten ein kleines Schlaf-Unter-

suchungsgerät mit nach Hause gegeben.

Ist aufgrund der Aufzeichnungen eine Diagnose möglich, erfolgt die dem jeweiligen Ausprägungsgrad der Schlafapnoe entsprechende Therapie. 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 Nachschlafs im Schlaflabor angeschlossen.

Umfangreiche Diagnostik

Um die Treffgenauigkeit dieser sehr aufwendigen polysomnographischen Diagnostik zu erhöhen, wird im Schlaflabor häufig noch zur Absicherung dieses Vorgehens ein sogenannter pupillographischer Vigilanztest vorgeschaltet. Dieser ermöglicht es, mit hoher Treffsicherheit kritische Wachheitsdefizite zu objekti-



Moderne Analyse: Beim Pupillographischen Schláfrigkeitstest wird die Einschlafneigung tagsüber festgestellt. Archivfoto: Polk/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-Syndrom, chronischer Tagesmüdigkeit, Narkolepsie

Einstellung auf alle Beatmungssysteme (nCPAP, nBIPAP etc.) • Schlafmittelentwöhnung
Verhaltensorientierte Therapien • 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 Schlafes 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, Herzerasen 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 Zuckerverwechselfelds 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 Entwöhnung von suchterzeugenden Schlafmitteln ist Routine.

vieren. „Früher wurden Patienten, wenn das Ergebnis der Schlaf-Voruntersuchung keine schwerwiegenden Befunde zeigte, mit der Empfehlung, ihr Körpergewicht zu reduzieren, nach Hause geschickt“, erläutert Reichert.

Nicht selten sind die Patienten hieran kläglich gescheitert, zumal nächtlicher Erstickenstress infolge von Schlafapnoestörungen eine nahezu unüberwindbare Stoffwechselfremde darstellt. Bei konsequenter Einhaltung dieser Diagnosestrategie ist eine sichere Objektivierung des Schweregrades einer Schlafapnoe 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)

Kontakt
Praxis und Schlaflabor
Dr. Gabriele Reichert
Kassel
☎ 05 61/70 15 52 10
www.schlaflabor-dr-reichert.de