

# Inhalt

<b>I Grundlagen</b>	<b>1</b>
<b>1 Stress und Stressmedizin – eine Einführung</b>	<b>3</b>
<i>Christoph Haurand und Matthias Weniger</i>	
1.1 Die derzeitige Versorgungslage	4
1.2 Herausforderungen bei der Bewältigung von Stress	4
1.3 Stressmedizin, eine Definition	4
1.4 Was ist Stress überhaupt?	6
1.5 Die Stressreaktion	6
1.6 Die Stressreaktion vor dem Hintergrund der Evolution des Menschen	7
<b>2 Physiologie des Stresses</b>	<b>13</b>
<i>Christoph Haurand</i>	
2.1 Hirnstrukturen	13
2.2 Stresshormone	15
2.3 Antistresshormone	18
2.4 Vegetatives Nervensystem	18
2.5 Der angeborene Überlebensinstinkt	19
2.6 Netzwerke: Neurohumoral – Somatisch – Sozial	21
<b>3 Verhalten unter Stress</b>	<b>25</b>
<i>Matthias Weniger</i>	
3.1 Achtsamkeit/Wahrnehmung unter Stress	28
3.2 Kommunikation	28
3.3 Lernen und Stress	29
3.4 Gesundheitsverhalten im Stress	29
3.5 Das Kompetenzgefühl und die „kognitive Notfallreaktion“ (Hofinger 2011)	29
3.6 Gutes Problemlösen unter Stress	30
<b>4 Das Paradoxon der digitalen Zeit</b>	<b>33</b>
<i>Harun Saritiken</i>	
4.1 Technologien der Zukunft: Mobility, Social Network, Cloud und Big Data	36
4.2 Veränderungsdruck für Unternehmen	38
4.3 Veränderung für Mitarbeiter	38
<b>II Stress und körperliche Erkrankungen</b>	<b>41</b>
<b>1 Herz und Stress</b>	<b>43</b>
<i>Christoph Haurand</i>	
1.1 Physiologische, pathophysiologische Grundlagen	43
1.2 Brustschmerz	44
1.3 Herzrhythmusstörungen	47
1.4 Hypertonie	50
1.5 Akutes „Stresstrauma“	52
1.6 Psychokardiologie	53

<b>2</b>	<b>Stress und Orthopädie</b>	<b>57</b>
	<i>Andreas Hachenberg</i>	
2.1	Pathophysiologische Zusammenhänge	58
2.2	Wirbelsäulensyndrome	58
2.3	Chronisches Lumbalsyndrom	65
2.4	Enthesiopathien	69
<b>3</b>	<b>Stress und Magen-Darm-Trakt</b>	<b>73</b>
	<i>Christian Walter Jakobeit</i>	
3.1	Kasuistik	74
3.2	Allgemeine Vorbemerkungen	75
3.3	Stressgastritis	76
3.4	Refluxerkrankungen des Ösophagus	78
3.5	Dünndarmentzündungen bis zum Ulcus duodeni	79
3.6	Reizdarmsyndrom	79
3.7	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	83
<b>4</b>	<b>Stress im Kindes- und Jugendalter</b>	<b>85</b>
	<i>Kurt-André Lion und Dietmar Langer</i>	
4.1	Kinder sind immer im familiären Kontext zu betrachten	85
4.2	Vorgeburtliche und präkonzeptionelle Anamnese	86
4.3	Krankheitsbilder	87
4.4	Potenzielle Stressoren	89
4.5	Ein verbesserter Umgang mit Stress	90
4.6	Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit sind anzustreben	93
<b>5</b>	<b>Stress und Diabetes mellitus</b>	<b>97</b>
	<i>Christoph Haurand</i>	
5.1	Die Erkrankung als Stressor	97
5.2	Die Therapie als Stressor	97
5.3	Die Hypoglykämie als Stressor	98
5.4	Stress und die Manifestation des Diabetes	98
5.5	Umgang mit Stress	99
5.6	Therapie	99
<b>6</b>	<b>Stress in Gynäkologie und Geburtshilfe</b>	<b>101</b>
	<i>Birgit Seybold-Kellner</i>	
6.1	Grundlagen der weiblichen Physiologie	102
6.2	Häufigste durch Stress ausgelöste gynäkologische und geburtshilfliche Symptome	103
6.3	Kinderwunsch	108
6.4	Klimakterische Beschwerden	109
6.5	Stressabhängige Beschwerden in der Schwangerschaft	110
6.6	Chinesische Medizin	112

<b>7</b>	<b>Stressmedizin in der HNO-Heilkunde</b>	<b>115</b>
	<i>Ovidiu König und Karl Hecht</i>	
7.1	Einleitung	115
7.2	Stress und Ohr	117
7.3	Stress und Handy	119
7.4	Stress und Schlafen	121
7.5	Stress und Stimme	122
7.6	Stress und Nase	122
<b>8</b>	<b>Stresserleben und Stressbewältigung aus psychosomatischer Sicht anhand von Fallbeispielen</b>	<b>127</b>
	<i>Georg Driesch</i>	
8.1	Stressbewältigung des „gesunden“ Patienten	128
8.2	Stressbewältigung des neurotisch beeinträchtigten Patienten	128
8.3	Stressbewältigung des strukturell beeinträchtigten Patienten	130
8.4	Stressbewältigung des traumatisierten Patienten	131
<b>III</b>	<b>Stress und seelische Störungen</b>	<b>133</b>
<b>1</b>	<b>Stresswirkung auf das Gehirn</b>	<b>135</b>
	<i>Heiko Ullrich</i>	
1.1	Akuter Stress	135
1.2	Epigenetik	135
1.3	Chronische psychosoziale Belastung führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn	136
<b>2</b>	<b>Systematische psychiatrische Diagnostik der affektiven Störungen</b>	<b>139</b>
	<i>Heiko Ullrich</i>	
2.1	Historische Aspekte	139
2.2	Affektive Störungen im ICD-10	140
2.3	Krankheitsbild der Depression im ICD-10	141
<b>3</b>	<b>Depression</b>	<b>145</b>
	<i>Heiko Ullrich</i>	
3.1	Inzidenz	145
3.2	Diagnostik	146
3.3	Therapie	146
3.4	Screening – PHQ-D – WHO 5	150
3.5	Inzidenz bei Ärzten	152
<b>4</b>	<b>Burn-out-Syndrom</b>	<b>155</b>
	<i>Heiko Ullrich</i>	
4.1	Im Spiegel der Zeit ...	155
4.2	Burn-out als Volkskrankung?	156
4.3	Burn-out aus medizinischer Sicht	157

Exkurs: Wer ist für seine Gesundheit verantwortlich? Eine philosophische Betrachtung	161
<i>Thomas Rutte</i>	
Das erschöpfte Selbst	161
Personsein	163
Das funktionalistische Selbstverständnis	164
Wer ist verantwortlich?	166
<b>IV Stressdiagnostik</b>	<b>169</b>
<b>1 Diagnostik von Stressfolgen</b>	<b>171</b>
<i>Christoph Haurand</i>	
1.1 Cortisol	171
1.2 HRV (Herzfrequenzratenvariabilität)	173
1.3 Subjektive Parameter	175
1.4 Typ-D-Persönlichkeit	176
1.5 Stress messen	177
<b>2 Fragebögen zur Ermittlung von Stress und stressbedingten Belastungen</b>	<b>179</b>
<i>Aline Rieder und Matthias Weniger</i>	
2.1 Standardisierte Testverfahren	180
2.2 Spezielle Testverfahren im Arbeitskontext	181
<b>3 Diagnostik der Stressoren</b>	<b>183</b>
<i>Matthias Weniger</i>	
3.1 Identifikation und Strukturierung der äußeren Stressoren	183
3.2 Identifizierung und Strukturierung der inneren Stressoren	187
<b>V Therapeutische Interventionen</b>	<b>191</b>
<b>1 Gesprächsführung in der Stressmedizin</b>	<b>193</b>
<i>Matthias Weniger</i>	
1.1 Das 3-Rollen-Modell	194
1.2 Beziehungskonto	194
1.3 Einschränkungen und Probleme	195
1.4 Beziehungsmuster	196
1.5 Gesprächsführung im innerbetrieblichen Kontext	198
<b>2 Mensch, steh auf! Widerstandskraft stärken und Stress vorbeugen.</b>	
<b>Resilienzfaktoren und Ressourcen</b>	<b>205</b>
<i>Walter Wiberry</i>	
2.1 Akzeptanz – oder die Welt ist, wie sie ist	206
2.2 Selbst bewusst sein – ich bin verantwortlich für mein Handeln	207
2.3 „Es geht“ anstatt „ja, aber“ – Optimismus als Grundlage	208
2.4 Meine Zeit – über die Bedeutung von Zielen	209
2.5 Die Praxis – meine Ressourcen und Instrumente	211
<b>3 Entspannungsverfahren</b>	<b>213</b>
3.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	213
<i>Matthias Weniger</i>	
3.2 Progressive Muskelrelaxation	219
<i>Ralf Kudling</i>	

3.3	Autogenes Training _____	226
	<i>Matthias Weniger</i>	
3.4	HRV-Biofeedback _____	229
	<i>Deborah Löllgen</i>	
3.5	Tai-Chi-Chuan und Qigong _____	232
	<i>Matthias Weniger</i>	
<b>4</b>	<b>Selbstorganisation _____</b>	<b>237</b>
	<i>Christian Karl</i>	
4.1	Führen Sie in Ihrem Leben selbst die Regie _____	237
4.2	Zielerreichung durch professionelle Umsetzung _____	241
<b>5</b>	<b>Bewegung und Sport als Therapieoption bei stressbedingten Erkrankungen _____</b>	<b>247</b>
	<i>Klaus Völker</i>	
5.1	Stress von der Vorbereitung auf Motorik zum amotorischen Erdulden _____	247
5.2	Die Stressbewältigung greift auf motorische Ansatzpunkte zurück _____	248
5.3	Bewegung als Gesundheitsfaktor in einem umfassenderen Gesundheitsmodell _____	248
5.4	Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden _____	248
5.5	Erklärungsansätze für die Wirkung von Bewegung _____	249
5.6	Sport ist mehr als ein Antidot gegen Stress _____	250
5.7	Die sekretorische Funktion der Muskulatur, der „Exercise Factor“ für die Gesundheit _____	250
5.8	Belege für die „Exercise Factor“-Hypothese _____	251
5.9	Die Dosis macht das Gift _____	252
5.10	Dauerhaftigkeit und Regelmäßigkeit sind der Schlüssel zum Erfolg _____	253
5.11	Aktive Gesundheits- und Antistress-Strategie _____	253
<b>VI</b>	<b>Stress und Arbeitswelt – betriebliches Gesundheitsmanagement _____</b>	<b>255</b>
<b>1</b>	<b>Die wirtschaftliche Bedeutung von Stress _____</b>	<b>257</b>
	<i>Werner Stork</i>	
1.1	Die Ausgangssituation – wirtschaftliche Trends und die Zunahme von Stress _____	257
1.2	Neue Organisations- und Arbeitsformen in der Industrie 4.0 _____	259
1.3	Die Kosten von Stress und psychischen Belastungen bei der Arbeit _____	263
1.4	Die strategische Dimension von Stress im Unternehmen – Maßnahmen zur Stressreduktion und zum Aufbau von Resilienz _____	267
<b>2</b>	<b>Berücksichtigung psychischer Belastungen bei der Arbeitssicherheit und deren Anwendung in der Gefährdungsbeurteilung _____</b>	<b>279</b>
	<i>Harald Wachsmuth</i>	
2.1	Die Gefährdungsbeurteilung als wesentliches Element präventiver Arbeitssicherheit _____	280
2.2	Praktische Umsetzung _____	281
<b>3</b>	<b>Personalentwicklung _____</b>	<b>285</b>
	<i>Werner Stork und Olaf Schmidt</i>	
3.1	Die betriebliche Personalentwicklung _____	285
3.2	Klassische Personalentwicklung und Stressmanagement _____	286
3.3	Neue Herausforderungen für die betriebliche Personalentwicklung _____	287

<b>Exkurs: Handlungsanleitung zur Implementierung eines Gesundheitsmanagements –</b>	
<b>Ein Erfahrungsbericht</b> _____	<b>295</b>
<i>Jürgen Reinhold</i>	
Die Ausgangslage _____	295
Wie sind wir vorgegangen? _____	296
Mitstreiter gewinnen _____	296
Die ersten Maßnahmen _____	297
Die Bedeutung der Kommunikation _____	300
Die nächsten Schritte _____	302
<b>Exkurs: Lebenszyklusorientierte Personalarbeit am Beispiel der Deka-Bank</b> _____	<b>305</b>
<i>Oliver Büdel</i>	
Demografische Situation des Unternehmens _____	306
Lebenszyklusorientierter Ansatz _____	307
Handlungsfeld Vereinbarkeit von Beruf und Familie _____	309
Handlungsfeld Gesundheitsmanagement _____	311
<b>4 Employee Assistance Program (EAP)</b> _____	<b>315</b>
<i>Werner Stork und Helmut Aatz</i>	
4.1 EAP – ein Unterstützungsangebot für „Notfälle“ _____	315
4.2 Nutzen eines EAP für Unternehmen und Mitarbeiter _____	316
4.3 Merkmale eines EAP _____	317
<b>5 Change Management</b> _____	<b>319</b>
<i>Siracusa Gómez</i>	
5.1 Stressauslösende Faktoren in Veränderungsprozessen _____	319
5.2 Phasen der Veränderung _____	320
5.3 Emotionaler Verlauf von Veränderungen _____	322
5.4 Widerstand _____	322
5.5 Basisinstrumente im Change Management _____	325
<b>Exkurs: Entscheidungsfindung in belasteten Situationen bei der Polizei</b> _____	<b>327</b>
<i>Uwe Thieme</i>	
Personalauswahl _____	327
Umfeld _____	328
Planentscheidungen _____	328
Sprache und mentale Modelle _____	328
Fortbildung und Übung _____	328
Nachbereitung _____	329
<b>6 Unternehmensinterne Kommunikation:</b>	
<b>Mitarbeiter einbeziehen, Sensibilität herstellen, Verhalten positiv verändern</b> _____	<b>331</b>
<i>Marcus Weniger und Jochen Robes</i>	
6.1 Eine Kommunikationsstrategie entwickeln _____	332
6.2 In Kampagnen denken _____	332
6.3 Auf die Macht der bewegten Bilder setzen _____	333
6.4 Neue soziale Medien nutzen _____	333
6.5 Online und offline verbinden _____	334