

Krammer

Psychosomatische Störungen verstehen

Ein psychologischer Selbsthilfe-Ratgeber

"Das ist dann wohl psychosomatisch!" - Für viele Menschen, die unter körperlichen Symptomen scheinbar unerklärlicher Ursache leiden, steht diese Aussage am Ende einer Reihe somatischer Untersuchungen. Die therapeutischen Möglichkeiten sind damit jedoch lange nicht ausgeschöpft. Mithilfe dieses Ratgebers ergründen Betroffene die komplexen Zusammenhänge von Körper und Psyche. Neben verständlichen Informationen sowie zahlreichen anschaulichen Fallbeispielen vermittelt das Buch bewährte Strategien zum Umgang mit psychosomatischen Störungen. Behandelt werden u.a. Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-, Haut- und Atemwegsprobleme, Schmerzen, pseudoneurologische Störungen, Probleme des Immunsystems und Essstörungen.



34,00 €

31,78 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783170414280

Medium: Buch

ISBN: 978-3-17-041428-0

Verlag: Kohlhammer

Erscheinungstermin: 02.11.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2022

Serie: Rat & Hilfe

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 338 g

Seiten: 251

Format (B x H): 136 x 200 mm

