



Liebe Leserinnen und Leser,

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat den diesjährigen Weltgesundheitsstag am 6. April unter das Motto „Mentale Gesundheit“ gestellt. Eine ihrer Botschaften lautet: Psychische Krankheit kann jeden treffen. So ergaben neueste Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München, dass jeder dritte Bundesbürger mindestens einmal in seinem Leben an einer psychischen Erkrankung leidet. Charakteristisch für die heutige Zeit ist ein Gefühl der chronischen Überforderung. Dieser Stress führt häufig zu seelischen Störungen wie Depressionen, Angst- und Abhängigkeitserkrankungen.

Psychische Krankheiten lassen sich erfolgreich behandeln. Seit dem Psychotherapeutengesetz aus dem Jahre 1999 können sich gesetzlich Versicherte ohne ärztliche Überweisung direkt an einen Psychologen wenden, wenn sie Hilfe benötigen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten wie bei einer medizinischen Behandlung über die Chipkarte. Außerdem ganz wichtig: Der Titel „Psychotherapeut“ ist seit dem Gesetz geschützt. Er gilt für Ärzte und Psychologen, die psychotherapeutisch ausgebildet sind. Wer hierauf achtet, ist vor Kurpfuschern geschützt.

Für Ihre Behandlung ist ganz wichtig, dass zwischen Patient und Psychotherapeut „die Chemie stimmt“. Baut sich das notwendige Vertrauen in den ersten Stunden nicht auf, ist der Wechsel zu einem anderen Therapeuten unbedingt ratsam. Nachteile, etwa in Bezug auf die Kostenübernahme durch die Krankenkasse, entstehen dadurch nicht.

Ein Problem bisher ist, dass nur ein Teil der psychotherapeutischen Verfahren bei der Abrechnung anerkannt wird. Das grenzt manche Behandlungsmethoden aus – obwohl sie sich in der Praxis schon als wirksam erwiesen haben. Dazu gehören unter anderem die Gesprächs- und Familientherapie. Zur Orientierung gibt unser Berufsverband einen „Wegweiser zur Psychotherapie“ heraus und bietet Beratungen über den Psychotherapie-Informations-Dienst PID an (siehe Seite 5).

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Lothar J. Hellfrisch
Präsident des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen
und Psychologen (BDP)

editorial

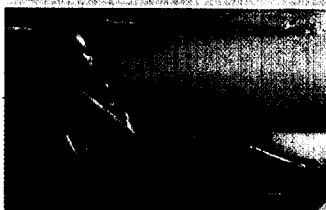
inhalt



titelthema

Wie Sie Stress bewältigen 6-9
Überforderung als Volksleiden

gesund leben



Thalassotherapie 12-13
Heilkräfte des Meeres nutzen

Silberkerze oder Hormone 14
Pflanzenpower für die Wechseljahre

Heimtraining statt Studio 15
So werden Sie zu Hause fit



Keime sanieren den Darm 16
Für ein starkes Immunsystem

Wenn es ums Fett geht 17
Abnehmen mit dem Arzt

maden & co



Unterschätzte Venenleiden 20
Thrombosen & Geschwüre drohen

Das große Gähnen 21
Was gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft

Dauerschmerzen vermeiden 22
Mit maßgeschneiderter Therapie



Vergrößerte Prostata 23
Behandlung des Herrenleidens

Kurgäste lockt die Ferne 24
Günstige Auslandskuren

Wo es welche Mittel gibt 25
Verkaufsvorschriften für Arzneien

Für Schönheit selber zahlen 26
IGeL bei Luxusleistungen

bunte seiten



Vorm Kauf testen 28
Mit Hunden im Tierheim

Heilpflanzen: Echinacea 30
Sonnenhut kräftigt die Abwehr

rubriken

Meldungen, verschiedenes 4-5
Meldungen, gesund leben 10-11
Meldungen, medizin 18-19
Ratgeber 24-26
Neu auf dem Markt 27
Rätselseite 28
Impressum 30