

(Read download) Die unerklärliche Müdigkeit: Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können

Die unerklärliche Müdigkeit: Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können

Von Peter Keel

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #394836 in BcherVerffentlicht am: 2013-11-04Abmessungen: .50 x 6.10b x 9.20l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch269 Seiten | File size: 16.Mb

Von Peter Keel : Die unerklärliche Müdigkeit: Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die unerklärliche Müdigkeit: Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen

knnen:

Pressestimmen Aus den Rezensionen: ... Das Buch beinhaltet viele Tabellen und Abbildungen und einen Anhang mit Selbstbeurteilungsfragebogen, es ist gut verständlich geschrieben, liest sich leicht und ist einer breiten Leserschaft wärmstens zu empfehlen ... (Prof. Dr. med Thomas Haenel, in: Schweizerische Ärztezeitung, Jg. 59, Heft 21, 2014) Enthält dieses Buch viele Therapieansätze, die die Ursache der Müdigkeit beheben können. ... Die Sprache ist leicht verständlich. ... hilfreiche Tipps geben und diesen zu besserem Verständnis für die Strungen und deren Behandlung verhelfen. (Claudia Baler, in: pt-zeitschrift für Physiotherapeuten, Jg. 66, Heft 9, 2014)

Kurzbeschreibung Dauernd müde und erschöpft ohne ersichtlichen Grund? Wir fragen uns was dahinter stecken könnte. Fehlt dem Körper das Eisen oder sind die Hormone schuld? Sind wir erschöpft, weil wir zu viel "am Hals haben" und wissen nicht wie uns entlasten? Oder steckt doch eine unheimliche Krankheit dahinter? Solche Fragen gehen einem durch den Kopf, wenn Körper und der Geist nicht mehr wollen. Der Gang zum Arzt bringt vielleicht nicht die gewünschte Antwort, sondern verunsichert noch mehr. Vermeintliche Lösungen entpuppen sich als Strohfeuer. Rasch fühlt man sich auf die psychosomatische Schiene geschoben, doch auch dies beunruhigt. Hat man gründlich genug nach einer körperlichen Ursache gesucht? Was kommt denn alles in Frage? Kann ich dem Arzt vertrauen? Ist es denn Burnout und ist das eine richtige Krankheit? Kann ich mir selber helfen oder muss ich zum Psychotherapeuten? Was kann und darf ich dort erwarten und welche Möglichkeiten gibt es? Gibt es überzeugende psychologische Erklärungsmodelle für anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung? Auf all diese Fragen geht der erfahrene Psychiater und Psychotherapeut Peter Keel, der sich seit Jahren mit stressbedingten Krankheiten wie Fibromyalgie und Müdigkeitssyndrom, aber auch Schlafstörungen befasst, anschaulich und leicht verständlich, aber auch wissenschaftlich begründet ein. Er gibt nicht nur Erklärungen, sondern auch einen Leitfaden für den Umgang mit Stress und Erschöpfung. Er spannt den Bogen weiter zu den Hintergründen von erschöpfendem Verhalten in der Kindheit und erklärt, weshalb es so schwierig sein kann, sich damit auseinander zu setzen. Zudem zeigt er auch, dass die Zunahme stressbedingter Krankheiten eine Erscheinung unserer schnelllebigen Zeit ist, in welcher immer mehr in immer weniger Zeit mit weniger Mitteln erreicht werden sollte.

Buchrückseite Dauernd müde und erschöpft ohne ersichtlichen Grund? Wir fragen uns was dahinter stecken könnte. Fehlt dem Körper das Eisen oder sind die Hormone schuld? Sind wir erschöpft, weil wir zu viel "am Hals haben" und wissen nicht wie uns entlasten? Oder steckt doch eine unheimliche Krankheit dahinter? Solche Fragen gehen einem durch den Kopf, wenn Körper und der Geist nicht mehr wollen. Der Gang zum Arzt bringt vielleicht nicht die gewünschte Antwort, sondern verunsichert noch mehr. Vermeintliche Lösungen entpuppen sich als Strohfeuer. Rasch fühlt man sich auf die psychosomatische Schiene geschoben, doch auch dies beunruhigt. Hat man gründlich genug nach einer körperlichen Ursache gesucht? Was kommt denn alles in Frage? Kann ich dem Arzt vertrauen? Ist es denn Burnout und ist das eine richtige Krankheit? Kann ich mir selber helfen oder muss ich zum Psychotherapeuten? Was kann und darf ich dort erwarten und welche Möglichkeiten gibt es? Gibt es überzeugende psychologische Erklärungsmodelle für anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung? Auf all diese Fragen geht der erfahrene Psychiater und Psychotherapeut Peter Keel, der sich seit Jahren mit stressbedingten Krankheiten wie Fibromyalgie und Müdigkeitssyndrom, aber auch Schlafstörungen befasst, anschaulich und leicht verständlich, aber auch wissenschaftlich begründet ein. Er gibt nicht nur Erklärungen, sondern auch einen Leitfaden für den Umgang mit Stress und Erschöpfung. Er spannt den Bogen weiter zu den Hintergründen von erschöpfendem Verhalten in der Kindheit und erklärt, weshalb es so schwierig sein kann, sich damit auseinander zu setzen. Zudem zeigt er auch, dass die Zunahme stressbedingter Krankheiten eine Erscheinung unserer schnelllebigen Zeit ist, in welcher immer mehr in immer weniger Zeit mit weniger Mitteln erreicht werden sollte.

Zum Autor: Prof. Dr. med. Peter J. Keel ist Facharzt und Titularprofessor für Psychiatrie und Psychotherapie. Seine Schwerpunkte in der Lehre und Forschung sowie der eigener Therapietätigkeit sind chronische Rückenschmerzen und Fibromyalgie. Mit Müdigkeit und Erschöpfung einhergehende Krankheitsbilder wie z. B. Burnout gehen ebenso zum Spektrum seiner langjährigen Tätigkeit und reichen Erfahrung, die er als Leitender Arzt der Psychiatrischen Universitätsklinik und später als Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik am Bethesda-Spital Basel gesammelt hat und seit Herbst 2013 noch teilweise aus dem Ruhestand fortsetzt.