

Dr. med. Rudolf Köster

Was kränkt, macht krank

Seelische Verletzungen erkennen
und vermeiden

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Zur Einführung	7
1. „Kränkung“-was ist das?	9
2. Krankheit und Kränkung in ihrer Beeinflussung durch Gesellschaft, Politik, Medizin	20
3. Der Problempatient - ein Kranker in Kränkungs- gefahr.	33
3.1 Der verhaltensgestörte Mensch	35
3.2 Der Hysteriker	35
3.3 Der Hypochonder	36
3.4 Der Neurastheniker	36
3.5 Der Neurotiker	36
3.6 Der Psychopath	37
3.7 Der Depressive	38
4. Wer ist durch Kränkung besonders gefährdet?	40
4.1 Das Kind	41
4.2 Die Familie	43
4.3 Der Schüler	50
4.4 Der Lehrer	52
4.5 Der Chef	54
4.6 Der Arbeitnehmer	57
4.7 Der Arbeitslose	62
4.8 Der Verkehrsteilnehmer	63
4.9 Der Polizist	66
4.10 Der Journalist	68

4.11	Der Politiker.	72
4.12	Der Spitzensportler.	75
4.13	Der Nachbar.	78
4.14	Der Behinderte.	80
4.15	Der alte Mensch.	84
5.	Von der Kränkung zur Krankheit.	88
5.1	Der Kopfschmerz, die Migräne („Hemicranie“)	89
5.2	Der „Kloß im Hals“ (Globus hystericus).	90
5.3	Herzstiche, Herzschmerzen, Angina pectoris „nervosa“.	90
5.4	„Magenverstimmung“, Gastritis, Magengeschwür	90
5.5	Kolik der Gallenblase.	90
5.6	Bluthochdruck, Blutunterdruck.	91
5.7	Zwanghafter Harridrang, Bettnässen (Enuresis)	91
5.8	Halswirbelsäulensyndrom (HWS-Syndrom)	91
5.9	Rückenschmerzen.	91
5.10	Hautausschlag, Neurodermitis, Juckreiz.	92
5.11	Feuchte Hände, Fußschweiß.	92
5.12	Nägelkauen, Nägelreißen.	92
5.13	Allergie.	92
6.	Vermeidung und Abwehr von Kränkungen.	96
6.1	Das Anti-Ärgerprogramm.	97
6.2	Das Anti-Streßprogramm.	101
6.3	Das Programm der Konfliktstrategie.	107
6.3.1	Das Gespräch - das wichtigste Arzneimittel	109
6.3.2	Von der Kontaktstörung zum Kontakt.	112
6.3.3	Der Streit.	117
	Schlußbetrachtung.	126