



GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

Mentale Gesundheit

Bereich Psychologie

Kurt Gilhofer
Klinischer Psychologe



1



GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

Was machen Psychologen?




7

Bereich Klinische Psychologie - Allgemein

- ▶ Klinisch-psychologische Diagnostik
- ▶ Klinisch-psychologische Behandlung (psychologische Therapie)
- ▶ Klinisch-psychologische Beratung und Psychoedukation



8

Psychologie - Bio Thermen Hotel Wilfinger

- ▶ **Workshops**
 - ▶ Entspannung (PMR, Mentalreisen)
 - ▶ Stressbewältigung
 - ▶ Mentale Gesundheit
- ▶ **Einzelgespräche**
 - ▶ Klinisch-psychologische Beratung/Behandlung



9

Wie komme ich zu psychologischer Unterstützung?

- ▶ Psyhelp - Psyhelp ist eine österreichische Online-Serviceplattform des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP), die Versicherte (ÖGK, SVS, BVAEB) schnell und unkompliziert an kostenlose klinisch-psychologische Kassenplätze vermittelt. ➔ ONLINE
- ▶ www.psychnet.at = Internetseite des Berufsverbandes österreichischer PsychologInnen (BÖP)
- ▶ Helpline des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen: **01 504 8000** von Mo – Do: 09:00-13:00 Uhr
- ▶ www.psychologen.at ; www.psyonline.at ; www.psychotherapie.at ; www.telefonseelsorge.at
- ▶ Telefonseelsorge 24 Stunden: **142** / / Rat auf Draht: **147**
- ▶ In jedem Bundesland: Psychosozialer Dienst (PSD) ; Männernotruf Österreich **0800 246 247**, rund um die Uhr.
- ▶ Frauenhelpline gegen Gewalt: Telefon **0800 222 555**, rund um die Uhr.
- ▶ www.beratungsstellen.at

10

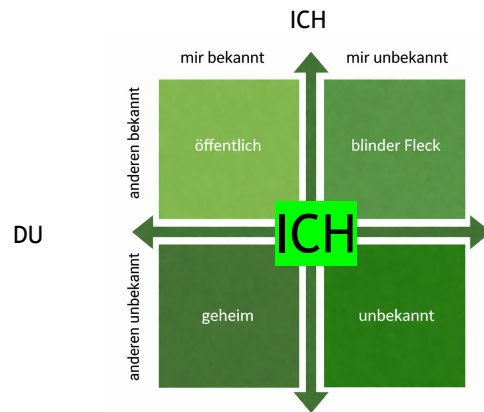
Was ist Gesundheit?

▶ Definition:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“ (WHO, 1946)

11

Ausflug: Soziale Gesundheit: JOHARI-Fenster



12

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Eine Haltung des Respekts – mit uns selbst und anderen.

1 Beobachtung

Was ist tatsächlich passiert?



Ich beschreibe neutral und wertfrei, was ich sehe oder höre – ohne Interpretation oder Bewertung.

Beispiel

„Als ich sah, dass du das Treffen abgesagt hast...“



2 Bauchgefühl

Was fühle ich dabei?



Ich teile mit, welches Gefühl in mir lebendig ist – verbunden mit der Beobachtung.

Beispiel

„... war ich enttäuscht und etwas traurig.“



3 Bedürfnis

Welches Bedürfnis steckt dahinter?



Ich erkenne und benenne mein Bedürfnis oder meinen Wert, der in dieser Situation wichtig ist.

Beispiel

„... weil mir Verlässlichkeit und Wertschätzung wichtig sind.“



4 Bitte

Welche konkrete Bitte habe ich?



Ich bitte klar und positiv um eine konkrete Handlung, die mein Bedürfnis erfüllen kann.

Beispiel

„Wärest du bereit, beim nächsten Mal rechtzeitig Bescheid zu geben?“



Ziel:

Verbindung statt Vorwurf.
Verständnis statt Recht haben.
Lösungen, die für alle stimmen.



„Wenn wir uns aufrichtig ausdrücken und einfühlsam zuhören, entsteht Verbindung.“

– Marshall B. Rosenberg

13

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
- ▶ Ernährung
- ▶ Körperliche Betätigung
- ▶ Schlaf und Erholung

14

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
- ▶ Ernährung
- ▶ Körperliche Betätigung
- ▶ Schlaf und Erholung

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



dreidimensionale Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (2005)

15

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
- ▶ Ernährung
- ▶ Körperliche Betätigung
- ▶ Schlaf und Erholung

- ▶ Meta-Analyse zum Gehen:
- ▶ Sehr niedrige Aktivität (<3.000 Schritte) ist ein starker Risikofaktor
- ▶ Nutzen beginnt bei ca. 4000 Schritte
- ▶ Starker Zusatznutzen bei 7000-8000
- ▶ Danach weiterhin Vorteile, aber geringer

Paluch, A. E et al. (2022).
Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219-e228.

16

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
- ▶ Ernährung
- ▶ Körperliche Betätigung
- ▶ Schlaf und Erholung

- ▶ Je mehr Sie gehen, desto weniger Herz-Kreislaufsterblichkeit (Schrittzahl korreliert invers mit kardiovaskulärer Mortalität)
- ▶ Je mehr Sie gehen, desto weniger depressive Symptome (Schrittzahl korreliert negativ mit Depressionssymptomen)
- ▶ Positive Effekte auf Schlafqualität und Stressregulation
- ▶ Höhere Schrittzahl reduziert Risiko für Typ-2-Diabetes
- ▶ Positive Effekte auf Blutfettwerte (LDL↓, HDL↑)
- ▶ Reduktion systemischer Entzündungsmarker (z. B. CRP ↓)
- ▶ Kontinuität (täglich) ist wichtiger als sporadische Spitzen

Paluch, A. E et al. (2022).
Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219-e228.

17

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
- ▶ Ernährung
- ▶ Körperliche Betätigung ◀
- ▶ Schlaf und Erholung

Tabelle 2: Altersspezifische Todesursachen 2025 (in Prozent)

Zugrundeliegende Todesursache (Grundleiden, ICD10-Code)	Alle Alters- gruppen	0 Jahre	1 bis 9 Jahre	10 bis 39 Jahre	40 bis 79 Jahre	80 Jahre und älter
Alle Todesursachen (A00–Y89)	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems (I00–I99)	33,4 %	1,3 %	3,4 %	7,3 %	23,0 %	41,2 %
Bösartige Neubildungen (C00–C97)	24,9 %	-	18,6 %	13,5 %	37,1 %	17,2 %
Krankheiten der Atmungsorgane (J00–J99, U05.9)	6,8 %	0,4 %	1,7 %	2,4 %	7,1 %	6,8 %
Psychische Krankheiten (F01–F99)	5,7 %	-	-	5,4 %	3,4 %	7,3 %
Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechsel- krankheiten (E00–E90)	4,8 %	1,7 %	10,2 %	3,1 %	5,1 %	4,6 %
Krankheiten des Nervensystems und der Sin- nesorgane (G00–H95)	4,1 %	1,7 %	13,6 %	3,6 %	3,6 %	4,5 %
Krankheiten der Verdauungsorgane (K00–K92)	3,7 %	-	5,1 %	4,1 %	5,1 %	2,7 %
Selbsttötung und Selbstbeschädigung (X60–X84, Y87.0)	1,5 %	-	-	19,1 %	2,4 %	0,5 %
Unfälle durch Sturz (W00–W19)	1,2 %	-	1,7 %	1,5 %	0,9 %	1,4 %
Transportmittelunfälle (V01–V99, Y85)	0,5 %	-	6,8 %	7,9 %	0,7 %	0,1 %
Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien (Q00–Q99)	0,2 %	30,6 %	15,3 %	2,0 %	0,3 %	0,0 %
Perinatale Affektionen (P00–P96)	0,2 %	58,3 %	-	-	-	-
Andere (alle übrigen ICD-Codes)	12,9 %	6,0 %	23,7 %	30,1 %	11,3 %	13,6 %

Q: STATISTIK AUSTRIA, Todesursachenstatistik. – Die in Klammern stehenden Codes beziehen sich auf die internationale Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, 10. Revision Version 2013), dargestellt sind ausgewählte ICD-Gruppen. – Inklusive im Ausland verstorbene Personen mit Wohnsitz in Österreich.

18

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
 - ▶ Ernährung
 - ▶ Körperliche Betätigung
 - ▶ Schlaf und Erholung ◀
- ▶ 7,25 – 8,75h Schlaf pro Tag*
 - ▶ Zur gleichen Zeit aufstehen
 - ▶ Vor Mitternacht ins Bett
 - ▶ Intensive Aktivitäten < 19:00
 - ▶ Kein Schäfchenzählen

*Lohninger, A. (2017). *Herzratenvariabilität: das HRV-Praxis-Lehrbuch*. Facultas.

19

Körperliche Faktoren

- ▶ Genetische Komponente
 - ▶ Ernährung
 - ▶ Körperliche Betätigung
 - ▶ Schlaf und Erholung
- ▶ Paradoxe Intervention
 - ▶ Lichtmanagement
 - ▶ Zweite Nachthälfte weglassen
 - ▶ Entspannungsverfahren
 - ▶ Vermeidung von Tagschlaf

*Lohninger, A. (2017). *Herzratenvariabilität: das HRV-Praxis-Lehrbuch*. Facultas.

20

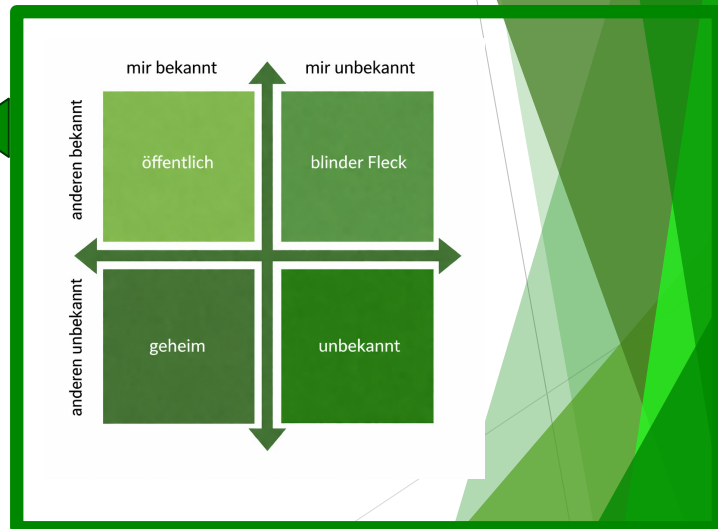
Psychologische Faktoren

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Sinn-erleben

21

Psychologische Faktoren

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Sinn-erleben



22

Psychologische Faktoren

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Sinn-erleben

- ▶ Körperliche
- ▶ Emotionale
- ▶ Kognitive
- ▶ Seelische
- ▶ Soziale

23

Psychologische Faktoren

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Sinn-erleben

- ▶ Kleine Erfolgserlebnisse
- ▶ Lernen am Modell
- ▶ Durchhaltevermögen
- ▶ Körperliche Signale

24

Psychologische Faktoren

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Sinn-erleben

- ▶ Warum?
- ▶ Hingabe an eine Sache
- ▶ Selbstverwirklichung
- ▶ Religiosität / Spiritualität

25

Soziale Faktoren

- ▶ Soziales Umfeld
- ▶ Kommunikation
- ▶ Anerkennung
- ▶ Zugehörigkeit
- ▶ Sicherheit

Wölfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

26

STRESS

Wölfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

27

Was ist Stress?

► Definition:

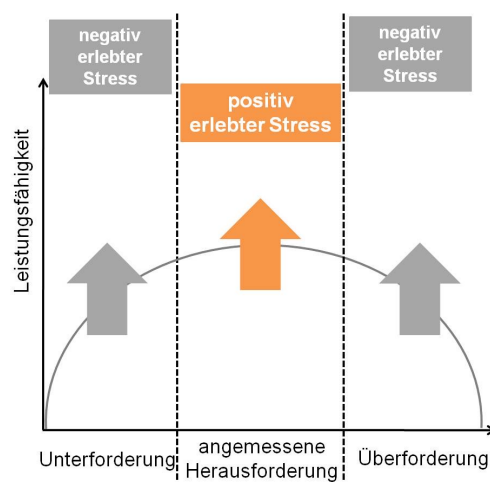
“Die unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung.“

Hans Selye, Arzt

Wilfinger
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

28

Eustress und Distress



Wilfinger
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

29

Auswirkungen von akutem Stress

- ▶ **Hormonell:** Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin, Immunschwächung
- ▶ **Körperlich:** Kopfschmerzen, Nächtliches Zähneknirschen, Rückenschmerzen
- ▶ Schlaflosigkeit, Muskuläre Verspannungen, Schwindel, Kreislaufprobleme
- ▶ **Psychisch:** Konzentrationsstörungen, Ablenkbarkeit, Angst, Reizbarkeit
- ▶ **Verhalten:** Appetitlosigkeit, Alkohol, Medikamente, Kaffee, Nikotin

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005).
Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 607-628. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141

Wölfinger

 GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

30

Auswirkungen von chronischem Stress

	<i>langfristig</i>	
Herz - Kreislauf	→	Essentielle Hypertonie Koronare Herzerkrankung Herz- Hirn-Infarkt
Muskulatur	→	Kopf-, Rückenschmerzen "Weichteilrheumatismus"
Verdauung	→	Störungen der Verdauung Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	→	Erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes Erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	→	Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen, AIDS) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)
Schmerz	→	Verringerte Schmerztoleranz
Sexualität	→	Libidoverlust Zyklusstörungen Impotenz Störungen der Samenreifung, Infertilität

aus: G. Kaluza 2005

Wölfinger

 GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

31

► Was tut man gegen Stress?

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

32

Geschichte



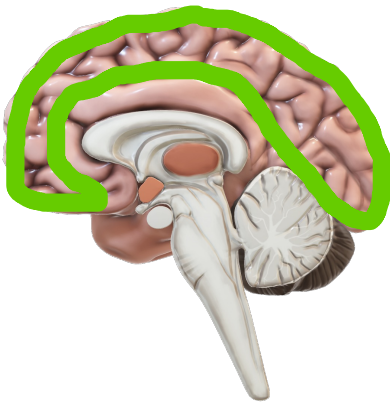
- Gattung: Homo Sapiens
- Zeit: ca. 200.000 - 100.000 Jahre vor Christus

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

33

Geschichte

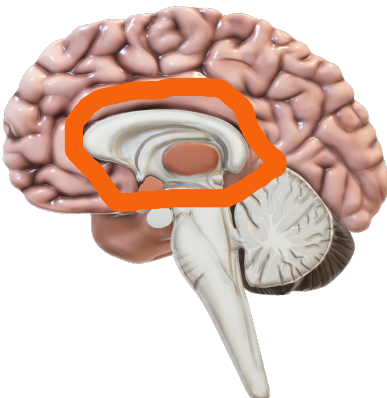


- ▶ Denkhirn (Großhirn):
- ▶ (Abstraktes) Denken
- ▶ Sprachfähigkeit
- ▶ logisch-rational, Lernfähigkeit
- ▶ Hörzentrum
- ▶ Verarbeitung von Sinneseindrücken, Symbolen und Personen

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

34

Geschichte

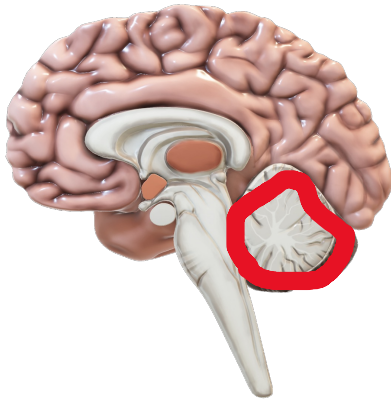


- ▶ Gefühlsgehirn (Limbisches System):
- ▶ Quelle der meisten Gefühle / Emotionen
- ▶ Angst, Freude, Lust
- ▶ Entscheidet ob etwas gut oder schlecht für uns ist
- ▶ Merkfähigkeit

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

35

Geschichte



- ▶ Kleinhirn (Reptiliengehirn)
- ▶ Arbeitet unwillentlich
- ▶ Bewegungskoordination
- ▶ Muskelfeinabstimmung
- ▶ Koordinierte Augenbewegungen

Wilfinger
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

36



37

Neuzeit

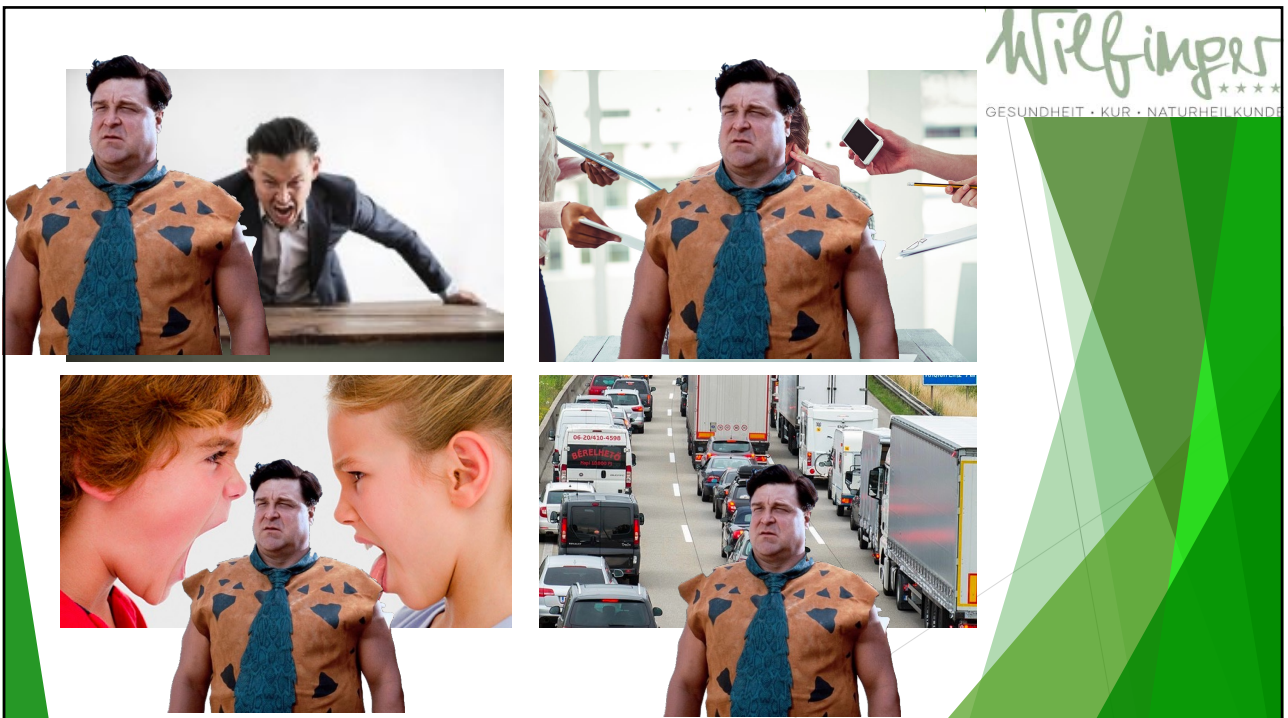


- ▶ Gattung: Homo Sapiens
- ▶ Zeit: ca. 2026 Jahre nach Christus

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

38

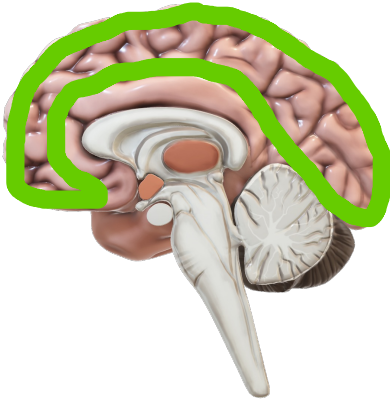


Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

39

Neuzeit

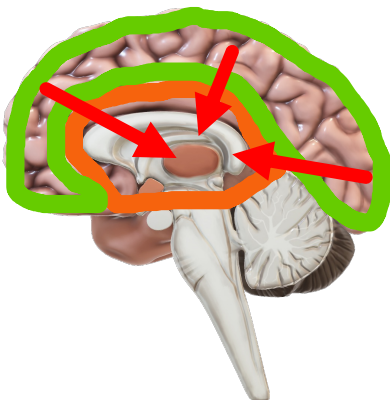


- ▶ Denkhirn (Großhirn):
- ▶ (Abstraktes) Denken
- ▶ Sprachfähigkeit
- ▶ logisch-rational, Lernfähigkeit
- ▶ Hörzentrum
- ▶ Verarbeitung von Sinneseindrücken, Symbolen und Personen

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

40

Neuzeit



- ▶ Gefühlsgehirn (Limbisches System):
- ▶ Quelle der meisten Gefühle / Emotionen
- ▶ Angst, Freude, Lust
- ▶ Entscheidet ob etwas gut oder schlecht für uns ist
- ▶ Merkfähigkeit

Wölfinger *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDE

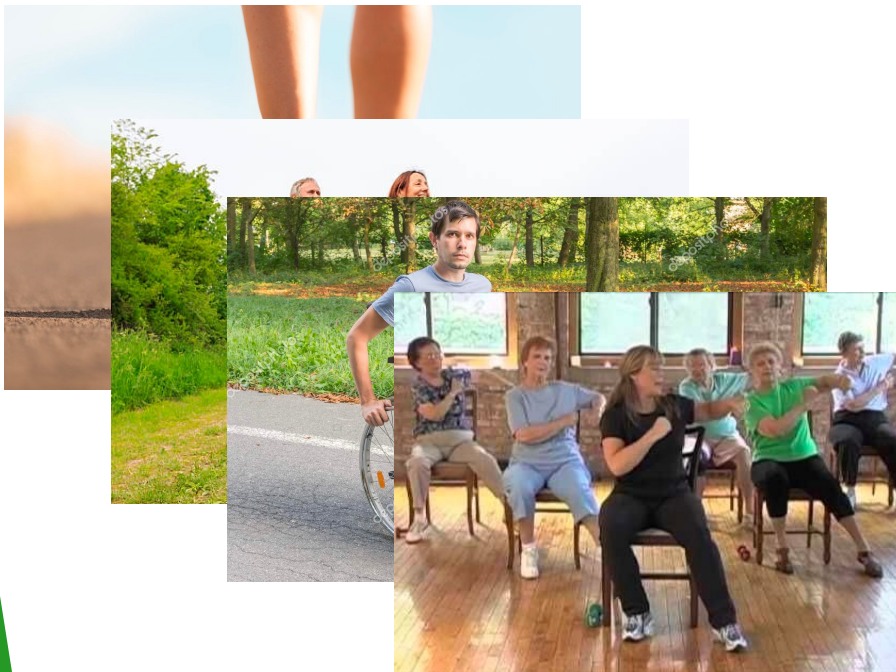
41

► Was tut man gegen Stress?

Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

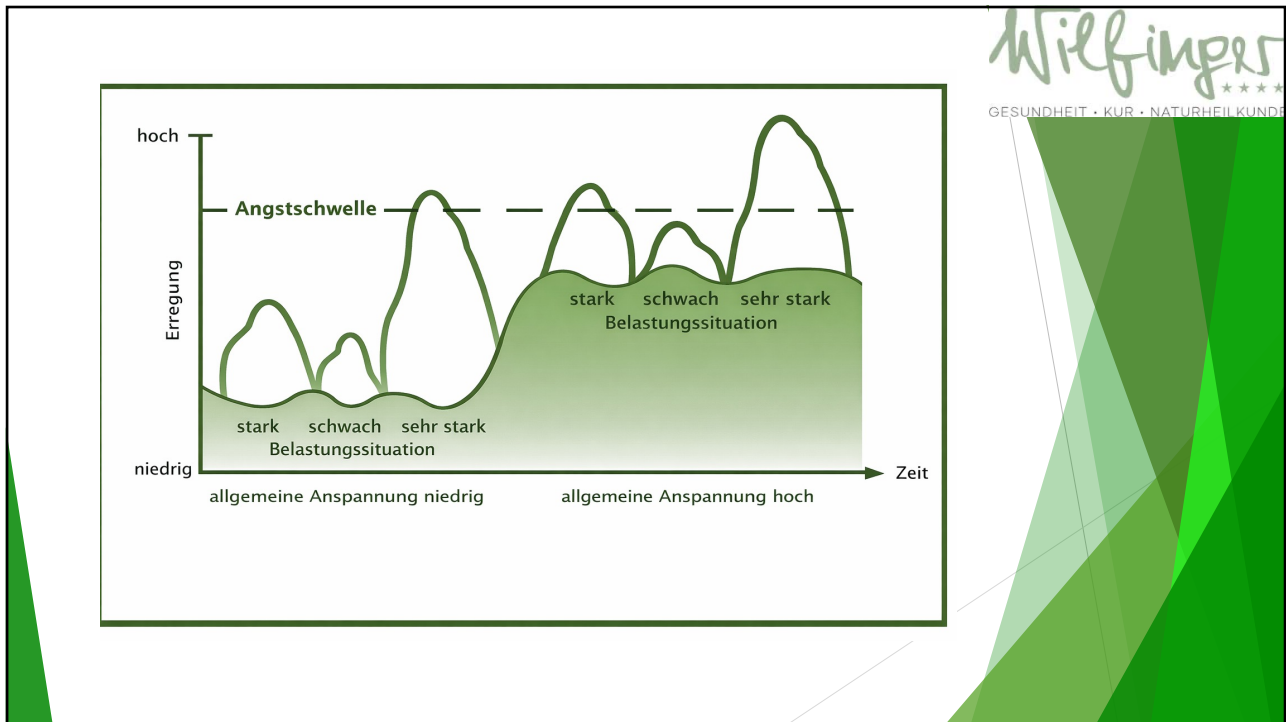
42



Wilfinger

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

43



44

Vielen Dank...

- ...für Ihre Aufmerksamkeit
- ...für Ihr Engagement

Logo: **Wölfinger** *****
GESUNDHEIT • KUR • NATURHEIL KUNDEN

45