



Elisabeth Rauh  
Winfried Rief

# Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

# **Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 11**

Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste  
Dr. Elisabeth Rauh, Prof. Dr. Winfried Rief

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,  
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Elisabeth Rauh  
Winfried Rief**

# **Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste**

Informationen für Betroffene und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

 **hogrefe**

**Dr. med. Elisabeth Rauh**, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, Zusatzbezeichnungen der Bayerischen Landesärztekammer im Bereich Naturheilkunde und Ernährungsmedizin. Seit 2004 Chefärztin der Psychosomatischen Klinik in Bad Staffelstein. Klinische Schwerpunkte: Somatische Belastungsstörungen, Essstörungen.

**Prof. Dr. Winfried Rief**, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut. Seit 2001 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Philipps-Universität Marburg sowie Leiter der Psychotherapie-Ambulanz Marburg. Forschungsschwerpunkte: Somatoforme Störungen, Somatische Belastungsstörung, Placebo- und Nocebo-Effekte, Wahrnehmung und Bewältigung körperlicher Beschwerden.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com / SDI Productions

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2025

© 2006 und 2025 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3290-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3290-9)

ISBN 978-3-8017-3290-5

<https://doi.org/10.1026/03290-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Somatoforme Störungen – Was ist das?</b> .....	<b>8</b>
1.1 Welche verwandten diagnostischen Begriffe gibt es? .....	14
1.2 Woran erkennt man somatoforme Störungen? .....	16
1.3 Wer hat somatoforme Störungen? .....	21
1.4 Wie verlaufen somatoforme Störungen? .....	23
1.5 Wie wirken somatoforme Beschwerden auf andere? .....	26
<b>2 Wie kommt es zu einer Diagnose?</b> .....	<b>29</b>
<b>3 Was kann man gegen somatoforme Störungen tun? – Selbsthilfe- und Behandlungsmöglichkeiten</b> .....	<b>30</b>
3.1 Welche Selbsthilfestrategien gibt es? .....	30
3.2 Welche medikamentösen Strategien gibt es? .....	42
3.3 Welche Behandlungsstrategien gibt es? .....	43
3.4 Was kann ich von der Behandlung erwarten? .....	48
3.5 Muss ich mein Leben ändern? .....	49
3.6 Wie gehe ich mit Rückfällen um? .....	51
<b>Anhang</b> .....	<b>53</b>
Weiterführende Informationen .....	53
Arbeitsblätter .....	55