

Mind-Body Medizin

Selbstheilungskräfte stärken Krankheitsbewältigung verbessern

Das Programm der Tagesklinik Naturheilkunde

Nina Effenberg
Gesundheitspädagogin Psychoonkologin



Tagesklinik Naturheilkunde / Mind-Body Medizin
am Immanuel Krankenhaus Berlin



Gliederung

1. Was ist Mind-Body Medizin ?
2. Selbstheilungskräfte stärken
3. Programm der Tagesklinik Naturheilkunde
4. Evaluation der tagesklinischen Therapie
5. Studien/Hintergrund
6. Teilnahme an der Tagesklinik Naturheilkunde



Was ist Mind-Body Medizin?

1.



Integrative Medizin



konventionell
bewährte
Medizin



wissenschaftlich
geprüfte
Naturheilkunde



Ordnungstherapie
- **Mind-Body Medizin**
- Naturheilkundliche
Selbsthilfestrategien



Mind-Body Medizin

...umfasst eine Vielzahl von Techniken und Methoden mit deren Hilfe sich der Geist (Mind) und der Körper (Body) gegenseitig positiv beeinflussen können.

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Achtsamkeit
Meditation

Verändern
stressverschärfender
Gedanken

Soziale
Unterstützung

Grundlagen der Mind-Body Medizin



Stressforschung

	Kampf- oder Fluchtreaktion	Entspannungsreaktion
Verdauung	↓↓↓	↑↑↑
Puls	↑↑↑↑	↓↓↓
Blutdruck und Blutgerinnung	↑↑↑↑	↓↓↓
Atemfrequenz	↑↑↑	↓↓↓
Muskelspannung	↑↑↑	↓↓↓
Bereitschaft auf Adrenalin zu reagieren	↑↑↑	↓↓↓
Blutfette und Blutzucker	↑↑↑	↓↓↓
Schwitzen und Talgproduktion	↑↑↑	↓↓↓

Grundlagen der Mind-Body Medizin



Achtsamkeit
= Wahrnehmen des Gegenwärtigen

- Selbstwahrnehmung
- Selbstfürsorgefähigkeit
- Selbstregulationsfähigkeit

- akzeptierende und achtungsvolle Grundhaltung

- Zugewandtheit
- Empathiefähigkeit
- Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit



Selbsteilungskräfte stärken

2.



Programm der Tagesklinik Naturheilkunde

3.



Mind-Body Medizin in der Tagesklinik Naturheilkunde

12 Wochen

1 x Woche 7 Std.

z.B. Donnerstag 10 - 17 Uhr

ca. 9 Stunden Training pro Woche zuhause

in einer Gruppe von ca. 12 Personen

Mind-Body-Medizin in der Tagesklinik Naturheilkunde



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
60 Min.	Wochenrückblick											
60 Min.	Ärztliche naturheilkundliche Visite											
45 Min.	Bewegung										Tag der Achtsamkeit	
60 Min.	Informationen (Stress, Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit, naturheilkundl. Hausmittel etc.)							Lehrküche: Mediterrane Vollwerternährung		Resümee		
60 Min.	Mittagessen											
90 Min.	Entstehung von Gesund und Krankheit	Verhalten verändern	Belastungsgrenzen erkennen	Entspannung im Alltag	Wahrnehmungs- und Bewertungsgewohnheiten - Stressverschärfende Gedanken verändern	Umgang mit sich selbst	Kommunikation und soziale Kompetenzen		Ausblick und Planung			
45 Min.	Entspannung / Meditation											



Evaluation der tagesklinischen Therapie

4.

Evaluation der tagesklinischen Therapie



Die Studie

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung am Ende der Therapie
- Evaluation von Frühjahr 2011 bis Sommer 2012
- 242 Patientinnen und Patienten haben teilgenommen
(215 Frauen, 27 Männer)

Evaluation der tagesklinischen Therapie



Krankheitsbilder (Mehrfachnennungen waren möglich)

- 16 % Rheuma
- 25 % chronisches Schmerzsyndrom
- 14 % Fibromyalgie
- 17 % Kopfschmerz / Migräne
- 16 % Reizdarmsyndrom
- 20 % Bluthochdruck
- 45 % Erschöpfung / Burnout

Evaluation der tagesklinischen Therapie



Allgemeine Ergebnisse

- 87 % der Befragten waren insgesamt sehr zufrieden
- 75 % der Befragten gaben eine Reduktion der körperlichen Beschwerden an (im Durchschnitt um 49%)
- 93 % der Befragten gaben eine Verbesserung der psychischen Befindlichkeit an (im Durchschnitt um 55%)
- 76 % der Befragten fiel es leicht das Gelernte in den Alltag zu integrieren

Ergebnisse zur Bewegung

- Walking, Achtsame Körperübungen, Qigongübungen und Nordic Walking wurden am häufigsten praktiziert
- 34 % führten 5 Mal pro Woche und öfter eine Bewegungseinheit durch
- 22 % bewegten sich 30-40 Min. und
45 % mehr als 40 Min. pro Bewegungseinheit

Evaluation der tagesklinischen Therapie



Ergebnisse zu Entspannung/Meditation

- Progressive Muskelentspannung, Atemmeditation und Mini-Atementspannungen wurden am häufigsten praktiziert
- 21 % übten 3-4 Mal pro Woche
40 % 1-2 Mal pro Woche eine Entspannungsübung/Meditationsform
- die Dauer wurde sehr individuell von 10-40 Min. angegeben:
40 % übten 10-15 Min.
40 % übten länger als 20 Min. eine Entspannungs- oder Meditationsform

Ergebnisse zur Ernährung

- 81 % der Befragten empfanden die erhaltenen Informationen im Bereich Ernährung hilfreich für den Lebensalltag
- 46 % geben an, dass sich ihre Symptome durch die vollwertige Ernährung verbessert haben.



Studien/Hintergrund

5.

MBSR-Programm

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



- Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.
- Achtsamkeit entsteht nicht einfach wie von selbst, nur weil man zu der Überzeugung gelangt ist, dass es nützlich und wünschenswert wäre, bewusster zu leben.
- Es bedarf vielmehr einer starken Entschlossenheit sowie einer wirklichen Überzeugung vom Wert solchen Tuns, um jene nötige Disziplin aufzubringen, die man als Grundpfeiler einer effektiven Meditationspraxis bezeichnen könnte.

Jon Kabat-Zinn

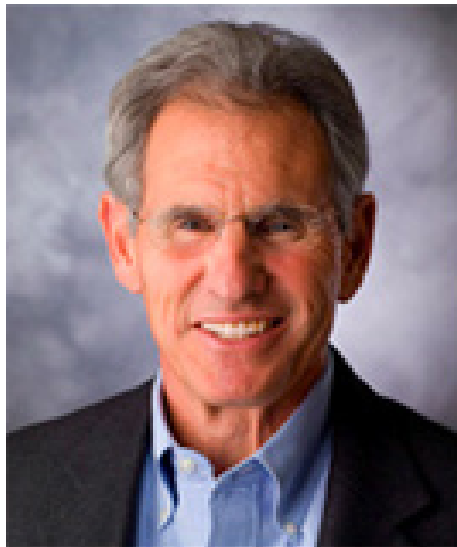
Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)



Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und
Dr. Saki Santorelli

UMass Medical School



- Ziel
 - Bewusstes Wahrnehmen und Gestalten der Bewusstseinsinhalte
- Methoden
 - Mentaler Fokus auf Atem später auch auf Sinneseindrücke und Gedanken (Achtsamkeitstraining)
 - Hata Yoga
- Ursprung
 - Vipassana Meditation

Symptom Reduction Program



Prof. Dr. Herbert Benson
Harvard Medical School



- Ziel
 - Auslösen der Relaxation Response als Antagonistin zur Fight- or Flight Reaction

- Methoden
 - Mentaler Fokus auf ein Wort oder Mantra
 - Kognitive Strategien

- Ursprung
 - Transzendente Meditation

Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Methoden



- Verbesserung des körperlichen Allgemeinbefindens und Verbesserung der Lebensqualität (Majumdar et al. 2002)
- Verminderung von Stress, Angst und Dysphorie (Astin et al. 2006)
- Reduktion psychischer Belastungen und funktionaler Einschränkungen bei chronischen Schmerzen (Kabat-Zinn 2003)

- Reduktion von Überlastung und Stress bei MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen (Shapiro et al. 2005)
- Zunahme von Selbstfürsorge, Abnahme von Stress und Überforderung bei TherapeutInnen und ÄrztInnen (Shapiro et al. 2006)
- Reduktion der Burn-Out-Gefahr bei Krankenpflegepersonal, ÄrztInnen, TherapeutInnen und anderen Angestellten im Gesundheitswesen (Irving et al. 2009)

Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Methoden



- Verbesserung der Stimmung und Stresssymptomatik bei KrebspatientInnen (Specia et al. 2000)
- Positive Wirkung auf Gehirnaktivität, emotionales Verhalten und Immunfunktion (Davidson, Kabat-Zinn et al. 2003)
- Effekt auf Immunsystem und Bluthochdruck bei Menschen mit Brustkrebs und Prostatakrebs (Carlson et al. 2007)
- Verbesserung der Lebensqualität bei Fibromyalgie (Grossman et al. 2007)
- Steigerung des Wohlbefindens und Stressreduktion (Carmedy & Baer 2008)
- Verdichtung des Gewebes im Hippocampus (Lern- und Gedächtnisleistung) (Hölzel et a. 2008)
- Positive Wirkung auf Stressreaktivität und bei generalisierter Angststörung (Hoge et al. 2013)



Teilnahme an der Tagesklinik Naturheilkunde

6.



Teilnahme an der Tagesklinik Naturheilkunde

Einweisung

- durch Haus- oder Fachärztin bzw. Haus- oder Facharzt
 - Text auf dem Einweisungsschein

Tagesklinik Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Kostenübernahme

- Techniker Krankenkasse ✓
- Siemens Betriebskrankenkasse ✓

→ Anmelden

- Alle anderen Krankenkassen: Anmeldung erst nach Erhalt der Kostenübernahme



Teilnahme an der Tagesklinik Naturheilkunde

Telefonat mit einer Therapeutin der Tagesklinik

- Informationen über das Programm
- Abgleich von Erwartungen und Angebot
- Vereinbarung des Therapiebeginns

Persönliches Gespräch mit Arzt/Ärztin der Tagesklinik

- Ausführliches Anamnesegespräch
- Abklärung der medizinischen Indikation

Mind Body Medizin

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



- Hier & Jetzt
- von Moment zu Moment
- ohne Ziel
- ohne Wertung

- So wie es ist, ist es in Ordnung
- Einsichten
- Wahlmöglichkeiten entdecken
- Musterunterbrechung

- üben, üben, üben ...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !