

Die Mind-Body-Medizin (kurz MBM) besagt – wie auch die psychosomatische Medizin – dass die Psyche und der Körper in einem unmittelbaren Zusammenhang stehen. Der Unterschied zu einer typischen psychosomatischen Behandlung ist in der MBM der Fokus auf dem Erlernen eines gesundheitsfördernden Lebensstils. MBM umfasst den Umgang mit Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation (Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung), kognitiver Neuorientierung und naturheilkundlichen Selbstbehandlungsstrategien. Im Rahmen einer Therapie nach dem MBM-Konzept wird deshalb versucht, dem Patienten durch Aufklärung über die Erkrankung, Erlernen von Strategien zur besseren Lebensstilgestaltung und Ressourcenaktivierung zu helfen, akute Erkrankungen schneller zu überwinden und bei chronischen Erkrankungen die möglichst höchste Lebensqualität zu erreichen. Die MBM wird aus diesem Grund bei den meisten

Erkrankungen als Ergänzung zu weiteren schulmedizinischen Behandlungen eingesetzt.

## Naturheilkunde erforscht von der Harvard Medical School

Die Grundlagen der MBM wurden am Mind-Body-Medical Institute der Harvard Medical School entwickelt und am Naturheilkundeinstitut der Uniklinik Duisburg-Essen weiterentwickelt. Insbesondere folgende Erkrankungen lassen sich nach dem MBM Konzept behandeln: Diabetes Mellitus Typ II, Autoimmunerkrankungen, Allergien, bösartige Erkrankungen begleitend zur Chemotherapie (insbesondere in Therapiepausen zur Reduktion von Nebenwirkungen) und chronische Schmerzsyndrome. Grundsätzlich kann man sagen, dass jegliche Erkrankungen, die sich durch einen positiven Lebensstil verändern lassen, durch eine Therapie nach dem MBM Konzept behandelt werden können.

## Beispiel einer MBM Therapie in der Praxis

Neben psychologischen Einzel- und Gruppengesprächen werden im Rahmen der MBM Ernährungsschulungen sowie Bewegungs- und Entspannungsverfahren angeboten. Auch Schulungen zum sinnvollen Umgang mit Naturheilverfahren in Eigenanwendung sind dabei. Dazu gehören unter anderem Kräuter und Tees, Massagen und evtl. Akupunktur oder Akupressur. Während all dieser Schulungen werden moderne didaktische Verfahren angewandt, die nachweislich zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung führen können.

## Umsetzung von MBM-Bestandteilen bei Diabetes Mellitus Typ II

Bestandteile, die im MBM-Konzept zusammengefasst sind, werden schon seit Jahren unter anderem zur Behandlung des

# Mind-Body-Medizin – trotz Erkrankung Lebensqualität erreichen

A woman with long dark hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a long white sleeveless dress with a brown belt and lace detailing at the hem, stands with her back to the camera. Her arms are raised in a 'V' shape towards a bright, hazy sunset sky. The background shows rolling hills under the warm light of the setting sun.

Das seit den 1970er Jahren vor allem in den USA entwickelte und am Naturheilkundeinstitut der Uniklinik Duisburg-Essen weiter erforschte Konzept unterstützt Patienten bei akuten und chronischen Krankheiten mit diversen Strategien, damit sie bewusst an der eigenen Genesung mitwirken können.

Von Sabrina Germann, HP in der Praxis für Mind-Body-Medizin & Neurofeedback, München und Chiemgau

# Entspannungsübung für zu Hause: Sinnesreise

Wir empfehlen unseren Patienten sich einmal am Tag eine kurze Auszeit zu nehmen. Das mag im Bett vor dem Einschlafen oder z.B. in der warmen Badewanne sein. In diesen Momenten ist es wichtig, sich ganz auf sich zu konzentrieren. Im Zentrum steht die eigene Wahrnehmung. Die ersten ein bis zwei Minuten geht es nur um die Frage: „Was sehe ich“? Dann für ein bis zwei Minuten um „Was höre ich“? Dann Was fühle ich auf meiner Haut? Und noch „Was rieche ich“? Der Fokus liegt auf dem „Was“, das wahrgenommen wird. Wer diese Achtsamkeitsübung das erste Mal macht, kann vielleicht mit der Aussage „nur wahrnehmen – nicht werten“ noch nicht so viel anfangen. Hierfür eignen sich Kurse, die achtsamkeitsbasierte Verfahren lehren. Trotzdem lässt sich auch ohne solche Techniken gelernt zu haben, die Sinnesreise durchführen. Wenn wir danach gemerkt haben, wie viele Informationen wir den ganzen Tag filtern, also nicht wahrnehmen, obwohl sie eigentlich in unserem Wahrnehmungsbereich wären, wird uns bewusst, an welcher Reizüberflutung die meisten von uns heutzutage leiden. Um davon eine kurze Auszeit zu nehmen, tut diese Methode vielen sehr gut.

Diabetes Mellitus Typ II erfolgreich eingesetzt. Die Hauptursache für die Zunahme der an Diabetes Typ II erkrankten Personen ist Übergewicht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Diese beiden Faktoren führen in den Industrienationen zu einem deutlichen Anstieg der Erkrankung. Dementsprechend spielen regelmäßiger Sport und eine Ernährungsumstellung sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung des Diabetes Mellitus Typ II eine wichtige Rolle.

## Das Problem – der innere Schweinehund

Obwohl der Leidensdruck vieler Erkrankter sehr hoch ist, ist es

nicht einfach fest eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern. Deshalb führen viele Interventionsmaßnahmen oftmals nicht zu den gewünschten nachhaltigen Verhaltensänderungen. Daher ist die Berücksichtigung aktueller methodisch-didaktischer Prinzipien aus pädagogischer Sicht unabdingbar. Die Behandler, die in ihrer Praxis MBM anbieten, müssen sich selbst in diesem Bereich umfassend fortbilden.

## Nachhaltige Verhaltensänderungen sind erreichbar

Jeder weiß wie schwierig es ist, gute Vorsätze umzusetzen.

Aus diesem Grund werden im Rahmen der MBM auch Arbeitstechniken aus dem Management, der Psychologie und der persönlichen Führung angewandt, um die eigene Motivation zu erhöhen und passende Ziele zu definieren und zu erreichen. Alle Verfahren zielen auf ein besseres Selbstmanagement ab. Dieses Selbstmanagement ist eine trainierbare Fähigkeit und lässt sich durch Lernprozesse verbessern. Auch eine Langzeitbegleitung mit kontinuierlicher Reduktion der Therapiefrequenz kann dazu beitragen, dass die Verhaltensänderungen auf Dauer umgesetzt werden können.

# Alle Verfahren zielen auf ein besseres Selbstmanagement ab.



# Biofeedback macht es möglich, unbewusste Vorgänge im Körper sichtbar zu machen.

## Biofeedback und Neurofeedback im Rahmen einer MBM-Therapie

Neben persönlichen Gesprächen und ganzheitlichen Kursangeboten nutzen manche Einrichtungen, die nach dem MBM-Konzept arbeiten, auch die Methode der Biofeedbacktherapie. Biofeedback macht es möglich, unbewusste Vorgänge im Körper – wie Atmung, Puls, Herzfrequenz oder Gehirnaktivität – sichtbar zu machen. Bei den Verfahren,

die Rückmeldung über die Gehirnaktivität geben, wird von EEG-Biofeedback oder Neurofeedback gesprochen. Beim Biofeedback oder Neurofeedback wird die Aktivität des Nervensystems kritisch reflektiert. Da über die Rückmeldung der vegetativen Funktionen objektive Daten zurück gemeldet werden, können festgefahrene Verhaltensweisen in Frage gestellt und nötigenfalls verändert werden. Durch operante Konditionierung bestimmter Parameter wie Entspannungswellen oder Konzentrationswellen ließen sich

## Neurofeedback:

Eine einzigartige Möglichkeit, die Mind-Body-Interaktion zum Positiven zu beeinflussen.

mit diesen Methoden bereits sehr gute Erfolge bei Stresserkrankungen und Aufmerksamkeitsstörungen erzielen.



**Sabrina Germann** ist Heilpraktikerin in der Praxis für Mind-Body-Medizin & Neurofeedback in München und im

Chiemgau, Studentin der Medizin an der LMU München und Vorstand von Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V. Infos unter:



Anzeige

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen  
**Fasten-Wanderungen**  
500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €  
Fasten-Wander-Zentrale, PF 2869, 67616 Kaiserslautern, T.+F. 0631/ 47472

Aus meiner ehemaligen Buchhandlung biete ich mit **20 % Rabatt Gutscheine** aus dem Arcturus Verlag, A-8244 Schäffern, mit der Auswahl aus 230 naturheilkundlichen Titeln an.  
[chris.brandi@aon.at](mailto:chris.brandi@aon.at)

## Biete

**Gemeinschaftsuche/Gründung:**  
Adressen Beratung Wandern Seminare Ostern Pfingsten + 30.9.-2.Okt.  
[oeкодorf@gemeinschaften.de](mailto:oeкодorf@gemeinschaften.de)

**Hamoni® Harmonisierer:**  
**Hochwirksamer physikalischer Schutz vor Elektromog,** insbes. 5G, sowie Erdstrahlung. Von Bau- biologen und Kranken bestätigt.  
[www.elektrosmoghilfe.com](http://www.elektrosmoghilfe.com)  
Tel. 0043 676 526 76 40

**Ihr Naturheilmittel aus Russland:**  
Für Verdauung, Diabetes, Haut, Allergien u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter.  
[www.heilschungit.com](http://www.heilschungit.com)  
Tel. 0043 676 526 76 40