

# Inhaltsverzeichnis

|            |  |     |  |  |
|------------|--|-----|--|--|
| <b>1</b>   | <b>Das Potenzial der Mind-Body-Medizin</b>                           |     |  |  |
|            | Gustav J. Dobos  | 1   |  |  |
| <b>2</b>   | <b>Grundlagen der Mind-Body-Medizin</b>                              | 5   |  |  |
| <b>2.1</b> | <b>Historische Entwicklung und moderne Perspektiven</b>              |     |  |  |
|            | Anna Paul, Nils Altner   | 5   |  |  |
| 2.1.1      | Die Wurzeln der Mind-Body-Medizin                                    | 5   |  |  |
| 2.1.2      | Einflüsse der interdisziplinären Forschung auf die Mind-Body-Medizin | 6   |  |  |
| 2.1.3      | Pioniere der Mind-Body-Medizin                                       | 7   |  |  |
| 2.1.4      | Konzepte der Mind-Body-Medizin                                       | 7   |  |  |
| 2.1.5      | Ziele und Ansatzpunkte des Essener Modells                           | 9   |  |  |
| 2.1.6      | Perspektiven der Mind-Body-Medizin                                   | 12  |  |  |
| <b>2.2</b> | <b>Theoretischer Hintergrund der Mind-Body-Medizin</b>               | 13  |  |  |
| 2.2.1      | Selbstregulation: Die physiologischen Grundlagen                     |     |  |  |
|            | Tobias Esch, Lena von Bernus   | 13  |  |  |
| 2.2.2      | The role of placebo and nocebo effect                                |     |  |  |
|            | Fabrizio Benedetti   | 25  |  |  |
| 2.2.3      | Der Einfluss der Gefühle auf die Selbstregulation                    |     |  |  |
|            | Kyung-Eun Choi, Frauke Musial  | 29  |  |  |
| 2.2.4      | Die Sicht der Neurobiologie: Heilung ist immer Selbstheilung         |     |  |  |
|            | Gerald Hüther  | 36  |  |  |
| 2.2.5      | Die Haltung und Praxis der Achtsamkeit                               |     |  |  |
|            | Nils Altner  | 39  |  |  |
| 2.2.6      | Durch Achtsamkeit das Gehirn verändern                               |     |  |  |
|            | Britta Hölzel  | 46  |  |  |
| 2.2.7      | Das Erlernen des Selbstmitgefühls                                    |     |  |  |
|            | Christine Brähler  | 52  |  |  |
| 2.2.8      | Salutogenese: Die Frage nach den Wurzeln der Gesundheit              |     |  |  |
|            | Alexa Franke   | 56  |  |  |
| 2.2.9      | Mehr Gesundheit durch veränderten Lebensstil: Wie erreicht man das?  |     |  |  |
|            | Silke Lange, Anna Paul   | 61  |  |  |
| <b>2.3</b> | <b>Mind-Body-Medizin in der Forschung</b>                            | 70  |  |  |
| 2.3.1      | Evidenz als Basis  |     |  |  |
|            | Holger Cramer  | 70  |  |  |
| 2.3.2      | Auf dem Prüfstand: Einzelverfahren                                   |     |  |  |
|            | Holger Cramer, Dennis Anheyer  | 73  |  |  |
| 2.3.3      | Wie wirkungsvoll sind Programme der Mind-Body-Medizin?               |     |  |  |
|            | Heidemarie Haller, Andreas Michalsen, Holger Cramer                  | 82  |  |  |
| 2.3.4      | Mind-Body-Medizin in medizinischen Leitlinien                        |     |  |  |
|            | Jost Langhorst, Petra Klose  | 88  |  |  |
| <b>3</b>   | <b>Patienten befähigen: Wie man Behandlungskonzepte erweitert</b>    | 93  |  |  |
| 3.1        | Das Essener Modell   |     |  |  |
|            | Anna Paul  | 93  |  |  |
| 3.2        | Mind Body Medicine in Integrative and Complementary Medicine (MICOM) |     |  |  |
|            | Anna Paul, Christel von Scheidt, Nils Altner, Christiane Pithan      | 97  |  |  |
| 3.2.1      | Didaktische und methodische Grundlagen                               |     |  |  |
|            |  | 98  |  |  |
| 3.2.2      | Die Gruppe als therapeutischer Lernort                               |     |  |  |
|            |  | 101 |  |  |
| 3.2.3      | Die Ebenen der MBM-Interventionen                                    |     |  |  |
|            |  | 102 |  |  |
| 3.2.4      | Komplexität durch multimodalen Aufbau                                |     |  |  |
|            |  | 105 |  |  |
| 3.2.5      | Die MICOM-Interventionsmodule – Aufbau und Vorgehen                  |     |  |  |
|            |  | 105 |  |  |

|       |   |     |   |     |
|-------|---|-----|---|-----|
| 3.3   | <b>Die MICOM-Interventionsmodule – Prozessgestaltung</b>  | 4   | <b>Zentren der Mind-Body-Medizin und ausgewählte Anwendungsgebiete</b>  | 221 |
|       | Anna Paul, Christel von Scheidt, Nils Altner, Christiane Pithan                                   | 107 | 4.1 Schmerz-Zentrum Kliniken Essen-Mitte: Integrierte Versorgung von Kopf- und Rückenschmerzpatienten   |     |
| 3.3.1 | Der Anfang des Interventionsprozesses   | 108 | Thomas Rampp  | 221 |
| 3.3.2 | Querschnittmodule: Den Prozess der Verhaltensänderung moderieren und begleiten                    | 113 | 4.2 Integrative Onkologie an den Kliniken Essen-Mitte   |     |
| 3.3.3 | Abschluss des Interventionsprozesses  | 116 | Anna Paul, Silke Lange, Petra Voiß  | 225 |
| 3.4   | <b>Die MICOM-Interventionsmodule – Basiswissen</b>  | 4.3 | <b>Integrative Gastroenterologie in Essen</b>   |     |
|       | Anna Paul, Christel von Scheidt, Nils Altner, Christiane Pithan                                   | 121 | Jost Langhorst, Anna K. Koch  | 235 |
| 3.4.1 | Konzeptvorstellung der Mind-Body-Medizin  | 121 | 4.4 <b>Mind Body Medicine als Basis für die Arbeit des Instituts für komplementäre und integrative Medizin des UniversitätsSpitals Zürich</b>     |     |
| 3.4.2 | Verhaltensänderung  | 124 | Claudia M. Witt, Lena Kümmel, Nadine Laub   | 238 |
| 3.4.3 | Stress- und Spannungsregulation stärken   | 130 | 4.5 <b>Immanuel Krankenhaus Berlin – Abteilung Naturheilkunde: MBM in der Integrativen Medizin</b>  |     |
| 3.4.4 | Spannungsregulation im Alltag   | 135 | Christel von Scheidt, Andreas Michalsen   | 244 |
| 3.5   | <b>Die MICOM-Interventionsmodule – Lebensstilbereiche</b>   | 136 | 4.6 <b>Diakonie-Kliniken Zschadraß: Mind-Body-Medizin in der Psychiatrie</b>  |     |
| 3.5.1 | Entspannung und Achtsamkeit   | 136 | Stefan Brunnhuber, Oliver Somburg, Katja Tiesler, Claudia Gläßer, Andreas Rohr, Julia Preger, Robert F. Weise, Ralph Mikosch, Holger C. Bringmann | 247 |
| 3.5.2 | Ernährungsverhalten   | 149 | 4.7 <b>Kassenpraxis: Achtsamkeit unter Zeitdruck</b>  |     |
|       | Christiane Pithan, Sabine Pork, Sigrid E. Bosmann, Christina Zempel, Kristina Hugen, Ute Dujardin |     | Ulrich Deuse  | 252 |
| 3.5.3 | Bewegungsverhalten  | 164 | 4.8 <b>Privatpraxis: MBM ambulant im Einzeltraining</b>   |     |
|       | Silke Lange, Merle Malburg, Frauke Reese, Anna Paul   |     | Claudia Wendt   | 257 |
| 3.5.4 | Kognitive und emotionale Strukturen   | 177 |   |     |
|       | Christel von Scheidt, Anna Paul, Nils Altner  |     |   |     |
| 3.5.5 | Soziale Beziehungen gestalten   | 196 |   |     |
|       | Anna Paul, Christel von Scheidt, Nils Altner  |     |   |     |
| 3.5.6 | Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien  | 204 |   |     |
|       | Felix Joyonto Saha  |     |   |     |

## **XVIII**    Inhaltsverzeichnis

|          |  |            |          |   |            |
|----------|--|------------|----------|---|------------|
| <b>5</b> | <b>Mind-Body-Medizin in Prävention und Gesundheitsförderung . . . .</b>                                    | <b>263</b> | <b>6</b> | <b>Mind-Body-Medizin an deutschsprachigen Universitäten sowie in der Aus- und Fortbildung</b> |            |
| 5.1      | Einführung und Gesundheitsförderung nach §20 SGB<br>Nils Altner, Anna Paul,<br>Christiane Pithan . . . . . | 263        |          | Anna Paul, Gustav J. Dobos . . . . .  | 281        |
| 5.2      | Faculty Training in Mind Body Medicine Skills<br>Aviad Haramati, Nancy Harazduk . . .                      | 269        | 6.1      | Ausbildungswege zum Mind-Body-Medizin-Therapeuten . . . . .                                   | 282        |
| 5.3      | Achtsamkeit in Kindergarten und Schule<br>Nils Altner . . . . .  | 272        | 6.2      | Ausbildung im Rahmen eines Internships in der Integrativen Medizin . . . . .                  | 282        |
| 5.4      | Mind-Body-Medizin und Gesundheit in der alternden Gesellschaft<br>Nils Altner . . . . .                    | 275        | <b>7</b> | <b>Adressen MBM . . . . .</b>   | <b>285</b> |
|          |  |            |          | <b>Literatur- und Quellenverzeichnis . . . . .</b>  | <b>287</b> |
|          |  |            |          | <b>Abkürzungen . . . . .</b>  | <b>312</b> |
|          |  |            |          | <b>Abbildungsnachweis . . . . .</b>   | <b>312</b> |
|          |  |            |          | <b>Sachregister . . . . .</b>   | <b>313</b> |