

# Inhaltsverzeichnis

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

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

## **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		6.1	Anna Paul, Gustav J. Dobos . . . . .	281
	Nils Altner, Anna Paul, Christiane Pithan . . . . .	263		Ausbildungswege zum Mind-Body-Medizin-Therapeuten . . . . .	282
5.2	Faculty Training in Mind Body Medicine Skills		6.2	Ausbildung im Rahmen eines Internships in der Integrativen Medizin . . . . .	282
	Aviad Haramati, Nancy Harazduk . . . . .	269			
5.3	Achtsamkeit in Kindergarten und Schule		7	<b>Adressen MBM . . . . .</b>	285
	Nils Altner . . . . .	272		Literatur- und Quellenverzeichnis . . . . .	287
5.4	Mind-Body-Medizin und Gesundheit in der alternden Gesellschaft			Abkürzungen . . . . .	312
	Nils Altner . . . . .	275		<b>Abbildungsnachweis . . . . .</b>	312
				<b>Sachregister . . . . .</b>	313