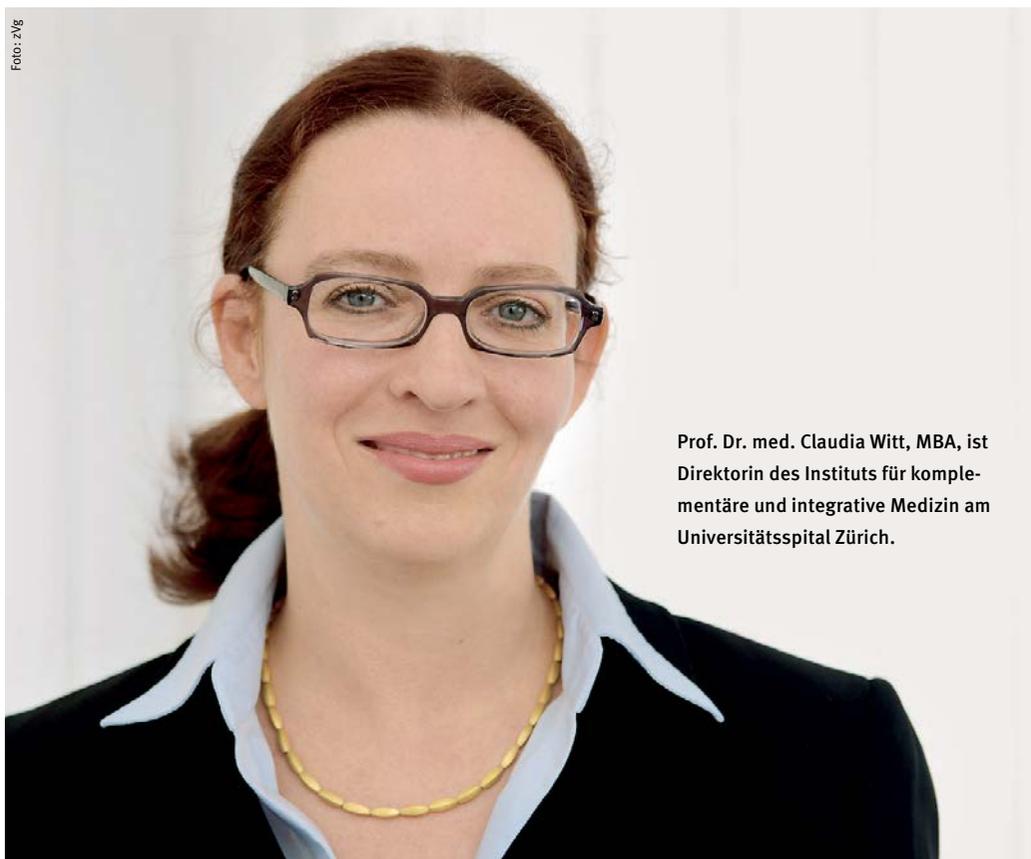


# WERKZEUGKOFFER FÜR KÖRPER UND PSYCHE

Die Mind Body Medicine ist das prominenteste Element der Integrativen Medizin in den USA. In der Schweiz ist der 40 Jahre alte Zweig der Medizin noch kaum bekannt. Dass er hierzulande vermehrt wahrgenommen wird, ist auch ein Verdienst von Prof. Claudia Witt.

Text: Jürg Lendenmann



Prof. Dr. med. Claudia Witt, MBA, ist Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich.

Entwickelt worden ist das Konzept der Mind Body Medicine MBM in den 1970er-Jahren von Herbert Benson an der Harvard Medical School in den USA. «Die Mind Body Medicine zielt darauf ab, die Lebensweise so zu verändern, dass sowohl die Gesundheit gefördert als auch die Ressourcen gestärkt werden», erklärt Prof. Dr. med. Claudia Witt. «Der Fokus der Methoden liegt auf der Wiederherstellung der Balance zwischen Körper und Psyche.»

## **Bewegung, Ernährung, ... Achtsamkeit**

Zu den Säulen der MBM gehören wichtige Elemente der Naturheilkunde wie Bewegung, Ernährung sowie Entspannung und komplementärmedizinische Selbsthilfestrategien. Witt präzisiert: «In diesen Säulen finden sich auch viele verschie-

dene Verfahren: Bei der Entspannung unter anderem die Achtsamkeitsmeditation und Visualisierungsverfahren, bei der Bewegung auch Yoga und Qigong. Zu den komplementärmedizinischen Selbsthilfestrategien gehören Tees und Wickel wie auch die Akupressur.»

In das Konzept der MBM seien, beeinflusst durch Arbeiten von Jon Kabat-Zinn, auch viele Elemente der Achtsamkeit eingeflossen. Witt: «Achtsamkeit bildet die Basis für Selbstwahrnehmung, Akzeptanz, Achtung und Fürsorge. Sie hat damit Einfluss auf sehr viele Dinge in unserem alltäglichen Leben.»

## **Auch ein angewandter Placebo-Effekt**

Zunehmend gebe es positive Forschungsergebnisse zu den einzelnen Komponenten: «Die acht-

samkeitsbasierten Verfahren haben sich unter anderem bei chronischen Schmerzen, Depression und Angststörungen als hilfreich erwiesen, aber auch die Lebensqualität von Krebspatienten verbessert. Yoga reduziert zum Beispiel Rückenschmerzen.»

Die MBM wurde schon als «angewandter Placebo-Effekt» bezeichnet. Wie ist das zu erklären? Witt: «Die MBM ist ja nicht nur Placebo. Aber der Placebo-Effekt ist eines der spannendsten Phänomene in der Medizin, das nach und nach mehr wahrgenommen wird, zunehmend erforscht wird und Konsequenzen für die alltägliche Praxis hat. Wir haben schon vor einiger Zeit für die Bundesärztekammer in Deutschland die Forschungserkenntnisse zu Placebo in einem Buch zusammengefasst und gefordert, dass das Thema in der Aus- und Weiterbildung der Ärzte mehr Relevanz bekommt.»

## **Mehr Erkenntnisse dank neuer Studien**

Mehrere Studien zu Verfahren der MBM wie Qigong und Yoga bei chronischen Schmerzen hat Claudia Witt bereits durchgeführt. Witt: «Auch die Entspannungsverfahren interessieren mich sehr und wie man diese gut in den Alltag integrieren kann. Ich führe gerade zwei Studien durch – eine zu chronischen Nackenschmerzen und die andere zu chronischen Rückenschmerzen –, in denen die Patienten eine App bekommen, die Entspannungsübungen enthält und gleichzeitig die Schmerzen und andere Parameter vom Patienten erfragt. Wir wollen die Frage beantworten, ob die Nutzung einer solchen App die Schmerzen reduzieren kann.»

## **Faszinierender Forschungszweig**

An der MBM fasziniert die Ärztin und Wissenschaftlerin die Vielseitigkeit und dass es darum geht, dem Patienten etwas an die Hand zu geben, um seine Eigenkompetenz zu steigern. Witt: «Zur Mind Body Medicine gehören auch regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Man muss es nur auch tun. Ein ganz grundlegendes Element der MBM ist die aktive Entspannung, die in Zeiten zunehmender Hek-

tik meist zu kurz kommt. Hier können auch Übungen wie das Autogene Training und einfache Atemübungen, wie zum Beispiel die Ausatmung etwa doppelt so lange auszuführen wie die Einatmung, einen positiven Einfluss haben. Das Gute an der MBM ist: Es gibt so viele Verfahren, dass für jede Person etwas dabei ist. Die MBM ist wie ein gut ausgestatteter Werkzeugkoffer, aus dem ich für den einzelnen Patienten unter Berücksichtigung seiner Wünsche, meiner Erfahrung und der Forschungslage das beste Paket zusammenstellen kann. Zudem lässt sich die MBM sehr gut mit der konventionellen Therapie und anderen Verfahren aus der Komplementärmedizin wie beispielsweise der Akupunktur kombinieren.»

Und wie integriert die Forscherin die Erkenntnisse der MBM in ihr eigenes Leben? «Ich versuche das in mein Leben zu integrieren, was ich meinen Patienten rate: regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung», sagt Witt. «Nur dann kann ich es auch authentisch vermitteln.» //

Foto: © Maygunyak, Fotolia.com



«Achtsamkeitsbasierende Verfahren haben sich unter anderem bei chronischen Schmerzen, Depression und Angststörungen als hilfreich erwiesen, aber auch die Lebensqualität von Krebspatienten verbessert», sagt Prof. Claudia Witt.