

Was ist Mind&Body Medizin?

Dr. Dieter Pütz – Deister Weser Klinik, Bad Münder

In der indianischen Heilkunst stellen Medizinfrauen und -männer belasteten Menschen drei Fragen:

- Wer bist du?
- Woher kommst du?
- Wo gehst du hin?

Die **erste Frage** umfasst alles, was die Person ausmacht: nicht nur Name, Familienstand, Beruf, sondern auch vor allem Talente, Fähigkeiten, Schwächen, Stärken, die Beziehung zu anderen, Lebensauffassung, derzeitige Belastungsfaktoren, Krisen und Konflikte.

- Eine Frage, die einlädt zur Selbsterkenntnis und Standortbestimmung.

Die **zweite Frage** bezieht sich auf die Herkunft:

das Land, aus dem der Mensch kommt, seine Religion, Kultur, familiäre Abstammung, Mutter, Vater, Geschwister. Gleichzeitig fragt sie nach dem inneren Zuhause und etwaigen Konflikten mit der Herkunft.

- Eine Frage, die einlädt, die eigene Geschichte zu ergründen.

Die **dritte Frage** ist den ganz persönlichen Wünschen, Lebenszielen, Träumen, Vorstellungen, Hoffnungen und Bindungen gewidmet. Sie hilft klären, ob Gesundheits- und Lebenswille stärker sind als die Krankheit (z.B. lieber krank bleiben, als das Leben zu ändern).

- Diese Frage lädt ein, das Herz und die inneren Kräfte zu erforschen.

Eine andere alte Volksweisheit vermittelt uns, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Und dennoch fristet das Vorbeugen gegenüber dem Heilen immer noch ein kümmerliches Dasein.

- Warum eigentlich? Und wie gelingt es uns, daran etwas zu ändern?

Schon Friedrich von Schiller formulierte: „Der Geist selbst ist es, der den Körper erbaut“.

Der Grundgedanke der **Mind&Body Medizin** (mind/body, engl.: Geist/Körper) basiert auf der untrennbaren Verbindung zwischen Körper sowie Geist und den komplizierten Verbindungen zwischen Gedanken, Körper und der Umgebung.

Mind&Body Medizin integriert moderne wissenschaftliche Medizin, Psychologie, Ernährung und körperliche Betätigung, um die natürlichen Selbstheilungskräfte zu stimulieren.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer wieder, dass zwischen 60 und 90% aller Arztbesuche mit Stressbelastungen und daraus resultierenden Beschwerden in Zusammenhang stehen.

Was kann die Mind&Body Medizin?

Mind&Body Medizin und die damit in Verbindung stehenden Maßnahmen können dazu beitragen, Stress zu reduzieren, der zu Störungsbildern wie

- Gelenkbeschwerden/chronischen Schmerzen
- chronischem Müdigkeitssyndrom
- Bluthochdruck
- erhöhtem Verletzungsrisiko
- Herzbeschwerden
- Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Diabetes
- Menopausenbeschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Unfruchtbarkeit

führen kann.

Mind&Body Techniken helfen, außer Stress zu reduzieren, eine positive Grundhaltung zu entwickeln, Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität bei chronischen oder fortschreitenden Erkrankungen zu fördern.

Auch kann der Zugang über **Mind&Body Medizin** vorbeugend wirken, indem das Risiko von z.B. Herz-Kreislaufkrankungen durch einen gesünderen Lebensstil verringert werden kann.

Die Tatsache, dass Körper und Geist in einem engen Zusammenhang stehen, hat erhebliche Auswirkungen auf die Art und Weise, wie wir Krankheiten erleben und behandeln. Körperliche Symptome werden durch Gedanken, Gefühle und Verhalten stark beeinflusst, andererseits beeinflussen auch unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten körperliche Symptome.

Auch soziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle.

In der **Mind&Body Medizin** werden Gesundheit und Wohlbefinden mit einem dreibeinigen Schemel verglichen:

Ein Bein sind die Medikamente, ein zweites chirurgische Maßnahmen, das dritte persönliche Gesundheitsfürsorge. Hier setzt die **Mind&Body Medizin** an.

Der Schemel fällt um, wenn eines dieser Beine fehlt, erst alle drei zusammen geben Stabilität und Halt.

Wie genau persönliche Einstellungen, psychologische und soziale Faktoren, aber auch Stress die Entwicklung von Krankheiten beeinflussen, ist noch nicht genau erforscht. Es ist jedoch sicher, dass Körper und Geist (oder „Seele“) ständig kommunizieren.

- Was wir denken, wahrnehmen und erleben wird von unserem Gehirn zum übrigen Körper vermittelt. Und umgekehrt „sendet“ unser Körper Nachrichten an das zentrale Nervensystem.

Gesunde Wechselwirkungen

Dabei ist es richtig und menschenwürdig anzunehmen, dass Körper und Seele sich gegenseitig beeinflussen. Der Körper die Seele und die Seele den Körper. Diese Wechselwirkung tritt immer auf, nicht nur bei Krankheiten, sondern auch im Gesunden. Und niemals ist eine Seite die alleinige Ursache von Störungen auf der anderen. **Mind&Body Medizin** spricht dieses ständige Wechselspiel an. Sie begreift, dass jedes Gefühl zu körperlichen Reaktionen und jede Körperreaktion zu Gefühlen führt. Nur in dieser Wechselwirkung ist gesundes menschliches Leben möglich. Erleben Menschen anstelle dieses natürlichen Zusammenspiels zwischen Körper und Seele beide Bereiche als voneinander getrennt, so erkranken sie.

„Wer nicht handelt, wird behandelt“, ist unser Wahlspruch.

Von der **Mind&Body Medizin** lernen wir, selbst mehr Einfluss auf diese Zusammenhänge zu nehmen, die eigenen Kräfte zu aktivieren und zu nutzen, um Stress zu reduzieren und ungünstige Verhaltensweisen sowie negative Gedanken zu verändern.

Denn im Verständnis der **Mind&Body Medizin** ist ein weiterer wichtiger Faktor, dass wir Grundsätze oder „Glaubenssätze“ haben, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen.

Ein Beispiel ist die Art, wie wir mit Medikamenten umgehen. Sie wird durch unsere Einstellungen bestimmt.

Jemand, der nicht glaubt, dass ein Medikament wirksam ist, wird es wahrscheinlich nicht oder nicht regelmäßig einnehmen. Oder der mögliche Effekt wird geringer sein, als wenn jemand wirklich an eine Verbesserung seines Zustandes glaubt.

- Von der Wirksamkeit einer Behandlung überzeugt zu sein, kann durch „erinnertes Wohlbefinden“, auch Placebo-Effekt genannt, einen positiven Effekt erzeugen.

Genauso, wie man wichtige Ereignisse im Leben erinnert, kann man auch Wohlbefinden erinnern.

Diese Erinnerung bringt positive körperliche (physiologische) Veränderungen mit sich und kann dazu beitragen, akute körperliche Probleme zu beseitigen.

„**Erinnertes Wohlbefinden**“ besteht aus drei Komponenten:

- der Überzeugung des Betroffenen
- der Überzeugung des Behandlers
- der Beziehung zwischen Betroffenenem und Behandler

Wenn diese Komponenten gut zusammenwirken, hat das erinnerte Wohlbefinden zu 50 bis 90% einen günstigen Einfluss auf die Behandlung.

Achtsamkeit

Stress ist ein Teil unseres modernen Lebens geworden, dennoch gibt es Möglichkeiten, ihm wirkungsvoll zu begegnen.

Eine davon ist die so genannte „Achtsamkeit“. Hierunter versteht man zu lernen, das Augenmerk auf das zu richten, was im „Hier und Jetzt“ geschieht. Um achtsam sein zu können, müssen wir unseren Schritt ein wenig verlangsamen, eins nach dem anderen erledigen, unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir gerade tun und auf unser Empfinden dabei achten.

Achtsamkeit stellt einen mächtigen Gegenpol gegen alltägliche Stressfaktoren wie Zeitdruck, erhöhte Ablenkbarkeit, Erregung und zwischenmenschliche Konflikte dar.

Achtsamkeit kann z.B. geübt werden beim:

- Atmen
- bewussten Genießen
- Entspannen

Wartezeiten (z.B. an einer roten Ampel, im Wartezimmer des Arztes, in der Schlange vor der Supermarktkasse) können durch Achtsamkeit (auf die eigene Atmung, auf Veränderungen des Körpers, auf die Umgebung) gefüllt und zur Entspannung genutzt werden.

Täglich sich wiederholende Abläufe können nach entsprechender Einübung für kurze Entspannungsmomente genutzt werden und werden somit weniger als Stressfaktoren erlebt.

Die Stressantwort

In einer Vielzahl von Untersuchungen nannten die Befragten Stress als Hauptgrund für Gesundheitsorgen.

Mehr als 50% der erwachsenen Bevölkerung westlicher Industrienationen berichten über erhöhten Alltagsstress.

- Unbehandelt kann Stress Gesundheit und Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Stress bezeichnet die automatischen physiologischen Körperreaktionen in Situationen, die Verhaltensänderungen erfordern. Werden wir mit einer Bedrohung konfrontiert – sei es körperlich oder emotional, wirklich oder eingebildet – wird über Vermittlung des Hypothalamus (eines Bereiches des Gehirns) das sympathische Nervensystem aktiviert und schüttet Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und andere aus.

Wenn diese Hormone im Körper freigesetzt werden, wird eine Art Erregungszustand ausgelöst (Stoffwechselprozesse, Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Muskelspannung steigen an oder werden beschleunigt). Dieses Phänomen ist als Fluchtreaktion oder Verteidigungsreaktion bezeichnet worden und seit Ende des 18. Jahrhunderts bekannt.

Stress kann aber auch nützlich sein. Robert M. Yerkes und John D. Dodson von der Harvard Universität beschrieben als erste die Beziehung von Stress und Leistung im Jahre 1908.

Auf einem angemessenen Niveau kann Stress die Leistungsfähigkeit erhöhen. Vor einer Prüfung erleben Studenten, dass sich Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen. In der heutigen, durch Leistungsdruck bestimmten Umwelt, ist die Stressantwort/ Fluchtreaktion oft der Motor zum Erfolg. Je weiter Stress, aber auch Angst ansteigen, desto besser sind die Leistung und das Ergebnis.

Dies lässt sich jedoch nicht ins Unendliche steigern. Wird eine bestimmte Schwelle überschritten, kommt es zur Überlastung und Leistung sowie Erfolg, aber auch die Gesundheit können abnehmen.

Biologische Regelkreise geraten aus den Fugen

Ihre Körperorgane arbeiten dann häufig im Grenzbereich. Oft werden auch biologische Regelbereiche überschritten. Zeitweilig bis an die Grenzen der so genannten autonom geschützten Leistungsreserven.

Ein solches andauerndes nervliches Übermüdungsstadium mit permanentem Rückgriff auf Leistungsreserven führt bei vielen Menschen zu einem Erschöpfungszustand und letztendlich zu Ein- und Durchschlafstörungen.

Auch wenn viele Menschen ihre Tätigkeiten gerne ausführen, kann es nicht überraschen, dass sich ein hoher Prozentsatz überfordert fühlt. Und das hat natürlich Folgen.

Der Sympathikus spielt verrückt

So finden Mediziner gehäuft Symptome, die mit der vegetativen Steuerung zu tun haben.

Die Sympathikusnerven, also die ergotropen Nerven, die für die Steigerung der Arbeitsbereitschaft verantwortlich sind, arbeiten häufig auf Hochtouren.

Folgerichtig klagen wir dann auch darüber:

- „Bei mir ist die Luft raus!“ (Atemtätigkeit)
- „Das schlägt mir auf den Magen!“ (Drosselung der Magen- und Darmtätigkeit)
- „Ich bin sauer!“ (dito)
- „Mir geht es besch...!“ (ebenso)
- „Das bringt mein Blut zum Kochen!“ (Erhöhung des Blutdrucks)
- „Ich fühle mich saft- und kraftlos!“ (Dämpfung der Abwehrreaktion und Schwächung des Immunsystems etc.)

Frühwarnsignale von Stress

Für die meisten von uns gehört Stress aber nun einmal zum Alltag.

An manchen Tagen verspüren wir ihn vielleicht stärker als an anderen, aber grundsätzlich ist er die meiste Zeit vorhanden.

Während es uns vielleicht nicht möglich erscheint, die Stress auslösenden Bedingungen in unserem Leben zu vermeiden, können wir durch das Einüben bestimmter Fertigkeiten im Umgang mit dem Stress ihren Einfluss auf unser Leben begrenzen.

Weiter unten finden Sie Ihre persönliche Checkliste für Stress-Warn-Signale, da wir glauben, dass eine Bestandsaufnahme Ihres Alltagsstress ein guter Anfang für einen Start in ein gesünderes Leben sein kann.

Es passiert sehr leicht, dass wir, während wir versuchen, unseren hektischen Alltag zu meistern, in eine Abwärtsspirale des Stresses hineingeraten. Die Spirale beginnt, wenn wir ein Ereignis als stressig oder bedrohlich erleben. Diese Reaktion kann körperliche oder psychische Reaktionen erzeugen, die wiederum den Stress erhöhen. Und so geht der Kreislauf weiter; Stress macht die Symptome schlimmer, und die vermehrten Symptome führen zu mehr Stress.

Es kann schwierig sein, diesen Stresskreislauf zu durchbrechen. Deshalb ist es besser, gar nicht erst dort hineinzugeraten.

Beginnen Sie am besten damit, Ihre eigenen Stress-Frühwarn-Signale kennen zu lernen. Indem Sie auf diese Signale achten, können Sie rechtzeitig erkennen, dass der Stresskreislauf beginnt, und Sie können aktiv Gegenmaßnahmen einsetzen.

- Die Frühwarnzeichen unterscheiden sich von Person zu Person, aber hier sind einige der häufigsten:

Stress-Frühwarn-Symptom-Checkliste:

körperliche Symptome

- Kopfschmerzen (Es geht um Kopf und Kragen)
- Verdauungsstörungen (Ich darf nicht locker lassen)
- Bauchschmerzen (Das liegt wie ein Stein im Magen)
- schwitzige Hände (Ich stehe mit leeren Händen da)
- Schlafstörungen (Das raubt mir den Schlaf)
- Schwindel (Mir brummt der Schädel)
- Rückenschmerzen (Das bricht mir das Kreuz)
- Verspannungen von Nacken und Schultern (Daran habe ich schwer zu schleppen)
- Herzklopfen (Es zerreißt mir das Herz)
- Unruhe (Ich könnte die Wände hochgehen!)
- Müdigkeit (Ich will meine Ruhe)
- Ohrgeräusche (Ich kann es nicht mehr hören)

Verhaltensauffälligkeiten

- Rauchen
- Herumkommandieren von anderen
- exzessives Kaugummikauen
- Herumkritisieren an anderen
- nächtliches Zähneknirschen
- Missbrauch von Alkohol
- Essstörungen
- Unfähigkeit, Dinge zu ende zu bringen

Gefühlssymptome

- Weinen
- Wut
- Langeweile
- explosives Verhalten
- Gefühl der Ohnmacht
- Einsamkeit
- Unglücklichsein ohne erkennbaren Grund
- leicht in Aufregung geraten

Kognitive (gedankliche) Symptome

- Schwierigkeiten, klar zu denken
- Vergesslichkeit
- Mangel an Kreativität
- Gedächtnisstörungen
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- andauernde Sorgen
- Humorlosigkeit

„geistige“ Symptome

- Gefühl der Leere
- Zweifel
- Glaube, sich aufopfern zu müssen
- Lustlosigkeit
- Sinnlosigkeit
- nicht verzeihen können
- Zynismus
- Drang, sich selbst beweisen zu müssen

Beziehungsprobleme

- Isolation
- Ärger
- Selbstvorwürfe
- Ziellostigkeit
- mangelndes Interesse an Sex
- Misstrauen
- Missbrauch anderer
- Intoleranz

- Einsamkeit
- sich verstecken
- Schweigsamkeit
- nörgeln
- Mangel an Intimität
- weniger Kontakt zu Freunden

Kommt Ihnen einiges davon bekannt vor?

Kreuzen Sie diejenigen Punkte an, die bei Ihnen persönlich in Stresssituationen vorkommen.

Wenn Sie 5 oder weniger Punkte unterstrichen haben, können Sie gut mit Stress umgehen.

Bei mehr als 5 kann es sein, dass Stress Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität beeinträchtigt.

Lösungsansätze

Sie sehen, es ist wichtig, sich mit Stressmanagement, Problemlösen und Zeitkompetenz zu befassen, also die Fähigkeit zu aktiver Selbststeuerung zu entwickeln.

Aber auch mit unaufhörlichen Grübeleien, d.h. Gedanken, die sich im Kreise drehen, umzugehen und diese abschalten zu können. Ein Weg zur Kontrolle ergebnislosen Nachdenkens ist z.B. der **Gedankenstopp**.

Daneben sind **Ablenkungen** wichtig, um Grübeleien zu beenden. Dabei werden die betreffenden Gedanken z.B. durch Aktivitäten ersetzt, die besonders hohe Aufmerksamkeit erfordern, also keine Routinetätigkeiten. Oder man beginnt etwas, von dem man weiß, dass es einen sehr interessiert.

Problemlösetraining

„Es geht um Problemlösung.“

„Pro...blem...lö...sung?“ sagte Pu langsam und kratzte sich am Kopf. „Das hört sich nach einem „Was“ an. „Was“ sind leicht. Die „Wies“ sind schwer. Wird es auch um die „Wies“ gehen?“

Problemlösetraining ist ein Verhaltensprozess, bei dem zum einen mehrere effektive Handlungsoptionen erarbeitet werden und zum anderen auch die Auswahl, Entscheidungen und Erprobungen einer dieser Alternativen angestrebt wird.

Bewährte Bausteine des Problemlösetrainings bestehen in genereller Orientierung; Formulierung des Problems; Zusammenfassen bisheriger Lösungsversuche; Erarbeiten von Alternativen, z.B. durch Brainstorming; Entscheidungen und Überprüfung.

Dabei ist es selbstverständlich, dass die praktische Erprobung dazugehört – was sonst sollte man am Ende überprüfen?

Zeitkompetenz

Stressmanagement beinhaltet auch Zeitkompetenz.

Dabei geht es nicht etwa darum, seine verfügbare Zeit systematisch einzuteilen, um möglichst viel zu schaffen und zu leisten. Man sollte sich vielmehr bewusst werden, dass Zeit nicht nur Ruhezeit und Gelegenheit dafür ist, sie mit Arbeit zu verbringen.

Zeitkompetenz kann aber nicht nur durch Informationen vermittelt werden, sondern auch durch strukturelle Rahmenbedingungen des Konzeptes trainiert werden. Freiwilligkeit, freie Zeiteinteilung, Wahl-, Entscheidungs- und Initiativemöglichkeit verlangen von den Betroffenen aktives zeitbezogenes Handeln, sodass sie das neue Wissen rasch anwenden und üben können.

Entspannung

Aber es ist auch notwendig, Zeit zu haben, darüber nachzudenken, ob nicht ein Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung oder Erreichen der Entspannungsreaktion durch Atementspannung) hilfreich wäre.

Die Entspannungsreaktion

Die Entspannungsreaktion ist ein Zustand tiefer Entspannung, der die körperliche und emotionale Stressantwort verändern kann (z.B. Verringerung von Herzschlag, Blutdruck und Muskelspannung).

Das kann durch unterschiedliche Entspannungsverfahren erreicht werden. Bei regelmäßiger Anwendung können diese dauerhafte Effekte haben, wenn im Tagesverlauf Stress auftritt und helfen, die Gesundheit zu verbessern.

Entspannungsverfahren, die zum Erreichen der Entspannungsreaktion führen, sind ein wesentlicher Baustein von **Mind&Body Programmen**.

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen

Weitere Angebote beschäftigen sich mit der **Ernährung – Kochen – Essen – Schmecken – Riechen**.

Falsche Ernährung wird mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht. Wenn eine ausgewogene Ernährung vorhandene Schädigungen auch nicht beseitigen kann, so bringt sie in jedem Fall vor und ist von prophylaktischer Bedeutung.

Aber nicht zuletzt hat Ernährung auch eine soziale Dimension, denn gemeinsames Kochen, Essen und Trinken ist im höchsten Maße ein geselliges Ereignis, das an sich schon positiv auf das Befinden wirkt.

Wir gehen davon aus, dass im Rahmen der **Mind&Body Medizin** viele Menschen motiviert sind, mit Anregungen und Unterstützung ihr Ernährungsverhalten zu verändern.

Leider gehören gerade Gewohnheiten der Nahrung und Ernährung zu den stabilsten überhaupt, die nur dann zu verstehen und zu verändern sind, wenn sie anhand der eigenen Ess- und Ernährungsgeschichte aufgearbeitet werden.

Kriterium Gesund?

Trotz Motivation und Selbsterkundung stößt eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten häufig an Barrieren, denn schließlich wird die eigene Lebensweise für gewöhnlich nicht anhand des Kriteriums gesund ausgerichtet, sondern durch soziale Anerkennung, Stressbewältigung oder unmittelbares Wohlbefinden gesteuert.

Appelle an die Vernunft müssen daher wirkungslos bleiben, wenn die erste Motivation verschwunden ist.

Fazit

Wie Sie sehen, finden sich in der **Mind&Body Medizin** eine Reihe von Techniken und Methoden, um Stress entgegen zu wirken und die Gesundheit zu verbessern.

Aber warum kommt es überhaupt so weit, dass wir gestresst sind?
Wie können wir aus eigener Kraft ein Übermaß an Stress verhindern?

Auch hier spielt die Verbindung von Seele und Körper eine wichtige Rolle. Unser Stress und emotionales Leid werden von unserem Geist bestimmt – die Art zu denken und mit bestimmten Situationen umzugehen – und die Gedanken, die Stress verursachen – sind üblicherweise unrealistisch, negativ und verzerrt.

Durch das, was wir einen „kognitiv-verhaltenstherapeutischen“ Ansatz nennen, können wir negative Gedanken erkennen lernen, ebenso negative Grundgedanken und ungünstige Denkmuster, die unsere Stimmung, unser Verhalten und unsere Gesundheit ungünstig beeinflussen können.

Sobald es uns gelingt, unsere negativen Gedankenmuster zu erkennen und zu untersuchen, können wir durch „kognitive Umstrukturierung“ unser automatisches Denken durchbrechen und einen positiven, optimistischen Zugang zum Auf und Ab des Lebens finden.

Menschen, die an **Mind&Body Programmen** teilgenommen haben, berichten über eine Besserung von stressbedingten Symptomen bei chronischen Störungen wie

- Verminderung körperlicher Symptome in Verbindung mit Stress
- Verminderung von Ängsten
- Verminderung zwanghaften Grübelns, übermäßiger Selbstkritik und negativer Gedanken
- Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Verbesserung des Schlafs
- bessere Selbst-Akzeptanz
- Gefühl, im Leben mehr zu erreichen
- Verbesserung der Lebensqualität

Welche Möglichkeiten bestehen in diesem Zusammenhang, das Angebot einer psychosomatischen Rehabilitationsklinik im Sinne einer Mind&Body Medizin zu nutzen?

Rehabilitation

Die Rehabilitation ist insofern von der Kur abzugrenzen, als sie mit einem Mehr an Pflegeaufwand, ärztlicher Betreuung und Infrastruktur verbunden ist. Es ist davon auszugehen, dass bei der Rehabilitation andere Beeinträchtigungen vorliegen als bei einer Kur. Leider sind viele Definitionen von Kur und Rehabilitation unrealistisch und kontraproduktiv. Oft suggerieren sie, dass eine vollständige Wiederherstellung der Gesundheit im klassischen Sinn oder die totale Wiedererlangung der verlorenen Kompetenzen möglich ist. Dadurch verhindern sie die eigene Motivation zu einer teilweisen Stärkung von verbleibenden Fähigkeiten sowie die Einsicht in ein umfassend ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.

- Der medizinische Blick auf die so genannte Restgesundheit sowie die Heil- und Abwehrkräfte muss ergänzt werden durch den Blick auf emotionale, intellektuelle und soziale Komponenten des Seins.

Das Training der eigenen Regulationssysteme kann nicht nur auf den Bereich des Körpers beschränkt bleiben, wenn man Lebensqualität im Sinn hat. Vor allem sollte auch an der inneren Haltung gearbeitet werden.

Was ist Grundlage unseres Handelns?

Grundlage unseres Handelns ist vorwiegend ein modernes verhaltenstherapeutisches Konzept.

Und was bedeutet das?

Jeder Mensch befindet sich sein ganzes Leben in einem Lernprozess. Er gewinnt neue Erkenntnisse oder neue Fertigkeiten, alte Dinge werden eventuell vergessen. Diese Lernerfahrungen führen bei jedem von uns zu individuellen Gedanken und Einstellungen, Gewohnheiten, Gefühlen, Aktivitäten oder Körperreaktionen, die wir zusammenfassen unter dem Begriff „Verhalten“.

In manchen Phasen der jeweiligen Lebensgeschichte kann es geschehen, dass sich ungünstige Verhaltensmuster entwickelt haben oder die erlernten Verhaltensmuster für den Umgang mit neu aufgetretenen Belastungen im Leben nicht mehr ausreichen, was sich u.U. in psychosomatischen Erkrankungen äußert.

Umlernen ist bis ins hohe Alter möglich!

Wir gehen davon aus, dass solche Lernergebnisse in ungünstiger Richtung wieder rückgängig gemacht oder verändert, also umgelernt werden können.

Ebenso können fehlende Lernprozesse nachgeholt werden.

Betroffene zu Experten machen

In der **Mind&Body Medizin** geht es uns darum, die Betroffenen in die Lage zu versetzen, ungünstige oder fehlende Aspekte in Ihrem Verhalten zu erkennen und zu verändern.

Wir beschäftigen uns dabei weniger mit ihrer Vergangenheit, um etwa zu sehen, wie es zu der ungünstigen Entwicklung kam. Wir überlegen vielmehr mit ihnen, was sie konkret an ihrem Verhalten ändern können, um ihr Leben zukünftig besser und ohne psychosomatische Beschwerden führen zu können.

Dafür benötigen wir Ihre Mitarbeit. Die **Mind&Body Medizin** ist eine sehr aktive Therapie. Sie findet nicht ausschließlich im Büro des Therapeuten statt, sondern bedient sich der Gruppenarbeit, Übungen im Umfeld und Hausaufgaben.

Dabei sind wir nur der „Katalysator“ für die Veränderungen, Sie sind die „Veränderungsassistenten“.

Denn nur Sie wissen, wie es in Ihnen aussieht. Und nur Sie können umsetzen, was wir Ihnen vorschlagen.

Klinik als angstfreies Übungsfeld

Wir sehen unsere Klinik als weitgehend angstfreies Übungsfeld, das für solch ein Umlernen günstige Voraussetzungen bietet.

In der geschützten Atmosphäre dienen Einzel- und Gruppenangebote sowie der Klinikalltag mit seinem Austausch zwischen den Beteiligten als Raum, mit eigenem Verhalten zu experimentieren und andere Eindrücke zu gewinnen.

Ihr Weg zu uns

Leistungs- und Kostenträger der stationären Behandlung sind die Rentenversicherungsträger gemäß § 15 SGB VI bzw. die gesetzliche Krankenversicherung nach § 40 Abs. 2 SGB V und die Privatkrankenversicherung. Die Deister Weser Klinik ist eine beihilfefähige so genannte „gemischte Krankenanstalt“ i.S. des § 4 Abs. 5 der Musterbedingungen der PKV. Die Zuweisung erfolgt außer durch niedergelassene Ärzte und Ärztinnen auch auf Veranlassung der Rentenversicherungsträger und der Krankenkassen.

- Setzen Sie sich wegen eines *individuellen Gesundheitsprogramms* aber gerne auch persönlich mit uns in Verbindung. Wir erarbeiten ein solches Programm mit Ihnen zusammen und machen Ihnen dann ein Angebot. Dabei berücksichtigen wir auch naturheilkundliche, komplementäre Behandlungsbausteine, die die Schulmedizin ebenfalls zur Verfügung stellt.

In Einzelfällen bitten wir um ein ambulantes Vorgespräch.

Die Deister Weser Klinik liegt 30 km von der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover und 15 km von der Kreisstadt Hameln entfernt oberhalb von Bad Münder. Sie ist günstig über die B 217 oder die BAB 2, Ausfahrt Lauenau zu erreichen. Auch per Bahn ist Bad Münder über die Strecke Hannover-Hamel-Altenbeken gut erreichbar.

Kontakt

Dr. Dieter Pütz
Deister Weser Klinik
Lug ins Land 5
31848 Bad Münder
E-Mail puetz@dwk.mediclin.de