

Mindfulness und Mind Body Medicine

Prof. Dr. med. Claudia Witt, Institutsdirektorin, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, UniversitätsSpital Zürich

Vorlesung vom 19. Dezember 2016

Achtsamkeitsbasierte Verfahren (Mindfulness) werden immer häufiger in die medizinische Versorgung von Patientinnen und Patienten integriert. Dies kann in Form von einzelnen Elementen erfolgen (z.B. Achtsamkeitsmeditation) oder als kompletter Kurs (z.B. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) oder Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)). Eine im März 2016 im JAMA publizierte Studie zeigte das MBSR und Verhaltenstherapie chronische Rückenschmerzen in ähnlichem Masse reduzieren und der Routineversorgung deutlich überlegen waren. Das Konzept der Achtsamkeit spielt auch in der Mind Body Medicine eine wichtige Rolle. In der Mind Body Medicine werden Elemente der Achtsamkeit mit Interventionen aus der Bewegung, Ernährung und komplementärmedizinischen Selbsthilfestrategien indikationsspezifisch kombiniert. Ziel ist die Balance zwischen Körper und Psyche zu stärken. Die Mind Body Medicine zielt darauf ab, die Lebensweise so zu verändern, dass sowohl die Gesundheit gefördert als auch die Ressourcen gestärkt werden.

Im Vortrag werden die Konzepte und die aktuelle Evidenzlage von Achtsamkeit und Mind Body Medicine vorgestellt.

