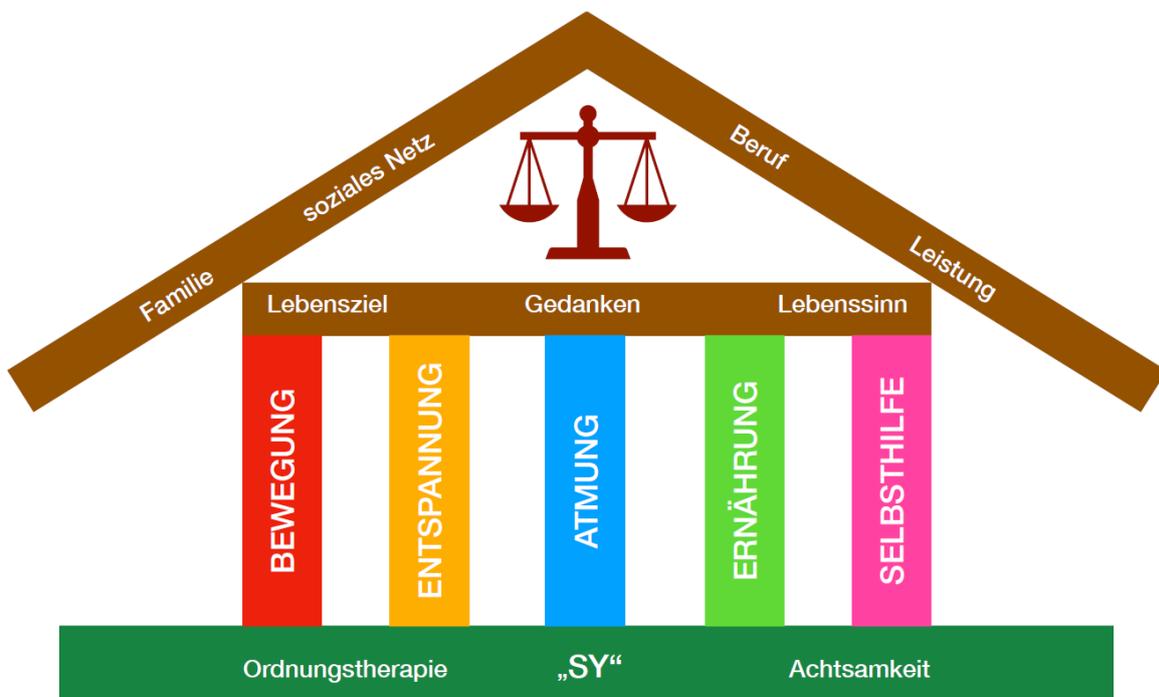


## Mind Body Medicine

Mind Body Medicine verbindet konventionelle Medizin mit komplementärer Medizin, den Körper mit der Psyche und unterstützt bei der Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Mind Body Medicine betrachtet den Menschen als Ganzes – was von uns gerne als «Medizin mit gesundem Menschenverstand» übersetzt wird. Der Mensch, das wussten schon die alten Griechen, benötigt ausreichend Bewegung, genügend Zeit zum Ausruhen und eine gute Ernährung, um gesund bleiben zu können. Vor über hundert Jahren hatte Dr. Max. Bircher-Brenner in Zürich eine Klinik, in der diese Medizin – Ordnungstherapie genannt – praktiziert wurde. Forscher in den USA konnten später nachweisen, dass Entspannung eine heilende Wirkung auf den Körper hat. Die Prinzipien der Ordnungstherapie wurden angepasst und auf die modernen Zeiten übertragen. Die Mind Body Medicine ist genauso ordnend, kombiniert aber die gesundheitsfördernden Massnahmen mit positiver Psychologie. Wir schauen dabei, welche Ressourcen und Kenntnisse der Mensch bereits hat und erarbeiten daraus einen individuellen Behandlungsplan.

### Wie sieht eine Behandlung aus?

Bei unserem Erstgespräch ordnen wir alles, was Sie bereits können. Dafür hat die Mind Body Medicine den «Tempel der Gesundheit». Dieser wurde von uns angepasst und heisst nun das «Emmentaler Haus der Gesundheit»



Im Original ist die Basis die Ordnungstherapie. Die Amerikaner verwendeten später das Wort «Mindfulness», was auf Deutsch mit Achtsamkeit übersetzt wurde. Bei der Adaptation auf unsere Region ist uns aufgefallen, dass es dies schon immer gab. Es ist das Sein («Sy»), das unsere Grosseltern praktizierten – nach Feierabend auf dem Bänkli vor dem Haus den Abend geniessen, «eifach e chli sy».

Wir sortieren also alle Ihre Kenntnisse in die Säulen ein und schauen, wo wir etwas verbessern können, damit das ganze Gebäude stabiler wird. Im Bereich der Bewegung kann dies der Sport sein, den Sie immer schon gerne mochten, aber zu Beginn in Begleitung einer versierten Physiotherapeutin oder Physiotherapeuten. Auch gibt es verschiedene Bewegungsformen wie das Yoga oder Qi Gong, welche in der Literatur gute Ergebnisse zur Schmerzreduktion zeigen.

Im Bereich von Entspannung und Atmung können wir in unserer Sprechstunde verschiedene Verfahren instruieren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeit). Wir passen die Verfahren Ihrem Arbeitsalltag an, sodass sie sich gut integrieren lassen.

Bezüglich der Ernährung hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass wir mit Nahrungsmitteln unseren Gesundheitszustand verbessern können. Häufig nehmen Menschen im Verlauf ihrer Krankheit zu. Wir betrachten Ihre Ernährungsgewohnheiten und schauen, was einfach verbessert werden kann. Bei schwerwiegenderer Problematik beziehen wir Fachpersonen ein.

Für die Selbsthilfe instruieren wir verschiedene Verfahren aus der evidenzbasierten Naturheilkunde, wie zum Beispiel Bäder, Wickel und Schröpfen.

---

*07.05.2020, Dr. med. Bettina Kleeb, Fachärztin für Anästhesiologie, FA für interventionelle Schmerztherapie SSIPM, FA für medizinische Hypnose SMSH, Mind Body Medicine Universität Duisburg/Essen, Co-Leiterin Schmerzzentrum Emmental am Spital Emmental*

*Ihre Kenntnisse hat Dr. Kleeb am Universitätsspital in Zürich vertieft:*

<http://www.iki.usz.ch/fachwissen/seiten/mind-body-medicine.aspx>

#### Ausbildung:

In Europa wird die Mind Body Medicine in Essen/Duisburg gelehrt:

<https://www.nhk-fortbildungen.de/18-0-Vertiefungsseminar-der-Mind-Body-Medizin-aktive-Fortbildung-fuer-Medizinerinnen-und-Therapeutinnen.html>