

Mind Body Medicine in Therapie und Prävention

Claudia M. Witt, MD, MBA

Vice Dean for Interprofessionalism

Professor and Chair

Institute for Complementary and Integrative Medicine

University of Zurich and University Hospital Zurich

Präsidentin

Schweizer Fachverband Mind Body Medicine (SFMBM)



**UniversitätsSpital
Zürich**



**Universität
Zürich^{UZH}**

Mind Body Medicine

- Innovatives, integratives Konzept*
- Verbindet Körper und Psyche
- Vermittelt Self-Care
- Mit multimodalen Therapiekonzepten sollen Symptome reduziert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden



©IKI



©C. Witt

Einzel- und Gruppenkonsultationen

www.iki.usz.ch

*Herbert Benson (Harvard Medical School)
Jon Kabat-Zinn (Massachusetts Medical School)



Universität
Zürich^{UZH}

Grundlagen (Auswahl)

- Sportwissenschaft
- Ernährungswissenschaft
- Achtsamkeit
- Entspannungsverfahren
- Komplementärmedizinische Selbsthilfemassnahmen
- Biopsychoziales Modell von Gesundheit und Krankheit
- Salutogenese, Kohärenzgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Behavioral Change Techniquies (z.B. Goal Setting)
- Stressphysiologie und Stressmodelle
- Resilienz
- Werthaltungen der Humanistischen Psychologie
- Grundhaltung von Carl Rogers: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz
- Motivational Interviewing



Fallbeispiel I

Ernährung

- Mediterran
- Weniger Zucker
- Viel Gemüse

Bewegung

Aktuell: ab und zu Spaziergang
Früher Velofahren, Schwimmen, Yoga

weiblich, 60J, Mammakarzinom re

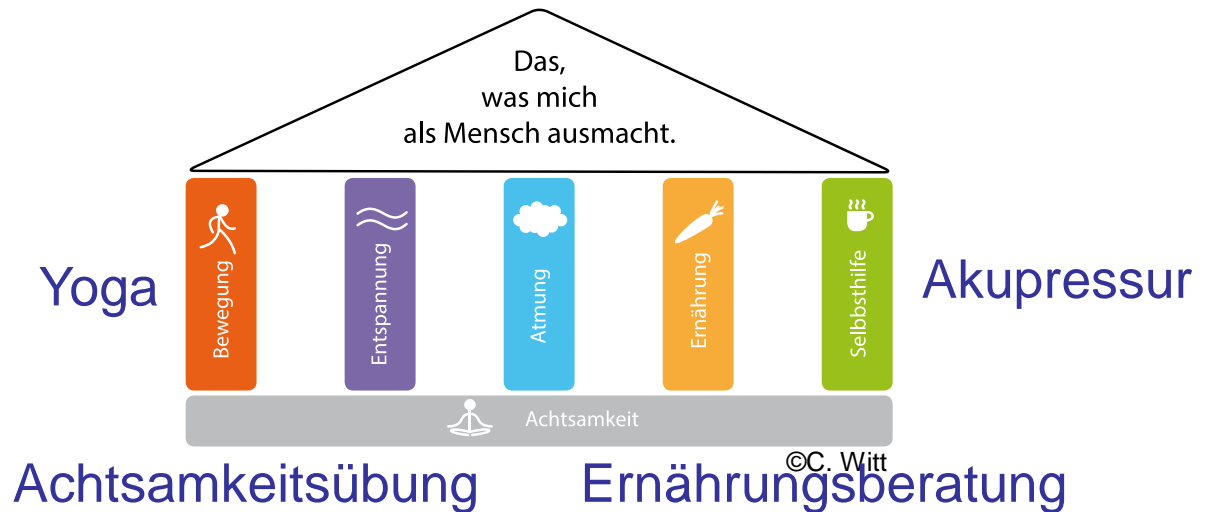
Chemotherapie abgeschlossen

Aktuell: Hormontherapie + Radiotherapie

Ängstliche + depressive Symptomatik

Mittelschwere Fatigue

MBM Gruppentherapie



UniversitätsSpital
Zürich

*AGO Mamma-Ca Leitlinie 2018, www.wcrf.org



Universität
Zürich ^{UZH}

Fallbeispiel II

Ernährung

- Eher Mediterran

Sport

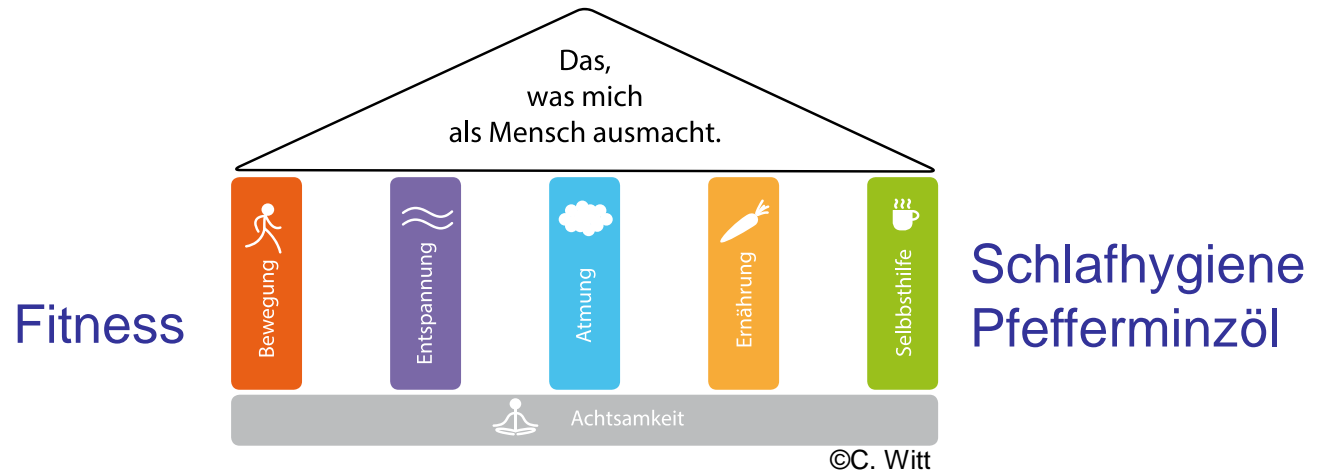
Aktuell: nicht

weiblich, 45J, möchte gesünder leben

Familie hohe Belastung mit Darmkrebs

Beruflich viel Stress

Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen



Progressive Muskelrelaxation Ernährungsberatung



UniversitätsSpital
Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

Zusammenfassung

- Didaktisches Konzept - verbindend
- Methodenvielfalt: individuell anpassbar an Patient/Klient
- Anwendung nur im eigenen Expertisebereich

CAS Gesundheitspsychologische
Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

Schweizer Fachverband Mind Body Medicine
(SFMBM)

