



## Ordnungstherapie | Mind-Body-Medizin

Bereits der bedeutende Arzt HIPPOKRATES (460 - 377 v.Chr.) gibt in seiner "diaita" (Lebensweise) ordnungstherapeutische Hinweise und Empfehlungen. Die Ordnungstherapie stellt die Basis aller anderen naturheilkundlichen Verfahren dar. Der Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp prägte sinngemäß den Satz:

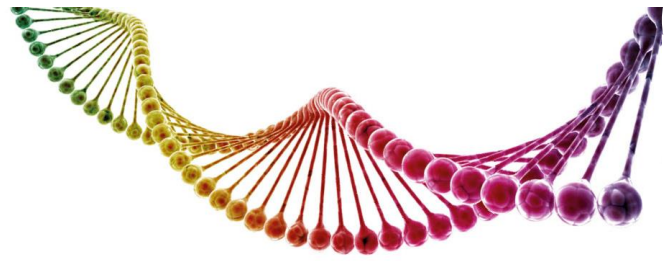
*"Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen und damit in ihr Leben brachte"*

Das heißt konkret für die naturheilkundlichen Therapien, dass ordnungstherapeutische Maßnahmen immer Priorität haben. So macht es z.B. wenig Sinn, Schlafstörungen zu behandeln ohne eine ungünstige Gliederung des Tagesablaufes und psychosoziale Stressoren zu hinterfragen. Es wird also mit dem Patienten ein möglicher Zusammenhang zwischen Lebensstil und Krankheit erörtert.

Die Ordnungstherapie als eine der fünf Säulen der klassischen Naturheilkunde ist folgendermaßen definiert:

*"Die moderne Ordnungstherapie ist eine multimodal zusammengesetzte Therapieform aus dem Gesamtkontext der klassischen Naturheilverfahren mit dem Schwerpunkt der Lebensstilveränderung und der dauerhaften Integration gesundheitsfördernder Elemente aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung in den Alltag des Patienten. Dadurch kommt es zu einer Steigerung der Selbstheilungskräfte des Körpers und zu einer gesteigerten Eigenkompetenz und Eigenaktivität beim Patienten."*

Ziel der Ordnungstherapie ist es, Stressauslöser im eigenen Alltag zu reduzieren und die Stressanfälligkeit zu senken. Dies beinhaltet z.B. die Fähigkeit „nein“ zu sagen und zu lernen, sich besser „abzugrenzen“



## Mind-Body-Medizin (MBM)

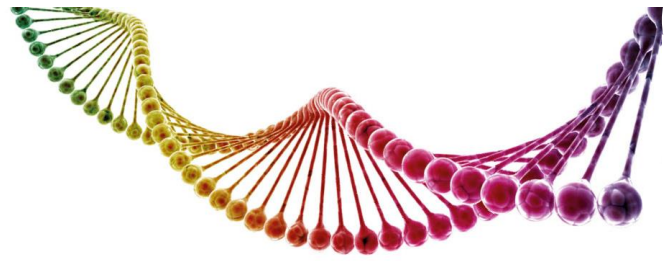
Der Begriff „Mind-Body Medizin“ (MBM) wurde in Nordamerika geprägt. Dort hat sich dieser ganzheitliche Therapieansatz, der nun zunehmend in Europa Verbreitung findet, in den vergangenen Jahrzehnten fest etabliert. Ihre medizinwissenschaftlichen Wurzeln hat die MBM in der Inneren Medizin und der Verhaltensmedizin, der Stressforschung sowie in der Psychoneuroimmunologie.

Das National Center for Complementary and Alternative Medicine der National Institutes for Health definiert die MBM als “Practices, that focus on the interactions among the brain, mind, body and behavior with the intent to use the mind to affect physical functioning and promote health.”

Die Grundzüge der MBM wurden am Mind/Body Medical Institute der Harvard Medical School und an der University of Worcester gelegt. Mit beiden Einrichtungen kooperiert der Lehrstuhlinhaber seit Jahren.

MBM steht für ein medizinisches Konzept, das ein besonderes Augenmerk auf das Zusammenspiel zwischen Geist, Psyche, Körper und Verhalten legt und darauf abzielt, die Selbstheilungskräfte und die Eigenverantwortung der Patienten zu stärken. Dabei orientiert sich die MBM stark am Konzept der Salutogenese, d.h. die Interventionen fokussieren explizit auf die Aktivierung von selbstregulativen Prozessen im Organismus und Stärkung der individuellen Kompetenzen und Gesundheitsressourcen der Patienten – über den Rahmen der Behandlung der Grunderkrankung hinaus.

Während das amerikanische Verständnis der MBM vorrangig Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung beinhaltet, bezieht das europäische Behandlungskonzept ganz explizit weitere Aspekte der präventiven Lebensstilmodifikation mit ein, die auch in der Tradition der europäischen Naturheilkunde, der Ordnungstherapie, verwurzelt sind. Dazu gehören Ernährung, Bewegung und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien. Damit deckt das Mind-Body-Konzept sich inhaltlich in weiten Teilen mit der naturheilkundlichen Ordnungstherapie. Das Therapiespektrum der MBM reicht von multimodalen Gruppenprogrammen zur selbsthilfezentrierten Lebensstilmodifikation, wie z. B. Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), bis zu einzelnen Methoden und Techniken, wie z.B. Yoga, Qigong, Tai Chi, Meditation, Autogenem Training und Hypnose.



Die moderne Ordnungstherapie/MBM versteht sich ausdrücklich nicht als Alternative zur konventionellen Medizin, sondern hält ergänzende Methoden bereit, die nach den individuellen Bedürfnissen des Patienten vom medizinischen Fachpersonal empfohlen und gemeinsam mit ihm erarbeitet werden, um ihn gezielt bei der Mobilisierung seiner Gesundheitsressourcen zu unterstützen.

Studien zeigen, dass 60 bis 90 % aller Arztbesuche in westlichen Ländern aufgrund von stressinduzierten Erkrankungen stattfinden. Die MBM bzw. Ordnungstherapie zielt darauf ab, stressreduzierende Verfahren in den Alltag zu integrieren und eine neue Lebensordnung herzustellen. Denn eine Umstrukturierung hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mobilisiert auch Selbstheilungskräfte, die zuvor verschüttet waren. Ordnungstherapie umfasst den Umgang mit Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation (Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung), kognitiver Neuorientierung und Stressbewältigung. MBM-Interventionen können u.a. psychosoziale Beeinträchtigungen, die durch eine Erkrankung hervorgerufen werden können, positiv beeinflussen und damit Lebensqualität und Krankheitsbewältigung der Patienten verbessern.

Forschungsschwerpunkte am Lehrstuhl in Essen sind die Anwendung bei koronarer Herzerkrankung, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, bei Migräne und bei Krebserkrankungen.