

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	3	Mind-Body-Medizin	
1.1	Die Chancen der Mind-Body-Medizin	1	3.1	in der Praxis	93
2	Grundlagen			Mind-Body-Medizin nach	
	der Mind-Body-Medizin	7		dem Essener Modell	
2.1	Die Mind-Body-Medizin: historische Entwicklung und Definition	7	3.1.1	für die Klinik und Praxis	93
2.1.1	Das Gedankenmodell der Mind-Body-Medizin	7	3.1.1	Das Essener	
2.1.2	Definition der Mind-Body-Medizin/ das Essener Modell	10	3.1.2	Behandlungskonzept	93
2.1.3	Ziele der Mind-Body-Medizin	11	3.1.2	Kasuistik – eine Patientin der	
2.1.4	Wirkung der Mind-Body-Medizin ...	13	3.1.3	Essener Klinik stellt sich vor	94
2.1.5	Perspektiven	16	3.1.3	Didaktische und methodische	
2.2	Übersicht über die Wirkevidenz ...	18	3.2	Grundlagen der mind-body-	
2.2.1	Wissenschaftliche Bewertung der Mind-Body-Medizin	18	3.2	medizinischen Interventionen	96
2.2.2	Forschung zur Mind-Body-Medizin am Beispiel chronisch entzündlicher		3.2	Interventionsmodule: Arbeiten	
2.2.3	Darmerkrankungen	28	3.2	mit den Basismodulen und den	
			3.2.1	Modulen der Lebensstilbereiche ..	99
2.3	Theoretischer Hintergrund		3.2.1	Der Aufbau	
	der Mind-Body-Medizin	44	3.2.2	der Interventionsmodule	100
2.3.1	Physiologische Grundlagen der Mind-Body-Medizin: Stress,		3.2.2	Zusammenstellung der	
2.3.2	Entspannung und Autoregulation ..	44	3.2.2	Interventionsmodule zu mind-body-	
2.3.3	Das Modell der Salutogenese	53	3.2.3	medizinischen Programmen	101
2.3.3	Reaktivierung von Selbstheilungs-		3.2.3	Anamnese	103
2.3.4	kräften aus neurobiologischer Sicht ..	60	3.2.4	Basismodul: Einführung	
2.3.4	Achtsamkeit	64	3.2.4	in das Konzept	107
2.3.5	Emotionen	70	3.2.5	Basismodul: Verhaltensänderung	
2.3.6	Funktioneller Zusammenhang zwischen Stress, Immunsystem und		3.2.5	planen, durchführen und	
2.3.7	Erkrankungen	77	3.2.6	durchhalten	111
			3.2.6	Basismodul: Stress und	
			3.2.7	Spannungsregulation	121
			3.2.7	Lebensstilbereich	
			3.2.8	Entspannung und Atmung	128
			3.2.8	Lebensstilbereich Ernährung	142
			3.2.9	Lebensstilbereich Bewegung	160
			3.2.10	Naturheilkundliche	
			3.2.10	Selbsthilfestrategien	170
			3.2.11	Lebensstilbereich	
			3.2.11	kognitive Strukturen	186
			3.2.12	Lebensstilbereich	
			3.2.12	achtsame Kommunikation	198
			3.2.13	Lebensstilbereich	
			3.2.13	soziale Strukturen, Emotionen,	
				Sinnsuche und Spiritualität	207

4	Mind-Body-Medizin in der niedergelassenen Praxis und der Prävention	215	4.3	Mind-Body-Medizin in der Prävention und Präventionsforschung	225
4.1	Mind-Body-Medizin in der niedergelassenen Arztpraxis	215		Anhang	229
4.2	Mind-Body-Medizin als Bestandteil eines integrativen Behandlungs- konzepts in der Praxis	219		Register	236