

## Mind-Body Medicine / Ordnungstherapie

Das Konzept der Mind-Body-Medizin wurde in den 60er-Jahren in den USA im Bereich der Verhaltensmedizin von Prof. Dr. Herbert Benson (Harvard Medical School, Boston) und Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (Massachusetts Medical School) entwickelt.

Das National Institute of Health, USA definierte dieses Konzept wie folgt:

*„Mind-body medicine focuses on the interactions among the brain, mind, body and behavior and the powerful ways in which emotional, mental, social, spiritual and behavioral factors can directly affect health. It regards as fundamental an approach that respects and enhances each person's capacity for self-knowledge and self-care and it emphasizes techniques that are grounded in this approach.*

*Die Mind-Body-Medizin konzentriert sich auf das Zusammenspiel von Geist, Psyche, Körper und Verhalten und darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensmäßige Faktoren direkten Einfluss auf die Gesundheit nehmen“ (aus "chron. Erkrankungen G. Dobos, Seite 332")*

In der Schulmedizin steht die Behandlung von Krankheiten im Vordergrund. Im Gegensatz dazu liegt bei der integrativen Medizin, wie z.B. bei der Mind-Body-Medizin der Schwerpunkt auf der Salutogenese, d.h. Erhalt von Gesundheit bzw. Entstehung von Gesundheit. Das bedeutet, der Patient ist zur Eigenverantwortung aufgerufen. Wir „bringen dem Menschen das Schwimmen bei“ und „retten ihn nicht vor dem Ertrinken“.

Verfahren hierfür sind unter anderem a) „relaxation response“ z.B. durch Achtsamkeit, Meditation, Stressmanagement usw., b) kognitive Umstrukturierungen, c) Bewegung, d) Ernährung, e) soziale Unterstützung und f) naturheilkundliche Selbsthilfestrategien.

*Wir sind alle Zauberkünstler!*

*Es ist in uns gelegt,  
die Welt um uns herum zu verwandeln,  
in dem wir die Welt in uns verwandeln.*

*Nicht was wir sehen,  
sondern wie wir es sehen  
bestimmt was wir fühlen.*

***Der Schlüssel liegt in uns!***

Dr. A.T. Still, der Gründer der osteopathischen Medizin, legte seinen Schülern folgendes ans Herz:  
***„Die Kunst des Arztes ist es, Gesundheit zu finden. Krankheit finden kann jeder!“***