

Was ist Mind Body Medicine?

MBM ist ein wissenschaftlich fundiertes, integratives Konzept, das Körper und Psyche als Einheit betrachtet. Es nutzt nachgewiesene Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Geist und Verhalten – präventiv wie therapeutisch.

Das BERN-Modell (Esch & Stefano 2022) beschreibt vier Wirkebenen:

B	Behavior – Verhalten
E	Exercise – Bewegung
R	Relaxation – Entspannung & Achtsamkeit
N	Nutrition – Ernährung

Häufige Methoden

MBSR · MBCT · Yoga · Tai Chi · Qigong · Progressive Muskelrelaxation · Biofeedback · Atemtechniken · Geführte Imagination

Was bringt MBM mir als Fachperson?

MBM ist nicht nur ein Konzept für Patient:innen – es stärkt auch Ihre eigene berufliche Gesundheit und Handlungsfähigkeit.

Für Ihre eigene Resilienz & Gesundheit

Achtsamkeitsbasierte Praktiken (MBSR/MBCT) reduzieren Burnout und emotionale Erschöpfung nachweislich

Kurzinterventionen (Atemtechniken, Body Scan) sind im Berufsalltag sofort anwendbar

Stärkung der Selbstregulation unter hoher Belastung – weniger reaktives Handeln

Prävention von Compassion Fatigue durch bewusste Selbstfürsorge

Für Ihre Beziehungs- & Behandlungsqualität

Präsente, emotional sichere Fachpersonen fördern Vertrauen und Therapieadhärenz

MBM-Kompetenzen verbessern die patientenzentrierte Kommunikation

Ergänzende Therapieoption bei stressassoziierten, chronischen und psychosomatischen Erkrankungen

Einsetzbar in Prävention, Rehabilitation und Palliative Care

Wissenschaftliche Evidenz – ausgewählte Befunde

Indikation	Befund (Effektstärke)	Nutzen für Fachpersonen	Quelle
Depression / Angst / Stress	Grosse Effekte (≥ 0.80) bei ADHS/Schizophrenie; mittlere Effekte bei PTSD; breite Wirksamkeit für Depression, Angst, Schlaf	Reduktion von Burnout und emotionaler Erschöpfung beim Personal (MBSR-Programme für HCW)	Vancampfort et al. (2021), <i>J Psychiatr Res</i>
Onkologie	MBI: Depression $g=0.43$, Angst $g=0.55$, Fatigue $g=0.43$; Effekte halten ≥ 3 Monate. SIO-ASCO Guideline 2023	Strukturiertes Zusatzangebot für Patient:innen; Ergänzung zu medizinischer Behandlung	Chayadi et al. (2022), <i>PLoS One</i> ; ASCO/SIO 2023
Chronische Schmerzen / IBS	Mittlere bis hohe Effekte (53 RCTs bei IBS); Qigong/Tai Chi verbessern Schmerz, Schlaf, Fatigue	Erweiterung des Therapierepertoires; ressourcenorientierter Ansatz	Shah et al. (2020), <i>Behav Res Ther</i> ; Steen et al. (2024), <i>Pain Med</i>

PTSD	ES = -0.39 (p < 0.001) in 19 RCTs; signifikante Symptomreduktion	Regulationstools für Fachpersonen nach belastenden Ereignissen	Gallegos et al. (2017), Clin Psychol Rev
-------------	--	--	--

Sicherheit: Günstiges Sicherheitsprofil in systematischen Reviews. Limitation: Studienqualität teils niedrig, fehlende Standardisierung. MBM ergänzt – ersetzt nicht – medizinische oder psychiatrische Behandlung.

Wie wirkt MBM biologisch?

- Immunmodulation: Beeinflussung von Entzündungsprozessen (IL-6 ↓, IL-1β ↓)
- Neuromodulation: Effekte auf Hirnfunktion – Aufmerksamkeit, Emotionsregulation
- Stickstoffmonoxid (NO) als Effektormolekül: koppelt Stressreduktion an Selbstregulation

Muehsam et al. (2017), Neurosci Biobehav Rev; Ng et al. (2022), Brain Behav Immun

Sofort anwendbar im Berufsalltag

- Verlängerte Ausatmung (4 sek ein / 6–8 sek aus): aktiviert Parasympathikus
- Body Scan (2–5 Min.): Selbstwahrnehmung unter Belastung stärken
- Kognitiver Perspektivwechsel: Stressverstärker erkennen und umformulieren
- Bewegungspause (Qigong/Yoga, 5 Min.): nachweislich stimmungsregulierend

Weiterbildung & Ressourcen für Fachpersonen

Mindful Practice in Medicine

Evidenzbasierte «Flourishing in Medicine»-Programme der University of Rochester. Für Kliniker:innen und Institutionen: Workshops, Facilitator Training, interprofessionelle Programme.

- Ziel: Burnout reduzieren, berufliche Freude und Selbstwirksamkeit stärken
- Formate: Einzelpersonen, Teams, Spitäler, Medizinschulen

→ mindfulpracticeinmedicine.com

Digital Health Space – Uni Zürich / USZ

Plattform des Lehrstuhls für Komplementäre und Integrative Digitale Gesundheit. Digitale MBM-Inhalte, Selbstübungen und das CAS «Gesundheitspsychologische Lebensstiländerung und MBM».

- Entspannungsübungen, Self-Care-Tools, Mind Body Nature Experience
- Schweizer Fachverband für MBM: sfmbm.org

→ digital-health-space.ch

Schlüsselreferenzen: Esch & Stefano (2022) Front Integr Neurosci · Vancampfort et al. (2021) J Psychiatr Res · Zhang et al. (2021) Brit Med Bull · Chayadi et al. (2022) PLoS One · ASCO/SIO (2023) JCO · Shah et al. (2020) Behav Res Ther · Steen et al. (2024) Pain Med · Gallegos et al. (2017) Clin Psychol Rev · Muehsam et al. (2017) Neurosci Biobehav Rev · Ng et al. (2022) Brain Behav Immun

Care for the Carers · com-lab.ch

Weitere Informationen: digital-health-space.ch · mindfulpracticeinmedicine.com · sfmbm.org · Open Evidence 06/2026