

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 3

Artikel: "Realistische Ziele für Patienten entwickeln"
Autor: Witt, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087666>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

„Realistische Ziele für Patienten entwickeln,“

Was ist neu an Mind Body Medicine (MBM)? Wer einen gesunden Lebensstil pflegt, betreibt genau das als Gesundheitsprävention!

Es ist richtig, dass regelmässige Bewegung, eine ausgewogene vitaminreiche Kost sowie gute Sozialkontakte der Gesundheit zuträglich sind und allgemein präventiv wirken. Das Besondere an der Mind Body Medicine ist ihr Gesamtkonzept. Es ist kein starres Behandlungskonzept, sondern eine Art Werkzeugkoffer mit verschiedenen wissenschaftlich untersuchten Werkzeugen. Diese werden nach bestimmten Prinzipien individuell ausgewählt und kombiniert. Bei der MBM geht es darum, die eigenen Ressourcen zu stärken – sowohl präventiv als auch therapeutisch. Eine Stärkung der Selbstwirksamkeit, also der Glaube daran, dass man selber etwas bewirken kann, ist auch ein wichtiges Ziel.

Welche Leiden können konkret behandelt werden?

Die Methoden können zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie breit angewendet werden. Wir hier haben einen Schwerpunkt in der Onkologie, rund achtzig Prozent unserer Patientinnen und Patienten haben eine Krebserkrankung. Frauen mit Brustkrebs interessieren sich oft für die Mind Body Medicine. Sie möchten gerne selber etwas zusätzlich zur schulmedizinischen Krebsbehandlung tun. Auch für Patienten mit chronischen Schmerzen bietet die MBM gute Therapiemöglichkeiten – wohlverstanden immer als ein Teil des gesamten Behandlungskonzepts.

Haben Sie in Ihrem Institut stationäre oder ambulante Patienten?

Unser Angebot ist primär ambulant. Die meisten unserer Patienten werden



● **Claudia Witt**

Professorin an der Universität Zürich und Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am USZ Zürich.

im Universitätsspital behandelt. Sie sind in der Regel so mobil, dass sie für die Therapien zu uns ins Institut kommen können. Wenn es notwendig ist, behandeln wir aber auch im Spitalzimmer. Grundsätzlich stehen unsere Therapieangebote allen Patientinnen und Patienten offen und werden bei entsprechender Indikation von der Krankengrundversicherung bezahlt.

Was bringt die Mind Body Medicine bettlägerigen Patienten?

Da sind wir natürlich etwas eingeschränkter. Aber gerade im Spitalbett können Entspannungsübungen hilfreich sein. Ob jemand besser mit Body Scan klarkommt oder mit der Imagination oder autogenes Training lernen möchte, ist individuell, und wir gehen darauf ein. Damit die Patienten selbstständig weiterüben können, geben wir ihnen Anleitungen ab. Die meisten besitzen ja heute ein Smartphone, da kann man alles direkt aufnehmen und später wieder abspielen.

In Sachen Ernährung kann ich wohl nicht viel verändern, solange ich im Spital liege ...

Im Spital sind Ernährungsberaterinnen für dieses Thema zuständig. Sie unterstützen die Krebspatienten darin, genug Kalorien und Nährstoffe aufzunehmen. Viele Krebspatienten setzen aber auch Hoffnung in sogenannte Krebsdiäten. Da diese wissenschaftlich nicht belegt sind, rate ich im Rahmen der Mind Body Medicine davon auch ab. Ich arbeite mit meinen Patienten eher an langfristig vernünftigen Ernährungsumstellungen. Während der Chemotherapie ist dafür meist jedoch nicht der richtige Zeitpunkt. Wer eh schon unter Übelkeit leidet und dann beispielsweise auf Rohkost umsteigt, tut sich nichts Gutes.

Wie schafft man es, dass Änderungen im Lebensstil nachhaltig bleiben?

Indem wir mit den Betroffenen realistische Ziele entwickeln, abhängig vom gesundheitlichen Zustand und deren Wünschen. Man muss auf die Sicherheit achten: Wer Metastasen im Rücken hat, kann gewisse Bewegungen nicht machen. Wer untergewichtig ist, sollte nicht ausschliesslich Gemüse essen. Wir versuchen, jedem Patienten die passenden Werkzeuge mitzugeben.

Warum betont die MBM die Zusammenarbeit von Körper und Psyche?

Mind Body Medicine funktioniert nur, wenn die Bereitschaft, etwas ändern zu wollen, vorhanden ist. Da ist also die Psyche gefordert. Für Schmerzpatienten ist es auch wichtig zu verstehen, warum sie leiden und wie ihre Schmerzen im Gehirn verarbeitet werden. Dann wird auch klarer, weshalb gerade beides, Entspannung und Bewegung, hilfreich sein können. Den Patienten die Brücke zwischen Körper und Psyche zu vermitteln und diese auch therapeutisch zu nutzen, ist die Aufgabe von uns Therapeuten. *