

# Mind-Body-Medizin: Wechselwirkungen bewusst nutzen

Interview mit Dr. Ute Maria Buttgerit

**PSO Magazin:** Sie sind Fachärztin für Allgemeinmedizin in Hamburg mit zahlreichen Zusatzqualifikationen beispielsweise in Naturheilverfahren, Traditioneller Chinesischer Medizin, Ernährungsberatung und Sie arbeiten mit dem Schwerpunkt Mind-Body-Medizin. Was ist das?

**Dr. Buttgerit:** Mind-Body-Medizin ist ein medizinisches Konzept, das die Wechselwirkungen zwischen Geist (Mind), Körper (Body), Verhalten und Emotionen betont und darauf abzielt, sie für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu nutzen. Diese Disziplin integriert traditionelle medizinische Ansätze mit alternativen und komplementären Methoden, um eine ganzheitliche Behandlung zu bieten. Ein untrennbarer Zusammenhang besteht zwischen körperlichen Erkrankungen, Emotionen, Stress und dem sozialen sowie beruflichen Umfeld. Jede und jeder Einzelne hat aktivierbare Selbstheilungskräfte, die zu ihrem und seinem Wohlbefinden beitragen. Diese möchte ich re-aktivieren und zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mit mehr Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge hinführen. Daraus resultieren dann mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden. Und das wiederum senkt den Stresslevel und verbessert den Krankheitsverlauf beziehungsweise die Krankheitsprognose.

**PSO Magazin:** Woher stammt die Mind-Body-Medizin?

**Dr. Buttgerit:** Sie entwickelte sich im 20. Jahrhundert in den USA. Dort konnten Mediziner zeigen, dass auf Entspannung positive Reaktionen im Körper folgen, wie beispielsweise Blutdrucksenkung, reduzierte Herz- und Atemfrequenz, sinkender Cortisolwert, Beruhigung der Gehirnaktivitäten und Veränderung von Genaktivitäten. Das alles führt zu mehr Wohlbefinden und weniger Entzündungsaktivität. An den Universitäten im angloamerikanischen Raum nimmt die Mind-Body-Medizin bereits einen größeren Platz im Medizinstudium ein. In Deutschland beginnt das erst langsam. Grundlagen der Mind-Body-Medizin sind auch die Modelle zur Salutogenese, Gesundheitskompetenz und Resilienz von Aaron Antonovsky.

**PSO Magazin:** Dass Stress ein Trigger für die Psoriasis ist und dass Stressmanagement Menschen mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis guttut, ist ja nun schon länger bekannt. Dafür hätte es die Mind-Body-Medizin nicht gebraucht.

**Dr. Buttgerit:** Stimmt, aber wie viele Menschen kennen Sie, die es geschafft haben, ihren Stress zu reduzieren? Mind-Body-Medizin unterstützt den Menschen dabei, die Fähigkeit zur Selbstfürsorge wieder zu entdecken und am Ball zu bleiben. Sie ist eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin und zur Naturheilkunde, weil die Patientinnen und Patienten mehr in ihren eigenen Kompetenzen gestärkt werden. So können sie bewusst selber an der eigenen Genesung und dem Erhalt der Gesundheit mitwirken.

» Wie viele Menschen kennen Sie, die es geschafft haben, ihren Stress zu reduzieren? Mind-Body-Medizin unterstützt den Menschen dabei, die Fähigkeit zur Selbstfürsorge wieder zu entdecken und am Ball zu bleiben.



## WHO (Fünf) – FRAGEBOGEN ZUM WOHLBEFINDEN (Version 1998)

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ah und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

**Punktberechnung**  
Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden, höchste Lebensqualität bezeichnen.  
Den Prozentwert von 0-100 erhält man durch Multiplikation mit 4. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste.

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød



**PSO Magazin:** Wie helfen Sie da konkret?

**Dr. Buttgerit:** Zunächst einmal versuche ich, dass die Patientinnen und Patienten, die zu mir kommen, achtsam mit sich selbst umgehen. Ich frage sie, wie steht es beispielsweise um ihr Wohlbefinden? Das wissen viele nicht. Dabei gibt es eine ganz einfache Möglichkeit, das herauszufinden.

**PSO Magazin:** Und die wäre?

**Dr. Buttgerit:** Ich bitte die Patientinnen und Patienten, den WHO 5 Fragebogen zum Wohlbefinden anzuschauen. Dieser Fragebogen wurde ursprünglich zur Einschätzung von Depressionen entwickelt, wird aber auch sehr gut für Momentaufnahmen des eigenen Wellbeing genutzt. Dieser Test eignet sich übrigens nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern für uns alle...

Hier sind fünf einfache Fragen mit maximal fünf Punkten pro Frage. So können 25 Punkte erreicht werden. Falls der Wert unter 13 liegt, schaue ich gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten

an, an welchen Stellen das Wohlbefinden beeinträchtigt ist und was seine individuellen Ideen und Vorstellungen für Zufriedenheit und Freude in ihrem oder seinem Leben sind. Erst danach überlegen und planen wir gemeinsam und in Ruhe die Umsetzung von individuellen Zielen zur Verbesserung des Wohlbefindens.

**PSO Magazin:** Aber Verhaltensveränderungen sind ganz schön schwierig – gerade, wenn man unter einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie der Psoriasis oder der Psoriasis-Arthritis leidet.

**Dr. Buttgerit:** Stimmt, wir wissen alle wie schwierig es ist, einfache verinnerlichte Bewegungen wie die Arme zu kreuzen einmal andersherum zu machen. Nichtsdestotrotz können wir uns geduldig auf den Weg machen und es immer wieder versuchen, bis es klappt. Dabei unterstütze ich die Patientinnen und Patienten.

**PSO Magazin:** Wie gehen Sie vor?



zufinden, an welcher Stelle sie bereit für eine Verhaltensänderung sind. Wir fangen gemeinsam Schritt für Schritt an. Die Patientin oder der Patient entscheidet sich für eine Schwerpunktsäule. Nur hier erstmal eine Veränderung zu erzielen, ermöglicht leichteres Gelingen. Sie mögen nicht zum wiederholten Mal mit einer Diät scheitern, sondern sie möchten Selbstwirksamkeit erleben.

PSO Magazin: Aber wie machen Sie das konkret?

Dr. Buttgeriet: Das ist so einfach und pauschal nicht zu beantworten. Es kommt auf die oder den Einzelnen an. Viele sagen: Das schaffe ich nie! Also biete ich an, Denkmuster zu hinterfragen. Und wir wissen: Verhaltensänderungen sind ein Prozess, von allen Seiten ist Geduld gefragt. Aber keine Angst, erste Verbesserungen der Beschwerden und mehr Wohlbefinden treten schon nach kurzer Zeit ein und geben Energie für den eingeschlagenen Weg. Zudem erfahren die Patientinnen und Patienten in den Mind-Body-Medizin-Gruppenkursen gegenseitige Unterstützung bei ihren Verhaltensveränderungen.

PSO Magazin: Es ist aber doch bestimmt trotzdem noch hart, eine Verhaltensänderung so lange Zeit durchzuhalten.

Dr. Buttgeriet: Das kommt darauf an. Wer sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, kann die Psoriasis und sein Wohlbefinden

Dr. Buttgeriet: In der Mind-Body-Medizin nutzen wir das Bild eines Tempels der Gesundheit, um Gesundheitsressourcen individuell zu nutzen oder auch erst einmal aufzubauen. Der Tempel hat fünf Säulen: Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung und naturheilkundliche Selbsthilfe. Das schützende Dach beinhaltet das soziale Umfeld, Beruf, Emotionen, Gedanken. Alles zusammen beeinflusst Gesundheit und Krankheit und bietet so die Möglichkeit, eigenes Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu erlangen.

PSO Magazin: Bewegung, Entspannung, Ernährung... Das sind doch genau die Dinge, zu denen Dermatologinnen und Dermatologen ihren Patientinnen und Patienten mit Psoriasis immer raten. Und anschließend werden sie damit allein gelassen.

Dr. Buttgeriet: Ja, so ist das in unserem Gesundheitssystem. Es sind weder Raum, Zeit noch Vergütung für Prävention und Salutogenese (Gesundwerdung) in dem täglichen Praxisalltag vorhanden. Und genau da möchte ich ansetzen. Ich versuche die Patientinnen und Patienten dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und heraus-

» ...von allen Seiten ist Geduld gefragt. Aber keine Angst, erste Verbesserungen treten schon nach kurzer Zeit ein...

Anzeige

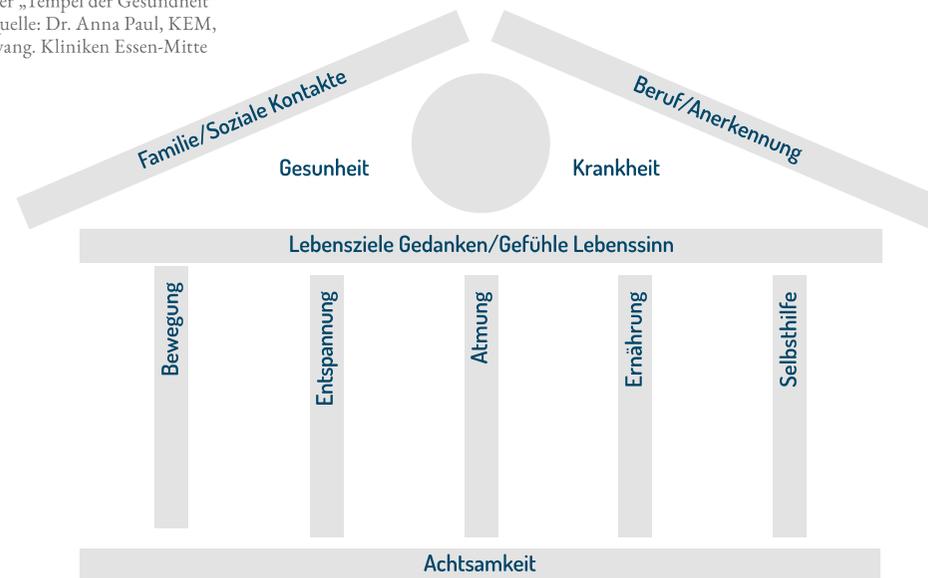
**Fachklinik Bad Bentheim**  
Rheumatologie · Dermatologie  
Orthopädie · Kardiologie

## Moderne Psoriasis-Therapie mit Tradition

- Akutklinik, Rehabilitation und Ambulanz
- Einzelzimmer mit eigenem Bad und Balkon oder Terrasse
- ärztliche Betreuung durch erfahrene Spezialisten und Fachpersonal
- Schwefelmineralwasser und Thermalsole (27%ige Starkssole) und individuell angepasste UV-Therapie als Basis der Behandlung
- sämtliche Möglichkeiten der Systemtherapie
- umfangreiche Behandlungsmöglichkeiten von Psoriasis-Arthritis und Begleiterkrankungen in enger Kooperation mit den internistisch-rheumatologischen Kollegen
- individuell angepasste lokale und systemische Therapie

Wir senden Ihnen gerne unsere aktuellen Unterlagen.  
Mehr Informationen unter: [www.fk-bentheim.de](http://www.fk-bentheim.de)

Der „Tempel der Gesundheit“  
Quelle: Dr. Anna Paul, KEM,  
Evang. Kliniken Essen-Mitte



rasch sehr positiv beeinflussen. Im Vorfeld eruieren wir gemeinsam den individuellen Nutzen, die Vorteile und Nachteile für eine Verhaltensveränderung. Dann entscheidet die Patientin oder der Patient selbst, ob es ihr oder ihm wichtig genug und sie oder er zuversichtlich genug ist, jetzt auch zu starten. Manchmal ist die Zeit auch einfach noch nicht reif. Wir starten dann mit guter Vorbereitung der Verhaltensänderungen, überlegen uns vorab Strategien und Gegenmaßnahmen für das potentielle Scheitern. Rückschläge gehören dazu und sind keine Schande. Ganz wichtig ist bei allem Veränderungswillen, dass das Vorhaben immer praktikabel ist und die Ziele nicht zu ehrgeizig gesteckt werden.

PSO Magazin: Und Sie begleiten die Patientinnen und Patienten in dieser Zeit?

Dr. Buttgeriet: Ja. Das passiert in Gruppen- oder Einzelsitzungen. Und das funktioniert auch online durch Beratung und Kurse.

PSO Magazin: Sie erarbeiten also den jeweils individuellen Weg für und mit den Patientinnen und Patienten. Und lernen die Teilnehmenden bei Ihnen auch etwas zu Ernährung, Bewegung oder Stressabbau?

Dr. Buttgeriet: Selbstverständlich. Wir nutzen in der Mind-Body-Medizin beispielsweise Meditation, Yoga, Biofeedback, kognitive Verhaltenstherapie, Atemübungen und eben auch Ernährung. Vieles praktiziere ich selbst und biete in den Kursen Kurzreferate und diverse Übungen an. Zudem habe ich auch ein Netzwerk von Kolleginnen und Kollegen, die ich einbeziehe. Es gibt auch viele

sinnvolle Präventionskurse und Schulungen, die einzelne Krankenkassen oder Volkshochschulen anbieten.

PSO Magazin: Wird Mind-Body-Medizin von den Krankenkassen übernommen?

Dr. Buttgeriet: Teil-teils: Leider werden von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) Einzelberatungen gar nicht vergütet, aber dafür bezahlen sie anteilig Präventions-Gruppenkurse. Näheres erfahren Versicherte immer bei ihrer GKV. Manche der Krankenkassen übernehmen praktisch alle Kosten, andere nur einen kleinen Anteil. In der privaten Krankenversicherung (PKV) ist es auch möglich, Einzelberatungen zu nehmen.

PSO Magazin: Wo finden Interessierte Ärztinnen und Ärzte, die Mind-Body-Medizin in Deutschland praktizieren?

Dr. Buttgeriet: Ich empfehle die Homepage [www://mindbodymedizintherapeuten.de](http://www://mindbodymedizintherapeuten.de)

PSO Magazin: Herzlichen Dank für das Gespräch.



Dr. Ute Maria Buttgeriet,  
Hamburg