

Wie Mind/Body-Medizin Stress reduziert und zu Wellbeing führt

# WELLBEING IM ALLTAG FINDEN



Ein Informationsangebot von  
Dr. Ute Maria Buttgerit  
[www.wellbeinghamburg.de](http://www.wellbeinghamburg.de)

## AUF DEM WEG ZU WELLBEING

Ich möchte Ihnen nun meine ärztliche Arbeit und Mind/ Body- Medizin als eine neue Form der Ordnungstherapie und Salutogenese vorstellen. Dabei kam die Frage auf, wie sich nun der eigene Lebensstil im Hinblick zu mehr Gesundheit modifizieren lässt und die so sehr gewünschten Verhaltensveränderungen doch auch mal langfristig umgesetzt werden können. So zeigte ich mehrere Phasen, angefangen von der Motivationsfrage, exakten Planung, Umsetzung und schließlich die Verinnerlichung neuer Verhaltensweisen auf.

Einen kurzen Abstecher über den lebensnotwendigen Sinn von Stress, den richtigen Umgang und die Entspannungsantwort auf ihn folgte. Nun möchte ich konkreter werden und von meiner Praxisarbeit berichten.

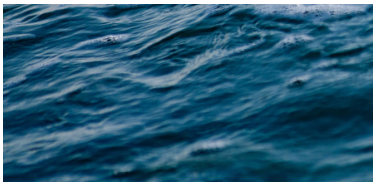
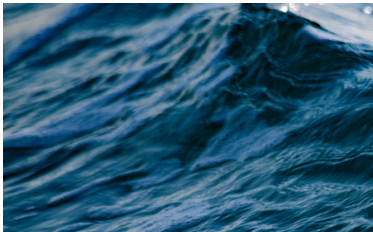
In der Mind/Body- Medizin arbeiten wir mit der/dem Patient\*in gemeinsam an ihrer/seiner Gesundheit und nutzen das Bild eines Tempels, der auf den Säulen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Atmung und Naturheilkundliche Selbsthilfe aufgebaut ist. Je stabiler diese Säulen sind, desto besser liegt darauf ein Dach aus Gedanken, Wünschen und Lebenssinn. All das zusammen mit den sozialen Kontakten, der Familie und Beruf hat einen Einfluss auf das Gleichgewicht von Wohlbefinden (Wellbeing), Gesundheit und Krankheit. Letzteres ist nichts statisches, sondern ein Mobile, das wir mit unserem Lebensstil bewegen.

Ich mache bei all meinen Patient\*innen eine gründliche Erstanamnese, die auch die Biografie und Lebensgestaltung erfasst. Gemeinsam schauen wir dann, was die/der Patient\*in selbst beitragen möchte, verändern kann und welche der oben genannten Säulen eher der zerfallenden Akropolis ähneln. Wie das konkret aussehen könnte, möchte ich Ihnen nur vorstellen.



## 8 WEGE ZU MEHR WELLBEING

### 1. WIEDER IN BEWEGUNG KOMMEN



Viele gesundheitliche Probleme wie Rückenprobleme, Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes und Schlafstörungen entstehen durch Bewegungsarmut bzw. körperliche Inaktivität.

Angemessene Bewegung verhindert Chronifizierung, Fehlhaltungen, soziale Isolierung und führt zu einer besseren Reaktionsfähigkeit, Flexibilität, Ausdauerleistung, Koordination, sowie einem langfristigen, positiven Einfluss auf kardio-vaskuläre, metabolische Erkrankungen: sinkender Ruhepuls, sinkender Blutdruck, bessere Lungenfunktionen, weniger Stresshormone und eine fallende Gesamt mortalität.

Wie lässt es sich anfangen? In der Umsetzung der Alltagsbewegung erlebten die Schrittzähler ihr Aufblühen: 10000 Schritte/ Tag. Treppensteigen anstatt Aufzüge, Radfahren anstatt U Bahn und und.. Sobald bei der/dem Patient\*in der Wunsch und Zuversicht da ist, noch mehr als Alltagsbewegung, sogar Sport, Breitensport und nicht Leistungssport auszuüben, berate ich als seine Ärztin. Befrage sie/ ihn nach ihren/ seinen Vorlieben und praktikablen Umsetzung wie Einzelsport, Gruppensport, Wassersport etc. und berechne mit ihr/ ihm die eigene optimale Beanspruchung, Herzfrequenzen und Trainingsdauer.

Aktivierende Morgenbewegungen wie Strecken, Dehnen, Sonnengruß oder Meridiane klopfen passen fast immer zur Körper orientierenden Gesundheitsbildung. Es gibt so viele individuelle passende Übungen. Je nach Lebensalter empfehle ich neben dem Ausdauertraining, Koordinationsübungen ein Krafttraining zur Erhaltung der Selbstständigkeit, Leistungsfähigkeit und dem Muskelmassenerhalt.

## 2. IN ENTSPANNUNG KOMMEN

Zum Thema Entspannung beschrieb ich im Artikel die Reflexion Response. Die Entspannung ist der Gegenpart zum Stress und kann täglich im Alltag praktiziert werden. Ich biete meinen Patient\*innen diverse Techniken zur Auswahl an, von denen sie ihre Lieblingstechnik regelmäßig Üben. Genauso wichtig ist eine tiefe und entspannte Zwerchfellatmung, durch die sich auch Anspannung und Angst abbauen lässt.

## 3. GESUNDE UND LECKERE ERNÄHRUNG GENIESSEN

"Du bist, was du isst". Wie wahr ist dieser alte Spruch. Mit einer gesunden, der Jahreszeit angepassten, Fleisch reduzierten v.a. pflanzlich basierten mediterranen Vollwertkost (PBE) kann ich vielen meiner Patient\*innen helfen. Diese PBE reduziert Stoffwechselerkrankungen, Entzündungen, Carcinom Neuerkrankungen und Todesfälle und sorgt zudem noch für mehr Leistungssteigerung, Lebensdauer und Beweglichkeit!



Ich biete zu Anfang den Patient\*innen Stuhluntersuchungen u.a. zur Analyse des Mikrobioms an, die viel über die Ernährung aussagen und zeigen wie die Verdauung funktioniert, wo Stoffwechselprobleme liegen und wohin die Reise geht. Manche Patient\*innen begleite ich beim Heilfasten, um danach eine Ernährungsumstellung zu beginnen. Andere sind begeistert vom Intervallfasten oder Dinner- Cancelling und bauen es in ihren Alltag ein.

In größeren Zeitabständen betrachten wir dann die Ergebnisse, gehen neu entstandene Fragen an und machen eine Feinjustierung der Verhaltensveränderungen zum Thema Essen.

In den Gruppenkursen zur Mind/Body- Medizin kochen wir gemeinsam. Die Teilnehmer\*innen erfahren mit ihren Sinnen, dass es lohnt u. schmeckt, selbst zu kochen u. achtsam zu essen. Ja und es kann Spaß machen, etwas Gesundes zu kochen!

Die „neuen Köche“ tauschen untereinander Tipps zur Umsetzung wie Grüne Kiste, Vorratshaltung und behutsamen Zubereitung aus.

#### **4. DEN SICH SELBST GEMACHTEN STRESS ABBAUEN- EINE KOGNITIVE UMSTRUKTURIERUNG ERWÄGEN!**

Im Einzel- oder in Gruppengesprächen spüren wir bei Wahrnehmungsübungen im Alltag den Einfluss von Stress verschärfenden Gedanken, irrationalen Überzeugungen und negativen, alten mächtigen verzerrten Gedanken auf.

Allein auf einen Auslöser hin selbst erzeugte Gedanken bzw. Vorstellungen können negative Stress verschärfende Gefühlsreaktionen u. körperliche Reaktionen auslösen, obwohl die Realität ganz anders ist.

Jedoch können wir üben diese Stress verschärfende Gedanken zu verändern, realistischere Interpretationen oder andere Bewertungen bzw. Wahrnehmungen zu haben. Es lohnt sich nicht an den alten Griffen zu klammern, sondern einen Perspektivwechsel anzustreben. So lassen sich dysfunktionale Denkmuster auflösen, selbstverantwortlich neues emotionales Erleben und Verhalten wählen und flexibles nicht wertendes Denken erlernen.

#### **5. DAS EIGENE SOZIALE NETZ BETRACHTEN**

Wie oft sind doch Beziehungsnetze, deren Bindungsqualität bzw. die damit verbundenen Gefühle und fehlende beidseitige Zuverlässigkeit des Netzes Auslöser für den eigenen Stress. Somit empfiehlt sich zur Stabilisierung der eigenen Gesundheit wohlwollende Beziehungen besser in den Alltag einzubauen und einseitige Defizite abzubauen bzw. zu beenden.

#### **6. DIE KOMMUNIKATION NACH AUSSEN ÜBEN**

Gute Verständigung mit kurzen, prägnanten, gegliederten Sätze und gespickt mit Humor will gelernt sein!

Ja und dann noch den Mut zu haben sich zu trauen, selbstbewusst seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und dies dem Gegenüber achtsam mitzuteilen ist elementar.

Um dahin zu gelangen, betrachten wir diverse Kommunikationsstile mit ihren Vor- und Nachteilen sowie den Zusammenhang mit der daraus folgenden Stressverschärfung im Alltag und erkennen, dass nur ca. 20 % des Inhalts in der Kommunikation ankommen und immer non-verbale Kommunikation dabei ist!

Frau/man kann einfach nicht nicht kommunizieren.



## 7. DEN BEWUSSTEN UMGANG MIT EMOTIONEN ERFAHREN



Wie hängt mein Stresserleben mit Emotionen und Entspannung zusammen? Wie fühlen sich Emotionen im Körper an, z.B. der Rücken bei Angst oder ein Muskel bei Wut? Dank eines Muskelpanzers lassen sich weniger Reize von außen spüren, und es ist kaum noch ein emotionales Schwingen mit sich und anderen möglich.

Jedoch ist frau/man seinen Emotionen nicht ausgeliefert und kann stattdessen diese bewusst gelassen betrachten, atmen und sie pflegen. Emotionen brauchen nicht verteufelt werden. Sie sind sinnvoll, bringen Prozesse in Bewegung und zeigen, welchen Wert Begegnungen mit Menschen haben.

Emotionen dienen zur Orientierungsfunktion für uns und andere.

## 8. CAM (COMPLEMENTÄRE ALTERNATIVE MEDIZIN) ZUR SELBSTHILFE ANWENDEN

Allzu oft ist das Wissen über die eigene medizinische Selbsthilfe und die Bewusstheit, dass eine Fähigkeit zur Selbstregulation über das vegetative Nervensystem vorhanden ist, verloren gegangen. Nun heißt es Reiztherapien kennenzulernen und das Vertrauen in den eigenen Körper und Lebenskraft (zurück ?!) zu gewinnen.

Anhand von diversen Wickel, Auflagen, Teilbädern, Güssen, Inhalationen, Wechselduschen, Tees und Akupressur spüren wir, wie unser Körper reagiert und wie wir entspannen können und selber Wellbeing/ Wohlbefinden erzeugen können.

Nun am Ende meiner Artikelserie über die Fähigkeiten der Mind/Body- Medizin hoffe ich Sie neugierig auf kleine Veränderungen im Alltag für ein achtsames und Stress reduziertes Leben gemacht zu haben und Sie Spaß daran haben werden, mehr für sich zu sorgen und Wohlbefinden, Wellbeing zu spüren.

[Lesen Sie mehr dazu.](#)

[www.wellbeinghamburg.de](http://www.wellbeinghamburg.de)

[Gründerin von  
WellbeingHamburg:](#)

[www.dr-buttgereit.de](http://www.dr-buttgereit.de)

Jede\*r Netzwerk Partner\*in ist CAM Spezialist\*in in seinem\*ihrem Fach und durch unsere verschiedenen Therapieangebote wie Mind/Body-Medizin Kurse, Iyengar Yoga, klassische Traditionelle Chinesische Medizin, NADA Akupunktur und vegane Kochkurse können wir den unterschiedlichsten Patient\*innen etwas für sie passendes zur Salutogenese anbieten: Wir freuen uns auf Sie!

Bei Fragen zu Literatur und zu stattfindenden MBM Einzel-oder Gruppenkursen kontaktieren Sie mich gerne. Zudem finden Sie weitere Infos auf den oben genannten Seiten.

## KONTAKT

**Dr. med. Ute Maria Buttgerit**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Akupunktur
- Naturheilverfahren
- Homöopathie

### **Tätigkeitsschwerpunkte:**

- CAM (Complementäre Alternative Medizin) und Integrative Medizin
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Mind/Body Medicine
- Traditionelle Chinesische Medizin

### **Adresse:**

Osterstraße 48  
20259 Hamburg

**Tel.: 040/42103424**



Wellbeing-Hamburg



wellbeinghamburg

[www.dr-buttgerit.de](http://www.dr-buttgerit.de)

[www.wellbeinghamburg.de](http://www.wellbeinghamburg.de)