



flexibel bleiben

MOBILITÄT: FÜR DIE GESUNDHEIT

MEDIZIN

NEUE SERIE:

MIND-BODY-MEDIZIN

GESUNDHEIT

FRÜHLING: ZUM GENIESSEN

BAHNBKK

NACHRICHTEN
04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

GESUNDHEIT
06 **FRÜHLING**
ZUM GENIESSEN

SERVICE
09 **PSST – WEITERSAGEN!**
KUNDEN WERBEN KUNDEN

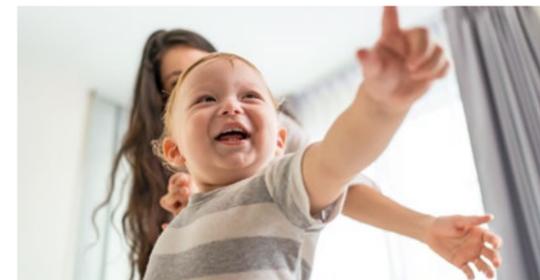
TITEL
10 **MOBILITÄT**
FÜR DIE GESUNDHEIT

12 **MOBIL IM KOPF**
NEUGIERDE UND FANTASIE

15 **BEWEGUNG**
VON JUNIOR BIS SENIOR

MEDIZIN
18 **MIND-BODY-MEDIZIN**
NEUE SERIE

20 **MIND-BODY-MEDIZIN**
AUSGANGSPUNKT STRESSFORSCHUNG



06 **FRÜHLING**
ZUM GENIESSEN

Adios kurze Tage, grauer Himmel und düstere Stimmung. Wir freuen uns über wärmende Sonnenstrahlen, spießende Knospen, Vogelgezwitscher und begrüßen den Frühling mit offenen Armen. Erwacht die Natur zu neuem Leben, so erwacht auch in uns der Wunsch nach Erneuerung. Wir wollen uns selbst etwas Gutes tun und das Leben genießen.

10 **MOBILITÄT**
FÜR DIE GESUNDHEIT

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.“ Kennen Sie diesen Satz von Wolf Biermann? Was zunächst widersprüchlich klingt, birgt bei längerem Nachdenken eine wichtige Erkenntnis: Angesichts einer sich ständig ändernden Welt mit ihren immer wieder neuen Anforderungen und Strukturen bleibt uns kaum etwas anderes übrig als Flexibilität, um das bewahren zu können, was uns wichtig ist.

15 **BEWEGUNG**
VON JUNIOR BIS SENIOR

Wo ist bloß mein Handy? Zu spät. Gebannt beobachte ich, wie sich mein kleiner Sohn am Tischbein hochzieht. Er umklammert es, schaukelt leicht in den Knien, dreht sich um, lässt unvermittelt los, steht frei im Raum, kiekst und fällt vor lauter Schreck um. Dieser erstaunte, leicht erschrockene Gesichtsausdruck! Wenn Kinder laufen lernen, entstehen Situationen, die man nicht so schnell vergisst.

18 **NEUE SERIE: MIND-BODY-MEDIZIN**
AUSGANGSPUNKT STRESSFORSCHUNG

Die Mind-Body-Medizin (MBM) zielt auf das Zusammenspiel von Geist, Psyche, Körper und Verhalten ab. Außerdem darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensbezogene Faktoren Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Sie ist eine Lebensstilmedizin, die diese verschiedenen Ebenen anspricht. Dabei setzt sie auf die Kraft aufmerksamer Wahrnehmung und fördert bewusste gesundheitsfördernde Entscheidungen im Alltag. Ihre heilsamen Wirkungen sind wissenschaftlich nachgewiesen.



BAHN-BKK

SOZIALWAHLEN: ZWEI LISTEN EINGEREICHT

Am 31. Mai 2023 finden die nächsten Sozialversicherungswahlen statt. Dabei werden die Selbstverwaltungsgremien bei den meisten Sozialversicherungsträgern neu gewählt. Bei den gesetzlichen Krankenkassen sind dies die „Verwaltungsräte“. Der Verwaltungsrat ist vergleichbar mit Aufsichtsräten von Wirtschaftsunternehmen. Er ist das höchste Organ einer gesetzlichen Krankenkasse. In der BAHN-BKK vertreten 15 Versicherten- und 8 Arbeitgebervertreter die Interessen der Versicherten und der Arbeitgeber.

Beim Wahlausschuss der BAHN-BKK wurden insgesamt zwei Vorschlagslisten – eine für die Gruppe der Versicherten und eine für die Gruppe der Arbeitgeber – rechtzeitig eingereicht und zugelassen. Für die Versichertenseite ist eine Liste mit dem Kennwort „Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft – EVG“ eingegangen. Für die Arbeitgeberseite wurde die Liste vom „Arbeitgeber- und Wirtschaftsverband der Mobilitäts- und Verkehrsdienstleister e.V.“ eingereicht. Da in den Vorschlagslisten sowohl auf der Versicherten- als auch auf der Arbeitgeberseite nicht mehr Bewerberinnen und Bewerber benannt wurden, als Mitglieder zu wählen sind, findet für beide Wählergruppen keine Wahlhandlung statt. Die vorgeschlagenen Bewerberinnen und Bewerber gelten mit Ablauf des Wahltages – dem 31. Mai 2023 – als gewählt.

Die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats findet voraussichtlich am 11. Oktober 2023 statt. Im Anschluss veröffentlichen wir das endgültige Wahlergebnis.

BAHN-BKK

SITZUNG DES VERWALTUNGSRATS DER BAHN-BKK

Am 20. April 2023 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Tagungsort ist das FOM Hochschulzentrum, Franklinstr. 52 in 60486 Frankfurt am Main. In der Sitzung kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

ARZNEIMITTEL

FESTBETRÄGE FÜR 180 KINDER-ARZNEIMITTEL WEITER AUSGESETZT

Noch bis 30. April 2023 bleiben die Festbeträge für bestimmte Kinderarzneimittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen und Paracetamol sowie für Antibiotika, die als Zäpfchen oder in flüssiger Anwendungsform vorliegen, ausgesetzt. Damit schaffen wir die Voraussetzungen dafür, dass einer weiteren Verschärfung der angespannten Versorgungslage mit Kinderarzneimitteln kurzfristig entgegengewirkt werden kann.

Die Aussetzung der Festbeträge betrifft insgesamt 180 Fertigarzneimittel aus zehn Festbetragsgruppen, darunter u.a. Ibuprofen-Säfte, Paracetamol-Zäpfchen und Antibiotika-Suspensionen.

Mit der Aussetzung werden angesichts der aktuell angespannten Versorgungslage bei den entsprechenden Kinderarzneimitteln kurzfristig Aufzahlungen für Sie, also zusätzliche Kosten, vermieden. Unabhängig davon muss der Gesetzgeber gesetzliche Vorgaben schaffen, um die bestehenden Lieferprobleme bei der Arzneimittelversorgung strukturell anzugehen.

Die Pharmaindustrie erhält durch die Aussetzung Zeit, die bestehenden Produktions- und Lieferprobleme in den Griff zu bekommen. Die Aussetzung der Festbeträge ist kein Freifahrtschein für Gewinnmaximierung. Wir werden hier genau hinschauen, wie die Aussetzung der Festbeträge wirkt.

BAHN-BKK

NACHTRÄGE ZUR SATZUNG DER BAHN-BKK

Die vom Verwaltungsrat am 7. Dezember 2022 beschlossenen Nachträge 95 (Zusatzbeitrag) und 96 (Umlagesätze) zur Satzung der BAHN-BKK wurden vom Bundesamt für Soziale Sicherung am 19. Dezember 2022 (AZ 213-10204#00002#0003 bzw. 213-10204#00002#0004) genehmigt. Die Veröffentlichung erfolgte im elektronischen Bundesanzeiger (eBAnz) am 27. Dezember 2022. Zum 1. Januar 2023 sind die Satzungen nachträge in Kraft getreten.

ARBEITSUNFÄHIGKEIT

BESCHEINIGUNG NUR NOCH DIGITAL

Zum 1. Januar 2023 hat die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) das bisherige Papierverfahren abgelöst: Die Arztpraxis übermittelt Ihre Arbeitsunfähigkeitsdaten elektronisch an uns und Ihr Arbeitgeber fordert – nach Ihrer Krankmeldung – die relevanten Daten (ohne Diagnose) elektronisch bei uns ab. Von der Arztpraxis erhalten Sie nur noch einen Papierausdruck der eAU für Ihre Unterlagen. An uns müssen Sie keine Unterlagen weiterleiten. Bitte beachten Sie, dass Sie sich dennoch umgehend bei Ihrem Arbeitgeber melden müssen. Ob Ihre Arztpraxis uns die Krankmeldung tatsächlich digital übermittelt, hängt jedoch weiterhin von ihrer technischen Ausstattung ab. Kann die Arztpraxis noch keine eAU versenden, erhalten Sie weiterhin drei Papierbescheinigungen (für die Krankenkasse, für den Arbeitgeber und für Sie selbst). Senden Sie uns bitte unbedingt innerhalb einer Woche die Ausfertigung für die Krankenkasse zu. Ganz bequem geht das über unsere App.

🌐 www.bahn-bkk.de/au-bescheinigung

GESUNDHEITSBONUS 2023

FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHREN GELDBEUTEL

Wenn Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, belohnen wir Sie mit einem attraktiven Geldbonus. Dafür können Sie Aktivitäten aus acht verschiedenen Gesundheitsbereichen einreichen, wie beispielsweise die jährliche Zahnvorsorge, Ihre Mitgliedschaft im Sportverein oder Schutzimpfungen. Schon für die erste Aktivität erhalten Sie 30 Euro. Es ist ganz einfach: Laden Sie den Bonussammler von unserer Website herunter und drucken Sie ihn aus oder fordern Sie ihn per Telefon oder E-Mail bei uns an. Lassen Sie sich auf dem Bonussammler Ihre Aktivitäten bescheinigen. Wenn Sie das Deutsche Sportabzeichen oder das Deutsche Wanderabzeichen erworben haben, fügen Sie bitte die Kopie der Ihnen verliehenen Urkunde bei. Mit unserer BAHN-BKK App können Sie die Nachweise vom Bonussammler ganz einfach abfotografieren und übermitteln.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

✉ service@bahn-bkk.de

☎ **0800 22 46 255 Kostenfreie Servicenummer**

IMPRESSUM

pulsprivat Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 1/2023, 24. Jahrgang, erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss 14. März 2022

Herausgeber **BAHN-BKK**
Redaktion: Hanka Knoche (verantw.),
Olaf Rust, Monika Jung
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 0800 22 46 255
E-Mail service@bahn-bkk.de

Verlag **OPTIMUM Medien & Service GmbH**
Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

Hinweis nach § 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes: An der OPTIMUM Medien & Service GmbH sind je zur Hälfte beteiligt: Dr. jur. Melanie H. Adamek und Dieter H. Beigel, beide München

Gestaltung und Realisation **Christa Dollhausen Design**
Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln

Druck **WESTEND Druckereibetriebe**
Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos Adobe Stock, getty images, iStockphoto,
ZS/31Media GmbH, Michael Wilfling

Hinweis **Fehlverhalten im Gesundheitswesen**
Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten
im Gesundheitswesen
Telefon 069 77 078 370
E-Mail korruptionsbekampfungsstelle@bahn-bkk.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



Frühling Zum Genießen

Adios kurze Tage, grauer Himmel und düstere Stimmung. Wir freuen uns über wärmende Sonnenstrahlen, sprießende Knospen, Vogelgezwitscher und begrüßen den Frühling mit offenen Armen. Erwacht die Natur zu neuem Leben, so erwacht auch in uns der Wunsch nach Erneuerung. Wir wollen uns selbst etwas Gutes tun und das Leben genießen.

Wissen Sie, was Selfcare ist? Ein wunderbares Wort für eine ausgesprochen wichtige Fähigkeit, die viele von uns im herausfordernden Alltag mit all seinen Verpflichtungen verloren haben. Der Begriff bedeutet nichts anderes als Selbstfürsorge, hat aber den entscheidenden Vorteil, überhaupt nicht egoistisch zu klingen.

Es geht darum, das eigene Wohlbefinden neben all den täglichen Verpflichtungen und Verlockungen wichtig zu nehmen, auf sein Bauchgefühl zu hören und sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem guttun. Selfcare ist kein Luxus, es ist ein menschliches Grundbedürfnis und der Wille, psychisch und physisch gesund zu bleiben.

Eine gesunde Selfcare-Praxis fängt bei kleinen Veränderungen an, die die Alltagsroutine durchbrechen. Sie erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Für den einen bedeutet entspannende Auszeit vielleicht, ein gutes Buch zu lesen, für die andere, eine wohlriechende Gesichtsmaske aufzutragen, wieder andere lieben den regelmäßigen Sport nach Feierabend oder den Sonntagsspaziergang im Wald.

Gerade jetzt im Frühling finden viele Menschen Glücksmomente in der Natur und im Wald. Sie lassen sich von Vitamin Grün zu mehr Bewegung, aktiver Entspannung oder kreativen Ideen inspirieren. Mit gutem Grund.

Natur: Ein Gewinn von 0 bis 120 | Für Kinder gibt es kaum Spannenderes und Aufregenderes, als die Natur zu erkunden. Natur hat so viele Gesichter, die es zu entdecken und erforschen gilt. Sie ist ein hervorragender Lehrmeister: Naturkontakte fördern wichtige Fähigkeiten wie Problemlösungskompetenz, Kreativität, soziale und intellektuelle Kompetenzen. Und Bewegung an der frischen Luft tut allemal gut.

„Normalberufstätige“ sind mit Termin-, Veränderungs- oder Zeitdruck konfrontiert. Viele klagen über immer weniger Handlungsspielräume bei gleichzeitig immer höheren Anforderungen. Das Leben rauscht an einem vorbei und irgendwie ist man ständig erschöpft. Egal was und wie man es macht, es scheint nie genug zu sein. Auszeiten in der Natur schaffen hier einen wichtigen Ausgleich.

Ältere Menschen kämpfen neben fortschreitenden körperlichen Problemen häufig mit zunehmender Vereinsamung und Verengung des Lebensumfelds und mit der Abnahme sinnstiftender Erlebnisse. Naturkontakte können auf vielfältige Art und Weise positive Auswirkungen auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit haben. Bereits ein Balkon kann dafür genügen.

Der Frühling ist *die* Zeit für Lebensfreude und Genuss. Nichts steht so sehr für Vitalität und Aufbruch. Nutzen Sie die Aufbruchsstimmung des Frühlings, um mehr Selfcare in Ihren Alltag zu bringen, und lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren.

Zwei Tipps/Übungen für den Frühling

Den Frühling fühlen

Ob Sie auf den Bus warten, im Zug sitzen oder im Wartezimmer, machen Sie es sich zur Angewohnheit, aus dem Fenster zu schauen und die Natur zu betrachten: ein wirksames Entspannungsritual für Körper, Geist und Seele. Ganz nebenbei und mühelos können Sie die parasympathische Aktivität um bis zu 55 Prozent erhöhen. Und je aktiver das parasympathische Nervensystem ist, desto besser können Sie Alltagsstress abbauen. Ohne den Parasympathikus würden Herzschlag, Atmung und Verdauungssystem rund um die Uhr auf Hochtouren laufen, was den Körper in Dauerstress versetzen würde.

- Es geht ganz einfach: Konzentrieren Sie sich auf eine Naturbeobachtung, z.B. auf das Spiel der Sonnenstrahlen und der Wolken am Himmel oder auf ein Tulpenbeet mit seiner Farbenpracht.
- Wenn Ihr Geist Ihnen dazwischenfunken will, sagen Sie einfach: Stopp! Ich konzentriere mich jetzt voll und ganz auf diese Beobachtung. Welche Formen und Farben Sie wohl erkennen werden? Welche guten Gefühle und Gedanken lösen sie in Ihnen aus?

Den Frühling atmen

Wer einmal im Monat ein gut angeleitetes Wald-Gesundheitstraining macht, tut seiner Gesundheit etwas richtig Gutes. Doch nicht immer ist Zeit dafür. Hier eine gute Übung, um für zehn Minuten die heilsamen Stoffe des Waldes über die Haut einzusatmen.

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem in die Nähe eines Nadel- oder Laubbaums.
- Holen Sie ein paar tiefe Atemzüge und atmen Sie vollständig aus.
- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie können die heilsame Waldluft sehen. Welche Farbe hat sie? Welche Form? Beobachten Sie, wie die Waldluft immer klarer und stärker wird.
- Atmen Sie durch die Nase ein und stellen Sie sich vor, Sie ziehen die heilsame Luft über jede Ihrer Hautporen in Ihren Körper, bis sie jede Zelle durchdringt.
- Fühlen Sie sich wie ein Stückchen Moos, das die heilsamen Stoffe in sich aufnimmt und speichert.
- Lassen Sie die Luft über den Mund abfließen.



Der beste Booster: Frühling in Natur und Wald

Der Frühlingwald ist ein wahres Zaubermittel für unser Wohlbefinden. **pulsprivat sprach mit Dr. Melanie H. Adamek, Leiterin des Instituts für Waldmedizin und Waldtherapie in München (links) und der Psychologin und Waldtherapeutin Sabine Oberg.**

Warum wird Waldtherapie immer populärer?

Dr. Melanie H. Adamek Weil sie uns in unserem Innersten anspricht. Der Grund hierfür ist leicht erklärt: Der heutige Mensch begann sich vor knapp sieben Millionen Jahren zu entwickeln, hat also 99,99 Prozent seiner Zeit in der Natur verbracht. Es ist also nur logisch, dass eine innere biologische Anziehungskraft zwischen uns und der Natur besteht. Dieses Band ist einfach da und die Wissenschaft lernt mehr und mehr: Es ruft Effekte hervor, von denen man beispielsweise in der Pharmakologie nur träumen kann. Dieses Band kann jede (medizinische) Behandlung in ihrer Wirkung entscheidend verstärken.

Warum ist der Frühling eine gute Zeit, um mit dem Im-Wald-Sein zu beginnen?

Sabine Oberg Dafür gibt es viele Gründe. Zum Beispiel, dass die Temperaturen wieder angenehm sind oder die vielen spektakulären Grüntöne gepaart mit Sonneninseln und Schattenspielen, die uns eine einzigartige Lebendigkeit spiegeln. Gerade im Frühling bietet uns der Wald unendlich viele Möglichkeiten zu aufmerksamen Naturbeobachtungen. Vogelgezwitscher lädt uns ein, uns mit der Natur zu verbinden. Das entspannt uns ohne Mühe. Die frische Luft mit ihrem lieblichen Frühlingsduft lässt uns einen konkreten Eindruck bekommen, dass Waldluft Medizin zum Einatmen ist. Atemübungen machen jetzt ganz besonders viel Spaß.

Was ist der Unterschied zwischen Waldbaden und Waldtherapie?

Dr. Melanie H. Adamek Ein wichtiger Unterschied besteht darin, ob man Aufenthalte im Wald bei gesunden Menschen präventiv nutzt oder bei Patienten therapeutisch anwendet. Beim Waldbaden geht es darum, aus dem täglichen Hamsterrad auszusteigen und sich mit allen Sinnen auf den Wald einzulassen. Das kann ich allein oder mit anderen, mit oder ohne Anleitung erreichen. Viele Menschen machen regelmäßig achtsame Spaziergänge in der Natur. Waldtherapie ist etwas anderes, sie wird von einem ausgebildeten Profi angeleitet.

Wie wirkt Waldbaden auf das Wohlbefinden?

Sabine Oberg Drei für unsere Gesundheit maßgeblichen Systeme werden durch das Im-Wald-Sein positiv beeinflusst: das Nervensystem, das Hormonsystem und das Immunsystem. Der für Erholung und Entspannung zuständige Parasympathikus wird aktiviert. Die Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Cortisol) pendelt sich ein bzw. wird gestoppt. Und drittens ist die Waldluft voller chemischer Substanzen, die nachweislich stärkend und aktivierend auf unser Immunsystem wirken.

🌐 www.im-wald-sein.com



Psst – weitersagen!

Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie 25 Euro!

Sie fühlen sich gut aufgehoben bei uns? Und Sie kennen jemanden in Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Kollegenkreis, der auch von unserem erstklassigen Service und unseren attraktiven EXTRAS profitieren möchte und sich beispielsweise über den Gesundheitsbonus freut? Dann empfehlen Sie uns!

Füllen Sie einfach das Formular auf unserer Website aus. Dort finden Sie auch alle Teilnahmebedingungen und die Hinweise zum Datenschutz.

🌐 www.bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden

Kostenfreie Servicenummer
☎ 0800 22 46 255

BAHN-BKK Ihre Krankenkasse
🌐 www.bahn-bkk.de



flexibel bleiben

Mobilität Für die Gesundheit

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.“ Kennen Sie diesen Satz von Wolf Biermann? Was zunächst widersprüchlich klingt, birgt bei längerem Nachdenken eine wichtige Erkenntnis: Angesichts einer sich ständig ändernden Welt mit ihren immer wieder neuen Anforderungen und Strukturen bleibt uns kaum etwas anderes übrig als Flexibilität, um das bewahren zu können, was uns wichtig ist.

Das Leben ist ein steter Wandel und wir? Wir wandeln uns mit. Wenn wir uns die Rollen ansehen, in die wir im Laufe unseres Lebens schlüpfen, wird deutlich, dass wir uns darin nur bewähren können, wenn wir flexibel sind und geistig und sozial mobil bleiben.

Lebenslanges Lernen | Wir passen uns an, wenn es der Job erfordert. Wir werden anders, wenn plötzlich Kinder da sind. Wir können unglücklich und ungerecht werden, wenn sich das Leben anders entwickelt, als wir dachten. Wir entdecken neue Qualitäten an uns, wenn unsere Eltern nicht mehr können und versorgt werden müssen. Wir werden wieder zu Lernenden, wenn im Büro eine Technik eingesetzt wird, die uns neu ist, und wir alle haben in den letzten zehn Jahren gelernt, souverän mit dem Smartphone umzugehen, per E-Mail oder Messaging-App zu kommunizieren und per Klick

geschäftlich tätig zu werden – bleiben aber flexibel genug, weiterhin die Beratung im guten Fachgeschäft zu schätzen. Flexibilität ist also eine wichtige Eigenschaft, eine Voraussetzung von Mobilität.

Der Begriff Mobilität bezeichnet in der Soziologie die Veränderung von Menschen in einer Gesellschaft oder in einem System. Die geografische oder räumliche Mobilität betrifft die Veränderung von Personen in bestimmten Räumen. Wenn es sich dabei um einen Wechsel des Wohnorts von einer Region in die andere handelt, spricht man von regionaler Mobilität. Wenn es darum geht, fit für einen Ortswechsel zu Fuß, per Rad, Bus oder Auto zu sein, spricht man von körperlicher Mobilität. Dabei sieht sich unsere Gesellschaft dem Ziel verpflichtet, mobilitätseingeschränkten Personen möglichst überall barrierefreien Zugang zu ermöglichen.

Der Wechsel von Personen zu einem neuen Betrieb wird als Arbeitsmobilität bezeichnet. Eine solche Veränderung kann zu einem Wechsel zwischen verschiedenen Berufen führen (Berufsmobilität) oder einen Wandel innerhalb desselben Berufs verursachen (Karrieremobilität).

Die Arbeitsmobilität ist ein wesentlicher Auslöser für die soziale Mobilität. Mit sozialer Mobilität bezeichnet man die Bewegung von Personen oder Personengruppen von einer sozialen Position zu einer anderen im Rahmen eines Schichtungsgefüges.

Beweglich sein | Mobilität steht also für Beweglichkeit, das Vermögen, unterschiedliche Stellungen und Haltungen einzunehmen, und kann sich damit auf körperliche oder geistige Regungen beziehen. Gut die Hälfte der Frauen sowie rund ein Drittel der Männer sind ab dem 60. Lebensjahr in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Doch um im Alter auch geistig beweglich zu bleiben, ist es wichtig, die körperliche Mobilität so lange wie möglich zu erhalten. Denn die Mobilitätsformen bedingen sich gegenseitig: Wer sich bewegt und seine körperliche Mobilität fördert, tut etwas zur Entwicklung und zum Erhalt der geistigen Mobilität.

Mobilität – körperlich, geistig, sozial und räumlich – ist eine wichtige Voraussetzung für die Bewahrung von Lebensqualität. Mobilität bedeutet soziale Teilhabe. Wenn wir uns vorstellen, dass wir den Weg zum Bäcker nicht mehr selbstständig bewältigen können, kann uns die Nachbarschaftshilfe zwar die frischen Brötchen vorbeibringen – aber leider nicht das Gespräch am Verkaufstresen und dass die Bäckerin ein neues Körnerbrot entwickelt hat, bleibt uns vermutlich auch verborgen. Auch eine Einschränkung der geistigen Mobilität wirkt sich unmittelbar auf unser Miteinander mit anderen aus. Mangelndes Erinnerungsvermögen macht Gespräche ärmer und die Schwierigkeit, die Dinge auch mit den Augen des Gegenübers zu sehen, führt zu verhärteten Diskussionen und möglicherweise zum Abbruch der Beziehung.

Dynamik des Lebens | Die Art, wie wir leben – beruflich oder privat –, ist ohne Mobilität nicht denkbar. Das kann schnell atemlos machen, wer will schon gerne immer aufs Karussell? Und wer bestimmt die Geschwindigkeit? Wie wird meine psychische Verfassung berücksichtigt? Wie kann von mir erwartet werden, in eine neue Abteilung mit neuen Themen zu wechseln, wenn ich gerade um einen lieben Mitmenschen trauere? Wie soll ich denn einem beruflich bedingten Ortswechsel zustimmen, wenn ich mich gerade in jemanden aus meinem Heimatort verliebt habe? Muss man alle Anforderungen erfüllen, nur um zu zeigen, wie mobil man ist? Auch wenn man es kaum auf die Reihe kriegt? Wie beugen wir vor, damit uns die an uns gestellten Anforderungen nicht krank machen? Wenn Mobilität die Dynamik unseres Lebens ist, wie stellen wir sicher, dass sie uns nicht überrollt? Wir haben gute Nachrichten: Mobilität und geistige Flexibilität sind trainierbar und – noch besser – es gibt kluge Strategien, wie wir unser Leben trotz Veränderungen im Griff behalten und eingeschränkte Mobilität kompensieren!

Was aber, wenn die Mobilität von einem Augenblick zum nächsten verloren geht oder entscheidend eingeschränkt wird? Zum Beispiel durch einen Unfall oder einen Schlaganfall? Dann stehen wir und unsere Angehörigen vor enormen Herausforderungen – emotional, sozial und bezüglich der Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen. Lässt sich das Fehlende wiedergewinnen oder kompensieren? Kann die eingeschränkte körperliche Mobilität – beispielsweise in einer Reha-Einrichtung – erfolgreich therapiert werden? Können geistige Defizite durch gezieltes Training ausgeglichen werden? Wenn schnelle und kompetente ärztliche Hilfe erfolgt ist und das plötzliche Ereignis nicht zu gravierende Folgen nach sich zieht, bestehen durchaus gute Chancen.

Worauf Sie sich verlassen können: Wir sind in einer solchen Situation an Ihrer Seite.



flexibel bleiben

Mobil im Kopf Neugierde und Fantasie

Die Trainerin hat eine sanfte, ruhige Stimme. Sie bittet die acht Anwesenden, es sich auf den bereitliegenden Matten bequem zu machen. „Achten Sie auf den Abstand voneinander“, sagt sie. „Und jetzt legen Sie sich bequem zurück“, fügt sie hinzu und schließlich: „Bitte schließen Sie langsam die Augen und kommen Sie mit auf unsere Fantasiereise.“ Es folgen ruhige Atemübungen. Es macht sich Entspannung breit – für manche der schönste Moment des Tages.

Mit Fantasie auf Reisen | Die Trainerin hebt an: „Wir gehen durch einen lichten Wald. Es ist ein Pinienwald und es duftet würzig. Wir sehen helle Nadeln an den Bäumen und kleine Pinienzapfen. Wir hören Vogelgeräusche und von Ferne das Meer. Die Luft riecht jetzt schon etwas salziger, die Sonnenstrahlen schimmern durch das helle Grün. Langsam wird es heller und jetzt können wir das Meer auch sehen. Blau-türkis liegt es da und leichte Wellen rollen heran. Jetzt sind wir am Strand. Wir spüren, wie der Sand unsere Fußsohlen massiert, greifen in den Sand und lassen die Sandkörner durch unsere Finger rinnen. Wir fühlen uns frei. Das Rauschen der Wellen ist etwas lauter geworden, aber es ist so herrlich gleichförmig und regelmäßig. Wir atmen ein und wir atmen aus ...“

Gut macht die Trainerin das. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind mit ihr auf eine Fantasiereise gegangen. Wenn sie die Augen auf Bitten der Trainerin aufschlagen, kommen sie von weit her und müssen sich erst wieder orientieren. Sie fühlen sich erfrischt. Aber nicht alle konnten sich gedanklich auf die Reise begeben, nicht alle konnten die Augen geschlossen halten, manche waren zu unruhig. Problematische Gedanken wurden zu übermächtig, berichten sie hinterher in der Gruppe. Die Trainerin kennt das. Geistige Mobilität funktioniert am besten dann, wenn sie nicht durch psychische Beeinträchtigungen, physische Einschränkungen oder Widerstände erschwert wird. Wer aber in der Lage war, die Entspannung einer Fantasiereise zu genießen, wird sich dank seiner geistigen Mobilitätsfähigkeit gefühlt haben wie nach einer kleinen Auszeit vom Alltag.

Unter Mobilität soll alles Verhalten und Erleben von Menschen verstanden werden, welches im Dienst einer Loslösung, einer bewussten Entfernung von der gegenwärtig gegebenen physischen, sozialen wie auch geistigen Umwelt steht. Gemeinhin bezeichnet man solche Menschen als geistig mobil, die sich auf unterschiedliche Situationen schnell einstellen oder kreative Lösungen für neue Situationen finden.

Zur geistigen und sozialen Mobilität gehören:

- geistige Beweglichkeit
- ein flinkes Denkvermögen
- eine rasche Auffassungsgabe
- ein vielseitiges Interesse
- die Bereitschaft, Neues kennenzulernen
- die Fähigkeit zum Wechsel von Perspektiven oder zum Entwickeln von Alternativen

Wer geistig mobil ist, kann achtsam mit sich umgehen | Wer geistig mobil ist, kann über sich und die Ansprüche, die an sie oder ihn gerichtet sind, reflektieren. Wann wird es mir zu viel? Was kann ich mit meinen Werten vertreten? Wie kann ich die Bedingungen verändern? Hier Achtsamkeit zu entwickeln und auf sich und seine Gefühle zu hören ist ein wichtiger Baustein, damit uns unaufhörliche Mobilitätsanforderungen nicht krank machen. Wenn meine Chefin nicht weiß, dass ich privat unter Druck stehe, kann sie dies nicht berücksichtigen, wenn sie meine Jobbeschreibung erweitert. Wenn ich geistig mobil bin, kann ich möglicherweise einen Verbesserungsvorschlag entwickeln, der sich nicht nur rechnet, sondern mich dazu noch entlastet.

Soziale Mobilität – erwünscht und belastend | Der amerikanische Traum basiert auf der Vorstellung, dass ein Tellerwäscher Millionär werden kann. Auch bei uns gibt es ein Aufstiegsversprechen: Wer sich anstrengt, kann (unter bestimmten Bedingungen) aufsteigen. Politiker sagen: „Leistung muss sich lohnen.“ Wer flexibel ist, ausreichend gefördert wurde, intelligent ist und ordentlich gelernt hat, hat gute Chancen. Dazu muss man zu sozialer Mobilität bereit sein, was einem viel abverlangen kann. Auf der Habenseite steht die angestrebte Führungsposition; der Preis kann Stress und Belastung bedeuten. Vielleicht ist die neue Stelle in einer fremden Region? Möglicherweise ist das Arbeitspensum mörderisch? Hier gut abzuwägen und neben der Karrierechance die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren erfordert Reflexionsfähigkeit und einen ungeschönten Blick auf sich selbst. Wie bin ich bisher mit Belastungen umgegangen? Wie steht es um meine Konstitution? Wie sieht meine Work-Life-Balance aus? Geistige Mobilität hilft entscheidend, richtige Antworten auf Fragen der sozialen Mobilität zu geben.

Was Hänschen nicht lernt ... | Wie entwickeln sich Intelligenz und geistige Mobilität? Interessant sind Ergebnisse amerikanischer Studien zur Intelligenzentwicklung. Demnach stieg der Intelligenzquotient von Bergbauern- und Flussschifferkindern in den ersten zwei, drei Jahren rapide an – viel schneller als bei anderen Kindern. Danach holten die anderen Kinder, die regelmäßig zur Schule gingen, auf. Fazit: Eine Umwelt voller Reize fördert die geistige Entwicklung, doch diese Reize müssen ständig aufrecht erhalten bleiben. Was jedoch nicht früh gefördert wurde, fehlt für den Rest des Lebens. Wer seine geistige Mobilität nie herausgefordert hat, wird sie als Rentner nicht erhalten können. Um die geis-

tige Beweglichkeit zu schulen und auch im Alter zu bewahren, sind eine intensive Gedankentätigkeit, ein reger sozialer Kontakt oder ein mentales Training förderlich. Als sehr effektiv hat sich auch das Erlernen eines Instruments erwiesen.

Alles Kopfsache | Es war der Ende 2006 verstorbene Bildungsforscher Paul Baltes, der die Theorie vom lebenslangen Lernen propagierte. Er leitete damit einen Paradigmenwechsel in der Intelligenzforschung ein. Demnach schreitet die geistige Entwicklung bis ungefähr zum 30. Lebensjahr voran. Sie bleibt bis zum 60./65. Lebensjahr ziemlich stabil, bevor sie langsam abnimmt. „Das ist gleichwohl eine Betrachtung am Durchschnitt. Es gibt Menschen, deren geistige Mobilität früher abnimmt – weil sie einen Schlaganfall erleiden und in dessen Folge Hirnareale ausfallen“, schränkt Hans Merckens, Professor für Empirische Erziehungswissenschaft an der Freien Universität Berlin, ein. Und er betont: „Geistige Mobilität bleibt nicht von allein über die gesamte Lebenszeit erhalten. Es bedarf der individuellen Anstrengung, sie zu bewahren. ... Eine solche Anstrengung ist viel leichter zu erbringen, wenn man ohnehin geistig gefordert ist. Viele Ältere werden aber nicht mehr gefordert und das ist ein Problem.“

Was man tun kann | Soll man nun im Rentenalter zurück an die Universität gehen? In der Volkshochschule Italienisch lernen, Klavierstunden nehmen? All das ist möglich, aber interessant ist, wie Professor Merckens diese Frage beantwortet: Gut sei es, „sich Umwelten zu konstruieren, in denen man ohne natürliches Training auskommt“ – und er nennt dafür Beispiele: Befassung mit Kunst und Kultur, Lesepatenschaften, Beschäftigung mit den Enkeln, häufiges Reisen, ehrenamtliche Aufgaben.

Effektives Gehirntraining | Experten haben herausgefunden, dass Bewegung nicht nur den Körper trainiert, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns fördert. Effektiv sind demnach motorisch-kognitive Trainings, die körperliche Übungen mit Aufgaben kombinieren, die die Wahrnehmung oder das Denken betreffen. Beim Training im motorischen Bereich

steht die Koordination der Bewegungen kombiniert mit kognitiven Aufgaben im Mittelpunkt. Das lässt uns Bewegungen präzise, schnell, geordnet und effizient ausführen. Denken wir nur an das gezielte Schießen eines Fußballs in ein Tor. Entscheidend sind die vielen Gehirnareale, die dabei involviert sind.

Wenn dann noch Anweisungen eines Trainingspartners erfolgen („Schieß nach rechts oben!“), werden zusätzliche Gehirnareale beansprucht. Beispiele für motorisch-kognitive Trainings sind Life Kinetik und Brain Gym.

Life Kinetik ist „die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben viele neue Verbindungen unter den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden“.

Brain Gym ist eine Lerntherapie aus der Education-Kinesiologie und bedeutet Lernen durch Bewegung (Lerngymnastik). Es handelt sich hierbei um ein ganzheitliches System, mit dem durch spezielle Balancen und gezielte Körperbewegungen an Gesundheit, Lernfähigkeit und Wohlbefinden gearbeitet wird. Brain Gym-Übungen finden Sie auf unserer Website.

🌐 www.bahn-bkk.de/brain-gym

Geistige Mobilität lohnt sich | Geistige Mobilität ist ein wertvolles Gut. Wer geistig mobil ist, kann bewusst über sich selbst, seine Handlungen und Entscheidungen reflektieren, kann die Perspektive wechseln und sich in sein Gegenüber versetzen, hat keine Scheuklappen, sondern ist weltoffen und – kann die Augen schließen und per Fantasie am Meer spazieren gehen.

Bewegung Von Junior bis Senior

Wo ist bloß mein Handy? Zu spät. Gebannt beobachte ich, wie sich mein kleiner Sohn am Tischbein hochzieht. Er umklammert es, schaukelt leicht in den Knien, dreht sich um, lässt unvermittelt los, steht frei im Raum, kiekst und fällt vor lauter Schreck um. Dieser erstaunte, leicht erschrockene Gesichtsausdruck! Wenn Kinder laufen lernen, entstehen Situationen, die man nicht so schnell vergisst.

Wie sich der Kreis des Lebens schließt, wird augenfällig, wenn die Seniorin mit ihrem Rollator dem Junior mit seiner Lauflernhilfe begegnet. Beide sind sich einig: Wir wollen mobil sein. Die Voraussetzung: Ihre Körper machen das (schon oder noch) mit, ihr Bewegungsapparat, ihre Muskeln, ihre Wahrnehmung. Vieles davon ist trainierbar, wenn es keine körperlichen Gebrechen gibt wie beispielsweise einen Beinbruch, den man mit Krücken kompensieren muss, oder eine fortgeschrittene Multiple Sklerose, die das Gehen erschwert.

Kinder sind mobil. Oft im Auto ihrer Eltern. | In der Studie „Mobilität in Deutschland“ im Auftrag des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr wird deutlich, dass Kinder bis neun Jahre 50 Prozent ihrer Wege im Straßenverkehr als Mitfahrende im Pkw zurücklegen und somit ihre Mobilität in hohem Maß von Erwachsenen abhängig ist. Im deutschlandweiten Schnitt legen sie 32 Prozent aller Wege zu Fuß zurück und nur 6 Prozent mit Öffentlichen Verkehrsmitteln.

flexibel bleiben



Körperliche Mobilität meint nicht nur den Ortswechsel, sondern bezieht auch die Bereiche Sport, Spiel und den Aufenthalt im Freien mit ein. Für Kinder im Alter von 5 bis 17 Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 60 Minuten mäßige bis anstrengende körperliche Betätigung pro Tag. Die für Deutschland geltenden „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ gehen sogar noch ein Stück weiter: Für Kindergartenkinder wird eine Bewegungszeit von 180 Minuten pro Tag empfohlen, für Grundschulkindern sind es 90 Minuten inklusive Alltagsaktivitäten wie Radfahren und Laufen.

Heranwachsende bewegen sich zu wenig, Mädchen noch weniger als Jungen. | Nach einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland kommen von den 3- bis 17-Jährigen lediglich 22,4 Prozent aller Mädchen und 29,4 Prozent aller Jungen auf die empfohlene tägliche Bewegungszeit der WHO. Werden nur die 3- bis 6-Jährigen in den Blick genommen, sind es immerhin 42,5 Prozent aller Mädchen und 48,9 Prozent aller Jungen. Aktiv Sport treiben etwa 70 Prozent der 3- bis 10-Jährigen Kinder, wobei 25,4 Prozent der Mädchen und 34,5 Prozent der Jungen auf mindestens 180 Minuten pro Woche kommen. Zu beachten ist, dass die Daten für diese Studie vor der Corona-Pandemie erhoben wurden, sodass zu vermuten ist, dass sich die tägliche Bewegungszeit eher noch verringert hat.

Des Weiteren kam das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) in einer Längsschnittstudie zu dem Ergebnis, dass die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern zwischen 4 bis 17 Jahren seit 1975 deutlich abgenommen hat. Zudem wurde festgestellt, dass Kinder im Schnitt an 3,9 Tagen pro Woche im Freien spielen (2014 bis 2017), zwischen 2003 und 2006 war dies durchschnittlich an 4,4 Tagen der Fall. Diese Befunde machen vor allem eine prekäre Situation für Mädchen deutlich, da sie sich weniger bewegen und seltener Sport treiben als Jungen.

Körperliche Mobilität von Kindern fördern | Der Bewegungsmangel bei der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen bleibt nicht ohne Folgen, was exemplarisch am Körpergewicht deutlich wird. Zu bedenken ist jedoch, dass Übergewicht und Adipositas viele verschiedene Ursachen haben und Bewegungsmangel und Gewichtszunahme sich zudem gegenseitig verstärken.

Galten in den 1990ern rund 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen als übergewichtig oder gar adipös, waren es zum Zeitpunkt der RKI-Studie 15 Prozent. Bereits in der Altersgruppe der Drei- bis Sechsjährigen ist Übergewicht verbreitet: unter Kita-Kindern sind 10,8 Prozent der Mädchen und 7,3 Prozent der Jungen übergewichtig. Welche Konsequenzen die Corona-Pandemie für die Bewegungshäufigkeit der Kinder und Jugendlichen hat, ist noch nicht abzusehen.

Die Schließungen der Sportstätten sowie der Ausfall von Schulsport lassen die Vermutung zu, dass sich die Lage für die Kinder nochmals verschlechtert hat. Einen Hinweis darauf gibt eine aktuelle Analyse, laut der im Jahr 2020 60 Prozent mehr Mädchen und Jungen aufgrund schweren Übergewichts im Krankenhaus behandelt werden mussten.

Der Förderung von körperlicher Mobilität von Kindern kommt eine Schlüsselstellung für die gesundheitliche Entwicklung im Verlauf des gesamten Lebens zu. Denn bewegungsfreudige Kinder behalten ihre Leidenschaft für Bewegung und Sport in der Regel auch im Jugend- und Erwachsenenalter.

Mit Schwung im Alltag | Körperliche Mobilität und Bewegung sind mehr als Sport! Um Bewegung Ihres Kindes dauerhaft und regelmäßig in den Alltag zu integrieren, können Sie

- Bewegung gleich morgens fördern: Gestalten Sie den Weg Ihres Kindes aktiv. Lässt sich der Weg zur Schule nicht doch zu Fuß, mit dem Roller, mit dem Rad bewältigen? Kinder lieben doch ihr Lauf-, Tret- oder größeres Rad! Bei gefährlicheren Wegen kann man sich mit anderen Eltern absprechen, damit sie immer ein Erwachsener begleitet.
- Bewegungsangebote nach Kindergarten und Schule machen: Zum Einsatz können dann Straßenmalkreide, ein Fußball, Inlineskates, Spielplätze, Freibäder, Abenteuerwanderungen und Schnitzeljagden kommen. Weitere Möglichkeiten bieten Sportvereine, Wettbewerbe, ungefährliche Klettertouren oder Spiele unterwegs („Ich sehe was, was du nicht siehst!“).
- Vorbild sein: Wenn Eltern gerne draußen sind, spazieren gehen, walken oder wandern, nehmen sich Kinder gerne ein Beispiel.
- Sich vieles einfallen lassen: Blätter sammeln, Steine sammeln, Muscheln suchen, im Wald Tierspuren suchen, Pflanzen bestimmen oder Vögel erkennen.

Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen | Wenn vielerlei Bewegung Bestandteil des Alltags wird, bekommt man auch im Erwachsenenalter den inneren Schweinehund, der gerne mit Ihnen auf dem Sofa liegen möchte, in den Griff. Tipps gegen innere Widerstände:

- Klein anfangen, nicht zu viel auf einmal
- Klare Ziele setzen: Allgemeine Vorsätze reichen meist nicht aus. „In den Ferien jeden Tag 30 Minuten laufen.“
- Vorfreude wecken: „Ich möchte so gerne mit dem Fahrrad zum See zu einem Picknick.“
- Hürden beseitigen: wetterfeste Kleidung, gute Alltagsorganisation
- Gleichgesinnte suchen, in der Gruppe walken, joggen oder Sport treiben
- Keine Diskussion: Der innere Schweinehund kennt viele Argumente ...

Körperliche Mobilität bis ins hohe Alter | Wer sein ganzes Leben lang körperlich aktiv war, möchte im Alter nicht damit aufhören, auch wenn Strecken kürzer und Bewegungen langsamer werden. Wie gut, denn Bewegung regt den Stoffwechsel an und senkt das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenschmerzen. Im höheren Alter und bei Pflegebedürftigkeit ist körperliche Mobilität wichtig, um die Beweglichkeit und damit die Selbstständigkeit zu fördern. Zudem wird

die Sturzgefahr verringert. Mobilität senkt zudem das Risiko von Thrombosen. Gerade im Alter ist die Gemeinschaft in einer Gruppe ein wichtiger Faktor. Gemeinsam walken beispielsweise erhöht die Freude – und alle passen aufeinander auf. Wenn Sie mit älteren Menschen Zeit verbringen:

- Motivieren Sie regelmäßig zu Bewegung – aber überfordern Sie nicht.
- Machen Sie über den Tag verteilt Beschäftigungsangebote.
- Setzen Sie möglichst auch Hilfsmittel für das Training ein, z.B. einen kleinen Ball, ein Gymnastikband oder Hanteln.
- Auch durch Alltagsaktivitäten wird die Beweglichkeit gefördert. Das kann etwa Gemüse schneiden, Umrühren beim Kochen, Blumen gießen oder Wäsche zusammenlegen sein.
- Gehen Sie zusammen zum Briefkasten!
- Mobilitätshilfen wie z.B. Gehstöcke, Rollatoren, Rollstühle (mobil bleiben mit eigener Muskelkraft!) und Hilfen zum Treppensteigen können wertvolle Unterstützer sein, um gesellschaftliche Teilhabe auch bei eingeschränkter Mobilität zu ermöglichen.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote

🌐 www.bahn-bkk.de/bewegung-mit-kindern

Bewegung ist keine Frage des Alters und sollte immer Teil des Alltags sein, besonders auch in den Jahren, in denen die Mobilität noch uneingeschränkt möglich ist.



Serie Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin (MBM) zielt auf das Zusammenspiel von Geist, Psyche, Körper und Verhalten ab. Außerdem darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensbezogene Faktoren Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Sie ist eine Lebensstilmedizin, die diese verschiedenen Ebenen anspricht. Dabei setzt sie auf die Kraft aufmerksamer Wahrnehmung und fördert bewusste gesundheitsfördernde Entscheidungen im Alltag. Ihre heilsamen Wirkungen sind wissenschaftlich nachgewiesen.



Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Prof. Dobos hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel veröffentlicht und ist Bestseller-Autor.

Die moderne Mind-Body-Medizin steht in einer langen Tradition von therapeutischen Ansätzen, die das Zusammenwirken von Geist, Körper und Verhalten nutzen, um Heilungsprozesse zu unterstützen. Bereits antike Ärzte wie Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) bezogen den Umgang mit den „Gemütsbewegungen“ in die Gesundheitspflege mit ein. Sie erwarteten die aktive Mitarbeit der Patientinnen und Patienten bei der Gestaltung ihrer Lebensführung und sahen ihre Rolle vor allem darin, den „inneren Arzt“ in ihnen zu wecken.

In der Geschichte der europäischen Naturheilkunde ist der Gedanke der Stärkung der Selbstheilungskräfte wie in allen traditionellen Heilsystemen ein zentrales Thema. Für den Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) gehörte neben naturnaher Kost und Wasserbehandlungen die spirituelle und geistige Dimension zum natürlichen Genesungsprozess.

Mit der zunehmenden naturwissenschaftlichen Prägung der Medizin ab dem 18. Jahrhundert verschwanden diese verhaltensbezogenen und psychisch-geistigen inneren Faktoren, die zur Ausprägung und Genesung von Erkrankungen beitragen, aus dem Fokus des medizinischen Interesses. Fragen nach dem Einfluss der Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensgewohnheiten auf körperliche Symptome und Funktionen spielten in dieser immer mehr auf äußere Einflussfaktoren fixierten Medizin keine Rolle mehr. Ganz im Sinne der rationalistischen Weltanschauung trennte man den Körper vom Geist und behandelte ihn separat. Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung galten zwar als wichtig, aber es schien nicht mehr die Aufgabe der Medizin, darauf Einfluss nehmen zu wollen.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begannen Medizin und Biologie jedoch, sich intensiv mit dem Phänomen Stress und seinem Einfluss auf das Immunsystem zu beschäftigen. Angesichts der steigenden Zahl chronischer Erkrankungen wuchs das Interesse an Methoden der Selbstregulation und Selbstfürsorge (z.B. Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation). Zugleich erhielten präventive Strategien in der Gesundheitspolitik eine größere Rolle. Diese Entwicklung wurde dadurch unterstützt, dass sich die pathogenetisch geprägte Sicht durch eine salutogenetische erweiterte: Neben der Frage nach der Entstehung und Bekämpfung von Krankheiten gewann die Suche nach Faktoren, die Gesundheit erhalten und fördern, an Bedeutung.

Ein Ziel Mind-Body-medizinischer Interventionen besteht deshalb darin, die innere gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugung sowie die Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken. Dies geschieht, indem es den Patientinnen und Patienten ermöglicht wird, Erfahrungen mit selbstkontrollierten Handlungen zu machen, die einen für sie wahrnehmbaren positiven Effekt auf Wohlbefinden und Gesundheit haben. Vor diesem Hintergrund werden Fragen der partizipativen Medizin und der Behandler-Patienten-Beziehung zunehmend wichtig.

Mind-Body-Medizin

Ausgangspunkt Stressforschung

Prof. Dr. Gustav Dobos schreibt in diesem Jahr in jeder pulsprivat-Ausgabe über die Mind-Body-Medizin. Er ist Pionier und Wegbereiter der integrativen Medizin und der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Prof. Dobos ist Leiter des Zentrums für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Universitätsklinikum Essen und Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Heute geht es um die Entwicklung der Mind-Body-Medizin.



**SERIE
MIND-BODY-MEDIZIN**
VON PROF. DR. GUSTAV DOBOS

„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz.“ Als Sebastian Kneipp das vor rund 150 Jahren schrieb, war es also auch nicht wirklich besser – damals war es die Industrialisierung, die das Tempo des Lebens veränderte. Heute ist es die Digitalisierung, die ein Leben rund um die Uhr ermöglicht, aber auch erzwingt mit ständiger Erreichbarkeit, dem ewigen Nachrichtenkarussell und dem Präsenzdruck – es fällt schwer, sich auch nur für kurze Zeit auszuklinken.

Stress ist zu einem ständigen Begleiter geworden: Was die Evolution als Überlebensmechanismus geschaffen hat – die Fähigkeit, in kürzester Zeit den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen – hat sich unter modernen Lebensumständen zu einem Fluch gewandelt. Denn die Bedrohung ist nicht mehr

der Tiger hinter dem Busch, sondern der Erwartungsdruck der Gesellschaft – der Zwang zu Leistung, die Angst vor Misserfolg, wirtschaftliche Sorgen, Vereinsamung. Hinzu kommen die Ängste der Pandemie, des Krieges und der Klimakatastrophe. Wir leben in einem Zeitalter der Veränderung und Verunsicherung.

Auf Kneipps Spuren | Wie also können wir ein „Gleichgewicht“ herstellen „zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft“, wie Kneipp schrieb? Die Naturheilkunde empfiehlt dafür im Sinne Kneipps eine „Ordnungstherapie“, die die Verhältnisse durch gesunde Ernährung sowie ausreichende Bewegung und Entspannung quasi wieder zurechtrücken soll. Die moderne Stressforschung hat neue, spannende Impulse in diesen Ansatz gebracht: die Mind-Body-Medizin – die ein Schwerpunktthema in diesem Jahr in pulsprivat sein soll. Sie erweitert die Möglichkeiten, sich um die eigene Ge-

sundheit zu kümmern, Krankheiten präventiv vorzubeugen oder Therapien positiv zu unterstützen.

Die Grundlagen schuf der amerikanische Physiologe Walter Cannon (1871 bis 1945), der als Militärarzt im Ersten Weltkrieg die massiven traumatischen Folgen an den Soldaten gesehen hatte, etwa ihre Schüttel- und Zitteranfälle. Das brachte ihn dazu, an der Harvard Medical School die körperlichen Folgen von Bedrohung im Labor an Tieren zu untersuchen. Er war es, der 1915 den berühmten Begriff der „*Fight or flight*“-Reaktion prägte, des inneren Alarmzustands des Körpers, der die Bereitschaft zu „Kampf oder Flucht“ sichert. Er forschte bereits über die Rolle des Stresshormons Adrenalin und verfolgte die Theorie, dass die Botenstoffe des Körpers wie auch der Blutzuckerhaushalt unter anderem die Aufgabe hätten, den Organismus immer wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, das Leben also zu stabilisieren.

Cannon war ein in jeder Weise vielseitiger und interessanter Forscher. Er untersuchte zum Beispiel den Einfluss der Nebennieren auf das Nervensystem und umgekehrt und er war überzeugt, dass Verstand, Emotionen und Organismus eine Einheit bildeten und sich nicht getrennt voneinander betrachten ließen. Ursprünglich aus einer streng calvinistischen Familie stammend wandelte sich Cannon im Laufe seiner Forschung zu einem Naturalisten, der erklärte (u.a. 1932 in seinem Buch „Die Weisheit des Körpers“), die Natur brauche keine übernatürliche Instanz, sie sei in sich intelligent.

Herbert Benson und die Entspannungsantwort | Der Harvard-Universität kommt auch weiterhin eine herausragende Rolle in der Stressforschung zu. Einer der ersten Pioniere, die die Grundlagenforschung in die medizinische Praxis umgesetzt haben, war der Kardiologe Herbert Benson (1935 bis 2022). Er hatte in den frühen 1970er-Jahren an der Harvard University

untersucht, wie sich Bluthochdruck durch Biofeedback regulieren ließ, wenn man mithilfe eines Geräts bewusst machte, was gezielte Entspannung vermochte. In den 1980er-Jahren untersuchte Benson dann mit Unterstützung des Dalai Lama tibetische Mönche und fand heraus, dass meditative Verfahren bei der Blutdrucksenkung mindestens genauso effektiv sind wie ein Messgerät. Daraus leitete er eine Methode ab, wie sich Stress im Körper quasi gezielt „neutralisieren“ lässt und prägte für diesen Vorgang den Begriff der „relaxation response“, der Entspannungsantwort.

Am „Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine“ in Boston, von Benson begründet, sind in der Folge die unterschiedlichsten Lebensstilprogramme für verschiedene Zielgruppen entwickelt worden – für Herz- oder Krebskranke, für Schulkinder, Studierende oder medizinisches Personal. Immer steht die gezielte Entspannung im Mittelpunkt. Dabei hilft, fanden die Forscherinnen und Forscher heraus, die stoische Wiederholung von Tönen oder Worten, Gebetsprüchen oder Bewegungen. Störende Gedanken werden freundlich weggeschickt, um wieder zur repetitiven Praxis zurückzukehren. Letztlich ist das auch das Grundprinzip spiritueller Praktiken, ob es nun eine klassische Meditation ist oder eine Atemübung aus dem Yoga, Rosenkranz-Beten oder Figuren aus dem Qigong oder Tai Chi. Selbst das so monoton anmutende Stricken entspannt, steht auf der Webseite des Instituts.

Strenge wissenschaftliche Forschung | Die Benson-Schule der Mind-Body-Medizin hat das Ziel, gezielte Anti-Stress-Entspannung als dritte Säule (neben Chirurgie und Pharmakologie) in die Medizin einzuführen, untermauert von strenger wissenschaftlicher Forschung. Ganz ähnlich wie Benson suchte auch der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts nach Wegen, Entspannung als Therapie zu entwickeln. Er gründete 1979 die bis heute aktive „Stress Reduction Clinic“ und lehrte und erforschte dort sein Programm der „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)“ – auf deutsch „Achtsamkeit“. Dieser achtwöchige Kurs enthält zwar Elemente aus dem Yoga, Vipassana und Zen, wurde aber von Kabat-Zinn jeder spirituellen Deutung entkleidet, um seine Methode möglichst breit und kulturübergreifend lehren zu können. MBSR wird in den USA an mehreren Hundert Kliniken angeboten, ist umfangreich untersucht und hat international auch Eingang in medizinische Leitlinien gefunden. Besonders hilft es Schmerzpatientinnen und -patienten und es wirkt auch positiv auf Depressivität und Angst.

Kabat-Zinn und seine Schülerinnen und Schüler möchten aber die Achtsamkeit nicht nur als therapeutisches Instrument verstehen, sondern als eine Haltung, die es immer wieder schafft, den Fokus der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und eine akzeptierende, nichtreaktive Gelassenheit zu legen. Achtsamkeit hat das Ziel, den Menschen widerstandsfähiger, resilient zu machen. Das geschieht nicht durch Wunder, sondern durch messbare neurologische Veränderungen, bestätigt die Münchner Hirnforscherin Birgit Hölzel, die wichtigste deutsche MBSR-Vertreterin. Unter anderem verändert MBSR eine Hirnregion, den Hippocampus. Sie ist für Gedächtnis und Lernen, aber auch für die Regulation von Gefühlen und Stress wichtig. Die Achtsamkeitsübungen machen außerdem den Atem bewusst, den Herzschlag, jede Anspannung und die Gefühle dabei. So lernen wir, unser Befinden und unsere Bedürfnisse besser zu spüren.

Lifestyle-Programm für Herzranke | Der dritte wichtige Pionier der Mind-Body-Medizin ist der Kardiologe und Lebensstilmediziner Dean Ornish an der University of California, San Francisco. Sein Lifestyle-Programm für Herzranke enthält eine Ernährungsumstellung, Meditation, Yoga, Ausdauertraining und liebevolle Zuwendung zu anderen Menschen und zu sich selbst. Ornish, der unter anderem den herzranke Ex-Präsidenten Bill Clinton erfolgreich behandelte und zum Veganer machte, konnte zeigen, dass durch – allerdings sehr strikte – Lebensstilveränderungen auch schwere krankhafte Herzgefäßveränderungen rückgängig gemacht werden können. Unter anderem verändert sich, konnte er bei Prostatakrebspatienten zeigen, die Genexpression – also das Muster, nach dem bestimmte Gene an- und abgeschaltet werden.

Die US-amerikanische Behörde „National Institutes of Health (NIH)“ versteht Gesundheit als komplexes Zusammenspiel von Gehirn, Psyche, Körper und Verhalten und fasst unter „Mind-Body-Medizin“ jene wirkungsvollen und wissenschaftlich begründeten Pfade zusammen, die über Gefühle, Gedanken, Spiritualität, soziales Leben und Verhalten gezielt Einfluss auf die Gesundheit nehmen können – vor allem präventiv: „Grundlegend ist, die Fähigkeit jedes Menschen zur Selbsterkenntnis und zur Selbstfürsorge anzuerkennen und zu fördern.“

Und in Deutschland? Mind-Body-Medizin erfreut sich hierzulande zwar großen Interesses bei Ärztinnen und Ärzten sowie Patientinnen und Patienten – allein rund 2.000 Achtsam-

keitskurse werden jährlich angeboten. Doch kassenfinanziert wird die MBM nur in den klinischen Zentren, die „integrativ“, also unter Einbeziehung der wissenschaftlichen Naturheilkunde, arbeiten. Das sind zum Beispiel die Evangelischen Kliniken Essen-Mitte, die Berliner Charité, die Sozialstiftung Bamberg und integrativ onkologische Zentren wie zum Beispiel das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Ambulante Mind-Body-Medizin bietet momentan nur die Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde (UnIG) am Standort Witten/Herdecke an, ein Pilotprojekt, das Organisationsmodelle für erfolgreiches Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten entwickeln will.

Auf der jährlichen Mind-Body-Summer School in Essen, die große Resonanz bei Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten findet, gibt es außerdem neben

Selbsterfahrungsgruppen auch Anregungen für diejenigen Niedergelassenen, die nach Wegen suchen, die Kosten für ihre Patientinnen und Patienten gering zu halten. Schon eine privat finanzierte Sitzung am Abend, berichtet der Essener Internist Ulrich Deuse aus seiner Kassenpraxis, reicht als guter Einstieg aus, um sie zu informieren und zu motivieren. Die Fortschritte ihrer Übungsprogramme ließen sich dann auch im Rahmen üblicher Abrechnungsziffern überwachen. Wer einen Therapeuten oder eine Therapeutin in seinem Umfeld sucht, kann das im Internet tun und sich über Kosten und Bedingungen informieren.

🌐 www.mindbodymedizintherapeuten.de/offices

Bei ihm selbst, so Deuse, habe die Achtsamkeitspraxis auch die eigenen Belastungen aus der täglichen Arbeit deutlich reduziert und das wolle er weitergeben: „Nur ein gesunder Arzt kann die Selbstheilung seiner Patienten aktivieren.“

Achtsamkeit ist eine Haltung, die es immer wieder schafft, den Fokus der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu legen.

