

Ausgabe 4/2017
www.hcm-magazin.de

Health & Care Management

WIRTSCHAFTLICH ENTSCHIEDEN
IN KLINIKEN UND ALTENHEIMEN

MIT SICHERHEIT
einen
BESUCH WERT



**ALTEN
PFLEGE**

25. - 27. 4. 2017
Halle 1 | Stand B80

- ■ wissner-
- ■ bosserhoff

Erfahren Sie mehr: www.altenpflege.wi-bo.de

emedizin ormarsch

ÄT
itionelles

MARKTÜBERSICHT

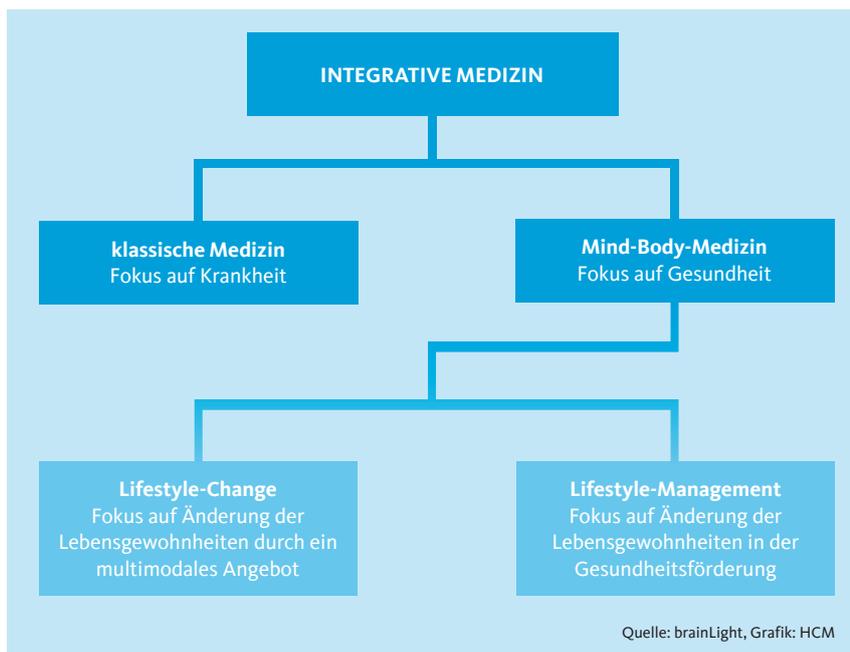
Hygienische und wasser-
sparende Sanitärtechniken

0 1 0 1 0 1 0

MIND-BODY-MEDIZIN

Entspannt genesen

Beim Mind-Body-Balance-Ansatz geht es in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin um Achtsamkeit, Entspannung und die Veränderung des Lebensstiles, um eine bessere Stressresilienz herzustellen. Mit speziell dafür entwickelten Systemen können Patienten und Bewohner bei der Regeneration unterstützt werden.



Mit dem integrativen Mind-Body-Ansatz zur geistigen und körperlichen Entspannung können Einrichtungen Patienten und Bewohnern dabei helfen, Stress, Angst und Schmerzen zu reduzieren.

Stress ist heute in aller Munde. Dabei ist Stress an sich nicht neu, es hat ihn immer gegeben, er gehört zum Leben. Entscheidend dagegen ist die Frage der Dosis bzw. der Dauer, Stärke und Form sowie die Frage, wie wir mit Stress umgehen und ihn bewältigen. Die Stärkung der eigenen Lebensenergie tut nicht nur kranken, sondern auch gesunden Menschen gut. In allen traditionellen Heilsystemen wird der Verbindung zwischen Geist und Körper große Bedeutung beigemessen. Aber erst die Stressforschung, die Psychosomatik sowie die Psychoneuroimmunologie griffen die komplexen Beziehungen zwischen Körper, Seele und Nervensystem erneut auf. Bei dem Mind-Body-Balance-Ansatz geht es in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin (MBM) im Kern um Achtsamkeit, Entspannung und Veränderung des Lebensstiles. Mit Mind-Body-Balance und Tiefenentspannung sind eine höhere

Stressresilienz, mehr Lebensenergie und Regenerationskraft möglich.

Zunehmende Belastungen im Arbeits- oder Berufsleben führen oftmals zu chronifizierenden bzw. chronischen Rücken-, Magen- und Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. psychologischen, psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen. 70 Prozent der Krankheiten in Deutschland sind chronisch – das heißt, die Betroffenen müssen ein Leben lang Medikamente dagegen nehmen, die auf Dauer selbst zu neuen Symptomen und Erkrankungen führen. Patienten mit chronischen Leiden werden immer kränker und suchen daher auch Hilfe in der MBM. Zentraler Bestandteil der Mind-Body-Medizin ist eine Verbesserung der Achtsamkeit bzw. Aktivierung der geistigen Fähigkeiten, um körperliche Beschwerden positiv beeinflussen zu können. Die Menschen sollen

lernen, innerlich ruhiger zu werden, für sich selbst gut zu sorgen und für sie schädliche Lebens- und Verhaltensweisen zu vermeiden.

INTERAKTION VON GEHIRN, GEIST UND KÖRPER

Das National Institute of Health (NIH) in den USA definiert die MBM formal als eine Medizin, die auf die Interaktionen und Beziehungen zwischen Gehirn, Geist, Körper und dem Verhalten abzielt sowie auf effektive Mittel und Wege, um mit emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und behavioralen Faktoren direkten Einfluss auf die Gesundheit nehmen zu können. In Europa hat sich in den letzten Jahren eine medizinische Strömung etabliert, die verschiedene Aspekte der klassischen europäischen Naturheilkunde – hier insbesondere die Säule der Ordnungstherapie – mit Einflüssen aus dem angloamerikanischen Raum zusammenführt. Dabei haben gerade Aspekte der Evidenzbasierung und Wissenschaftlichkeit letztlich zu einer zunehmenden Akzeptanz geführt. Diese Integration ursprünglich verschiedener Medizinmodelle und -verständnisse hat zu dem Terminus der „integrativen Medizin“ geführt, der heute als Oberbegriff für dieses junge medizinische Gebiet gilt. Mind-Body-Medizin im eigentlichen Sinn ist dabei nicht gleichzusetzen mit der psychosomatischen Medizin, wie es die Begrifflichkeiten eventuell nahelegen könnten. In Deutschland ist Tobias Esch, Professor für integrierte Gesundheitsversorgung und -förderung an der Universität Witten/Herdecke, ein bekannter Vertreter der MBM. Er betont, dass Körper bzw. individuelle mentale Fähigkeiten eigenverantwortlich für eine bessere Gesundheit eingesetzt werden können. Er ist davon überzeugt, dass Geist und Körper primär-

FÜNF FRAGEN AN ...



... Thomas Aigner,
Dipl.-Sportwissenschaftler, Koordinator
BGF an der Diakonie Neuendettelsau.

Die Diakonie Neuendettelsau hat in ihren Einrichtungen insgesamt sieben brainLight-Systeme im Einsatz. Hauptzweck: betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Im Gespräch mit HCM erklärt der Initiator Thomas Aigner, welche Vorteile die Nutzung hat.

- 1/ Herr Aigner, was hat Sie dazu motiviert, die brainLight-Systeme in Ihren Häusern einzusetzen?**
Nach zehn Wochen Pilotphase in zwei Senioreneinrichtungen haben wir viele positive Erfahrungen gemacht. Wir können damit unsere Mitarbeiter, die oft körperlich herausfordernde Tätigkeiten ausführen, dabei unterstützen, sich zu erholen und das auch nach dem Schichtdienst.
- 2/ Wie sieht die Nutzung in den Häusern konkret aus?**
Die Systeme werden in den Pausen sowie vor oder nach der Schicht genutzt. Es ist schön zu beobachten, dass Kollegen nun konsequenter ihre Pausen für eine echte Auszeit nutzen.
- 3/ Ist es auch möglich, dass die Bewohner das Angebot nutzen?**
In unseren Seniorenzentren werden die Systeme gerne von den Bewohnern verwendet. Dieses Angebot spricht sich auch bei unseren Interessenten herum; wir heben uns damit von den Mitbewerbern ab.
- 4/ Welche Rückmeldung kommt von den Nutzern?**
Die Pilotprojekte haben wir mit wissenschaftlich validierten Fragebögen begleitet. Danach haben wir signifikante Verbesserungen im körperlichen und psychischen Bereich verzeichnet. Diese Rückmeldungen bekommen wir immer noch.
- 5/ Kurz und knapp, welche Vorteile hat das System für Einrichtungen?**
Die Mitarbeiter freuen sich auf die Nutzung, genießen die Anwendung in der Pause oder direkt nach der Arbeit. Pausenzeiten werden für eine wirkliche Pause genutzt, die Mitarbeiter gehen frisch in die nächste Runde. Wir sind von den positiven Effekten überzeugt. Durch eine motivierte Belegschaft bekommen wir viel mehr zurück als wir investieren. Die Fragen stellte Bianca Flachenecker.



standteil fast aller Stressreduktionskonzepte sind Entspannungsverfahren. Auch die verschiedenen Meditationstechniken zählen dazu. Bei der audiovisuellen Entspannung, wie sie Teil der Mind-Body-Balance von brainLight ist, erhalten die Patienten einen Kopfhörer und eine Visualisierungsbrille. Über diese spezielle Brille werden in einer ganz bestimmten Frequenz, die der Ruhfrequenz eines EEG entspricht, Lichtimpulse gesendet. Dies erzeugt bei vielen Patienten kaleidoskopartige Bilder, die eine beruhigende Wirkung haben. Gleichzeitig wird über die Kopfhörer gesprochene oder musikalische Suggestion eingesetzt, die ebenfalls entspannend wirkt. Die Nutzer sind sozusagen in einer anderen Welt, isoliert von unangenehmen Geräuschen bzw. Störungen.

Die brainLight-Systeme sind ein intelligenter und wesentlicher Baustein im Setting Medizin und Heilkunde, um bei Patienten, Bewohnern und Mitarbeitern für nachhaltig exzellente Prozess- und Lebensqualität zu sorgen. Die Diakonie Neuendettelsau setzt bereits auf das Mind-Body-Balance-System von brainLight. Welche Erfahrungen hier damit gemacht wurden, können Sie im Infokasten links nachlesen.

JOST SAGASSER

Leiter Unternehmenskommunikation, brainLight GmbH, Kontakt: jost.sagasser@brainlight.de



Health & Care Management

Verpassen Sie keine Ausgabe von **Health & Care Management** mit essentiellen Wissen für intelligente Lösungen im Gesundheitswesen.

Das Vorteilsabo:

- 10 Ausgaben zum Vorzugspreis frei Haus
- als Bonusgeschenk wahlweise die LKW-Planentasche oder das HCM-Kirschkerntissen

Holen Sie sich entscheidende Impulse

Bestellen Sie gleich Ihr Vorteilsabo auf www.hcm-magazin.de/aboshop

re therapeutische Instrumente sind. Im Zentrum der Mind-Body-Therapien stehen eine verbesserte Selbstwahrnehmung mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen (MBSR), Meditation, Tai-Chi, Qigong oder Yoga in Kombination mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie progressiver Muskelentspannung, Biofeedback, Selbsthypnose oder Imagination. Ein wesentlicher Be-