



Foto: UW/H

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zur Vorweihnachtsausgabe unseres Newsletters.

In den vergangenen Monaten war unser Team viel unterwegs und an verschiedenen Kongressen beteiligt – Näheres dazu finden Sie auf den folgenden Seiten. Darüber hinaus berichten wir über spannende Entwicklungen im Projekt „BERN bei MS“ sowie über das Abschlusstreffen des Projekts „Die Kunst des Zuhörens“. Zudem informieren wir Sie über interessante Veranstaltungen unter unserer Beteiligung und stellen Ihnen zwei neue Lehrformate vor, die unter unserer Leitung entwickelt wurden. Wie gewohnt finden Sie die Rubriken Medienbeiträge und Publikationen sowie Veränderungen im Team. Viel Freude beim Lesen.

Wir wünschen Ihnen einen ruhigen Jahresausklang.

Ihr Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch und das IGVF-Team

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Abschlusstreffen von die Kunst des Zuhörens/ Praxisteams gesucht! / BERN bei MS / Guest Lecture / Rückblick DKVF, DEGAM und DGSMP/ Meditation und Wissenschaft / IGVF unterwegs / Aktuelle Publikationen & Medienbeiträge

LEHRE - BERNährungskurs / Gesundheitsförderung für LIC-Studierende / Selbsthypnose

PRAXIS - Katharina Seeling (WBA, Ambulanz) stellt sich vor

NEWS - Allianz für Integrative Medizin und Gesundheit gegründet / Praxisbuch: Wofür stehen Sie morgens auf? / Termine/ Willkommen im Team / bekannte Gesichter in neuer Funktion / das IGVF bei LinkedIn

Abschlusstreffen des vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt geförderten Projektes „Die Kunst des Zuhörens“

An zwei aufregenden Tagen hatten wir an der Universität Witten/Herdecke die Möglichkeit, uns mit unseren Datipilot Projektpartner:innen momo hört zu e.V. und dem Blyb auszutauschen und unsere Ergebnisse, aber auch Learnings aus der gemeinsamen Studie zwischen Universität und social start-up zu zeigen und zu teilen. Die Publikationen zum Projekt sind derzeit in Arbeit und werden im Laufe des nächsten Jahres veröffentlicht.

Von den Ergebnissen des Projektes sind alle Beteiligten überwältigt. Die ersten Resultate lassen sich bereits auf den ResearchGate Profilen der beiden Forscherinnen **Dr. Nicole Jankovic** und **Mira Kriegesmann** aus dem Team von **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** nachlesen. Erfreulich ist auch der Anklang, den dieses Thema aus der Bevölkerung heraus erhält. So war das IGVF mit dem Thema „Wie Zuhören die Gesundheit fördert“ in 2024 Teil der Bürgeruni, organisiert durch das *WittenLab. Zukunftslabor Studium fundamentale* und ist mit einem ganzen Kapitel in dem Buch „Besser zuhören“ (Erscheinungstermin: 19.06.2025 im Rowohlt Verlag) vertreten. Ein tolles Fazit ist, dass sich neben den versprochenen Ergebnissen an das BMFTR aus den Daten weitere Analysemöglichkeiten ergeben haben, die durch die tatkräftige Unterstützung des akademischen Nachwuchses durchgeführt werden konnten. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an **Helena Müller-Peters** und **Josephine Schütt**, die wir im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten in diesem Projekt begleiten durften. Sie haben sich insbesondere die Auswirkung des Zuhörraumes auf die Zuhörendenperspektive angesehen.

Alle Beteiligten hoffen, die Forschung in diesem so einfachen und so wirkungsvollen Rahmen auch in 2026 weiterführen zu können.

Hier ein paar Eindrücke unseres Treffens:



Erstes Bild von links nach rechts: Larissa Franzen, Sonja Spitzenberger, Tobias Esch, Michael Spitzenberger, Helena Müller-Peters, Dr. Magdalena Walkkamm, Dr. Nicole Jankovic und Mira Kriegesmann.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Blyb.

Interessierte Hausarztpraxen für Interventionsstudie gesucht

Stressbewältigung, Resilienz und eine gute Lern- und Fehlerkultur sind für Beschäftigte des ambulanten Gesundheitswesens unerlässlich. Um diese Ressourcen zu stärken, wollen wir in einem aktuellen Forschungsprojekt eine für die Zielgruppe angepasste Mind-Body-Intervention testen.

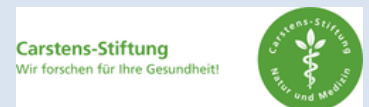
Hierfür suchen wir hausärztliche Praxisteams aus NRW, deren Teammitglieder Lust haben, über acht Wochen mit kurzen wöchentlichen Impulsen ihre individuelle Stressbewältigung und Resilienz zu verbessern und als Team an der gemeinsamen Lern- und Fehlerkultur zu arbeiten.



Foto: Pixabay

Forschungsprojekt Gesundheitsförderung bei Multipler Sklerose

Das Forschungsprojekt zur Gesundheitsförderung bei Multipler Sklerose wird von der Carstens-Stiftung finanziert. An dieser Stelle möchten wir der Carstens-Stiftung herzlich danken und die Gelegenheit nutzen, im Rahmen des Newsletters Neuigkeiten aus unserem Forschungsprojekt zu teilen.



BERN-MS-Kursstart in Witten und Wuppertal

Kern des Projekts ist die Durchführung und Evaluation des Gesundheitsförderungskurses BERN bei MS. BERN steht für die vier zentralen Säulen **B**ehavior (Verhalten), **E**xercise (Bewegung), **R**elaxation (Entspannung) und **N**utrition (Ernährung), die innerhalb des achtwöchigen BERN-Kurses gezielt miteinander verknüpft werden, um Teilnehmenden sowohl die Relevanz als auch das Erlernen von effektiven Stressmanagement-Techniken in einem Gruppensetting zu vermitteln.

Der bewährte Kurs wurde für die MS-Patient:innen angepasst. Alle Bewegungs- und Kräftigungsübungen (z. B. Yoga und Qigong) finden beispielsweise im Sitzen statt, aufgrund von Bewegungseinschränkungen, möglichen Gleichgewichtsstörungen und für eine einfache Integration in den Alltag.

Zur Anpassung der Qigong-Übungen arbeiteten wir mit den Qigong Lehrer:innen **Gerold Gerber** (BVTQ / SGQT) und **Schwester Benedikta** (SKA) von den Missions-Benediktinerinnen von Tutzing zusammen.

Die Interventionsgruppen in Witten und Wuppertal sind im September und Oktober gestartet. In Witten werden zwei Kurse von der Gesundheitstherapeutin **Madita Fischer** in den Räumlichkeiten der **Universitätsambulanz für Integrative Medizin und Naturheilkunde** geleitet. **Dr. med. Martin Kranich**, Arzt und Gesundheitstherapeut, leitet die Interventionsgruppe am **Helios Universitätsklinikum in Wuppertal**.

Das Feedback der Teilnehmenden ist durchweg sehr positiv. Eine Teilnehmerin erzählte zum Beispiel, dass sie nach dem ersten Modul zum ersten Mal seit Langem wieder eine ganze Nacht durchgeschlafen habe. Besonders am BERN-MS Kurs ist, dass alle Teilnehmenden dieselbe Diagnose teilen. Diese gemeinsame Erfahrung schafft eine besondere Verbundenheit – im Austausch, im gegenseitigen Gesehen werden und im tiefen Verständnis füreinander. Dadurch entsteht ein Resonanzraum, in dem sich die Teilnehmenden gegenseitig stärken und inspirieren.

Kooperation mit aMStart

Für die Rekrutierung haben wir eine Kooperation mit aMStart geschlossen.

“Sie haben die Diagnose Multiple Sklerose”. Jährlich hören 17.000 Menschen in Deutschland diese Worte, die meisten davon im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Der Schock ist oft groß, und die Unsicherheit noch größer. Genau hier setzt aMStart an.

amstart.net ist eine gemeinnützige Plattform, die junge Menschen mit MS in Kontakt mit psychologisch geschulten Erwachsenen bringt, die genau wissen, wie sich das anfühlt – sie leben selbst schon länger mit der Diagnose. Im 1:1 Austausch entstehen echte Gespräche auf Augenhöhe, die Halt geben, wenn die Welt wankt. Ergänzend gibt es monatliche medizinische Online-Seminare mit Neurolog:innen und Social Media Content von jungen Erwachsenen, die mit ihrer unsichtbaren Erkrankung sichtbar werden. All das soll zeigen: Ein Leben mit chronischer Erkrankung ist möglich.



Warum ist das so wichtig? Viele junge Erwachsene trauen sich nicht in klassische Selbsthilfegruppen, obwohl der Zeitpunkt der Diagnose oft mit einem erhöhten Depressionsrisiko einhergeht. aMStart schafft ein niedrigschwelliges Angebot speziell für junge Erwachsene, bei dem Unterstützung nur wenige Klicks entfernt ist.

aMStart denkt Selbsthilfe neu: digital, unabhängig, von jungen Erwachsenen mit MS für junge Erwachsene mit MS. Die Vision ist klar: Menschen mit chronischen Erkrankungen direkt nach der Diagnose die Unterstützung zu bieten, die sie brauchen, um selbstbewusst und gesundheitskompetent ihr Leben zu gestalten.



Foto: Laurenz Scheer

DIAGNOSE MULTIPLE SKLEROSE?

Digitale 1:1 Gespräche von und für Menschen mit Multipler Sklerose

Tausche Dich direkt und digital mit jungen Erwachsenen aus, die bereits länger mit der Diagnose Multiple Sklerose leben – und Dich verstehen. Dein Safe Space für MS. Wir sind mit Dir aMStart!

1:1 Gespräch vereinbaren 800+ Gesprächsbuchungen

Kostenfrei Unabhängig Ohne Anmeldung

GUEST LECTURE

MBMRC-Talk mit Prof. Dr. Leigh A. Frame zur Darm-Gehirn-Achse

Am 19. November 2025 hatte der Mind-Body Medicine Research Council (MBMRC) die Ehre, **Professorin Dr. Leigh A. Frame, PhD, MHS**, von der George Washington University School of Medicine and Health Sciences in Washington, DC, zu begrüßen. In ihrem spannenden Vortrag ging es um die Verbindung zwischen Ernährung und der Darm-Gehirn-Achse und darum, wie diese Beziehung das Zusammenspiel von Körper und Geist beeinflusst. Dr. Frame zeigte vor einer bisherigen Rekordzahl an Zuhörer:innen, die sowohl online als auch in Person ihrem Vortrag lauschten, wie das Mikrobiom im Darm nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Stimmung, unsere mentale Gesundheit und unsere kognitiven Fähigkeiten beeinflusst.

Außerdem gab Professorin Frame spannende Einblicke, wie gezielte Ernährung und Interventionen Symptome lindern und unser emotionales Wohlbefinden stärken können.

Natürlich ist das faszinierende Thema der Darm-Gehirn-Achse noch längst nicht vollständig untersucht, aber der MBMRC-Vortrag von Professorin Frame lässt auf weitere vielversprechende Forschungsergebnisse hoffen.

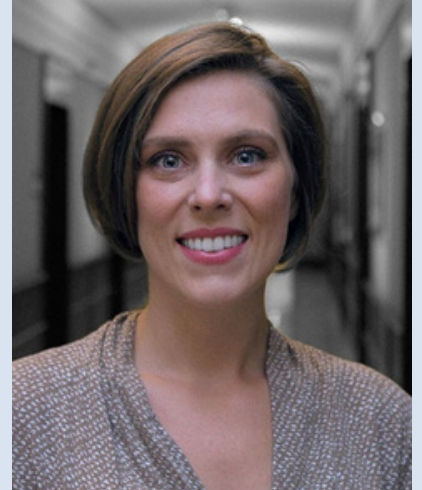


Foto: Privat

Ankündigung Guest Lecture Februar 2026

Der nächste MBMRC-Talk ist bereits geplant: Wir freuen uns darauf, am 25. Februar 2026 **Professorin Dr. med. habil. Karin Meißner** von der Hochschule Coburg zu begrüßen, die in ihrer Präsentation mit dem Titel „Healing by Context: Placebo Effects Across Psychological and Somatic Dimensions“ ein für die Psychologie und Medizin gleichermaßen faszinierendes Thema beleuchten wird, nämlich den Placeboeffekt.

Die weiteren Termine im Jahr 2026 der Guest Lecture Reihe sind der 20. Mai, der 26. August und der 4. November.

Die Referent:innen für diese Termine werden zeitnah zu den Veranstaltungen bekannt gegeben, siehe unter: <https://www.the-mind.org/events/guest-lecture/>. Möchten Sie in den Verteiler aufgenommen werden, senden Sie bitte eine E-Mail an mbmrc@uni-wh.de.



Foto: Hochschule Coburg

24. Deutscher Kongress für Versorgungsforschung (DKVF)

Vom **22.-24. September** waren wir auf dem **24. Deutschen Kongress für Versorgungsforschung** in Hamburg mit zwei Posterbeiträgen vertreten. Unter dem Motto „Zukunftskompetenz für ein resilientes Gesundheitssystem“ fanden viele interessante Sessions statt, deren Impulse wir mit zurück nach Witten genommen haben.

Dr. Magdalena Wallkamm stellte unser Projekt zur Gesundheitsförderung bei Patient:innen mit Multipler Sklerose (MS) sowie erste Ergebnisse aus der Fokusgruppe vor. In Vorbereitung auf die aktuell laufende Interventionsphase des BERN bei MS Kurses führte sie eine Fokusgruppe mit Betroffenen und einer Ärztin durch. Ziel der multimodalen Intervention zur Lebensstilveränderung sind neue Erkenntnisse zur möglichen Stress- und Symptomreduktion sowie die Erhaltung und Förderung der Lebensqualität bei MS-Patient:innen.

Jule Uhl stellte aktuelle Ergebnisse zur Lern- und Fehlerkultur im ambulanten Gesundheitswesen vor. Psychologische Sicherheit nahm hierbei einen besonderen Stellenwert sowohl bei möglichen Fehlerquellen als auch bei der Fehlerbewältigung ein. Sie stellt eine Grundvoraussetzung für eine konstruktive Lern- und Fehlerkultur in ambulanten Praxisteams dar. Da Fehler bekanntlich menschlich sind und trotz ausgezeichnetem Fachwissen und professionellen Prozessen nicht immer zu vermeiden sind, ist das Thema auf großes Interesse bei den Versorgungsforscher:innen und (niedergelassenen) Ärzt:innen gestoßen.

Da unser Institut Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Versorgungsforschung ist, waren wir auch bei der Mitgliederversammlung dabei und haben u.a. interessante Einblicke in alle Arbeitsgruppen erhalten. Aktiv eingebracht haben wir uns in den Arbeitsgruppen Gesundheitskompetenz, Qualitative Methoden und Qualitäts- und Patientensicherheitsforschung. Wir freuen uns auf das nächste Jahr!



Foto: UW/H



Foto: UW/H

59. Kongress für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM)

Wir waren vom **1.-3. Oktober** beim **59. Kongress für Allgemeinmedizin und Familienmedizin** in Hannover. Hier haben wir drei Tage interessante Impulse zu dem Thema „Gesellschaft und Gesundheitssystem im Wandel – Perspektive der Allgemeinmedizin“ erhalten. Wir durften Ergebnisse aus drei Forschungsprojekten vorstellen und in den fachlichen Austausch mit anderen Wissenschaftler:innen, (Fach-)Ärzt:innen und weiteren Akteuren aus dem Gesundheitswesen treten.

Mira Kriegesmann stellte ein Poster zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Verbundenheit bei erfahrenen Meditierenden vor. Verbundenheit stellt einen wesentlichen Bestandteil der Mind-Body-Medizin dar. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind bereits erforscht. In unserer Querschnittsstudie wurden knapp 550 Personen mit langjähriger Achtsamkeitspraxis befragt. Mit diesem Ergebnis bewegte Mira Kriegesmann viele anwesende Ärzt:innen dazu, sich stärker mit dem Thema Mind-Body-Medizin als Prävention zu beschäftigen. Wir sind auf die weiteren Entwicklungen gespannt!



Foto: UW/H



Foto: UW/H

Jule Uhl präsentierte Ergebnisse zur Lern- und Fehlerkultur im ambulanten Gesundheitswesen (siehe DKVF).

Neben inspirierenden Austausch zu unseren Forschungsthemen durften wir die Arbeitsgruppe Komplementärmedizin mit organisieren. **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** ist gemeinsam mit **Dr. Dr. Jan Valentini** (Universitätsklinikum Tübingen, Leitung Bereich Komplementäre und Integrative Medizin) Sprecher der Arbeitsgruppe. Es haben etwa 20 interessierte Ärzt:innen und Wissenschaftler:innen aus ganz Deutschland teilgenommen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde haben wir das neu entwickelte Koordinatensystem der Verbundenheit (Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch) und das anstehende Forschungsprojekt mit einer Mind-Body-Intervention mit Praxisteams aus der ambulanten Versorgung vorgestellt (Jule Uhl). Außerdem hat **Prof. Dr. Dr. Diana Steinmann** (Medizinische Hochschule Hannover, Leiterin des Klaus-Bahlsen-Zentrums für Integrative Onkologie; Klinik für Strahlentherapie und Spezielle Onkologie) ihre aktuelle Forschung im Bereich der Integrativen Medizin und gesundheitsökonomische Aspekte der Komplementärmedizin präsentiert.

60. Jahrestagung der DGSM (Berlin, 17.- 19. September)

Dr. Nicole Jankovic erforscht den Zusammenhang zwischen wertfreiem Zuhören und Gesundheit. Sie präsentierte die frisch vorliegenden, finalen Daten dazu, ob wertfreies Zuhören in einem „Zuhörerraum“ das Gefühl von Glück, Emotionen und Verbundenheit beeinflusst und somit gegen Einsamkeit wirksam ist. Die gesundheitsbezogenen Auswirkungen auf individueller Ebene zeigten sich als vielversprechend für die Tätigkeit in der Arztpraxis. Auch könnte ein „Zuhörerraum“ eine zeitliche Entlastung für die (allgemeinmedizinische) Praxis darstellen, indem Einsamkeit und damit im Zusammenhang stehende physische Folgen abgeschwächt werden.

Kongress „Meditation & Wissenschaft“ (Berlin, 16. und 17. Mai)

Im Mai durften wir den Kongress Meditation und Wissenschaft durch zwei Beiträge aktiv mitgestalten.

Hier hat **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** einen Vortrag zum Thema „Von der Egozentrik zur Selbsttranszendenz - Wie hängen Meditation und das Erleben von Verbundenheit zusammen?“ gehalten. Er stellte erste Ergebnisse unserer Studie (gefördert durch die Identity Foundation) zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Verbundenheit bei erfahrenen Meditierenden vor. Unsere Ergebnisse weisen auf ein erhebliches Potenzial für therapeutische und pädagogische Anwendungen hin.

Jule Uhl hat an dem Science Slam teilgenommen und Forschungsergebnisse zum achtsamen Umgang mit Bürokratie von Führungskräften kreativ und kurzweilig vorgestellt. Unsere wissenschaftliche Mitarbeiterin stellte die Ergebnisse eines Forschungsprojekts (gefördert von Dr. Ausbüttel GmbH, Dortmund) vor, in dem Bewältigungsstrategien von Führungskräften in bürokratisch geprägten Arbeitsumfeldern untersucht wurden, die sich selbst als gesund und motiviert wahrnehmen.



Foto: UW/H



Foto: UW/H



Foto: Kongress Meditation & Wissenschaft 2025, Grit Schwerdtfeger



Foto: UW/H

19. Tutzinger Palliativtag - Vortrag zu Leben ist Resonanz

Auf dem 19. Tutzinger Palliativtag hielt **Dr. Magdalena Wallkamm** einen Vortrag zu Leben ist Resonanz – Chancen und Nebenwirkungen. Die letzte Lebensphase bringt oft große Herausforderungen mit sich: Einsamkeit, körperliche Beschwerden und die offene Frage, wie es weitergeht. Doch nicht nur Patient:innen sind herausgefordert, auch das medizinische Personal steht unter einer hohen emotionalen Belastung. Resonanz zu erleben, kann zu einer wertvollen Ressource werden: Für Patient:innen, die sich gesehen und verstanden fühlen, ebenso wie für Palliativteams, die durch die gegenseitige Resonanz Kraft und Verbundenheit erfahren.

Vortrag beim Cusanuswerk zur Mind-Body-Medizin bei MS

Auf der Tagung der Fachschaft Medizin des Cusanuswerks im Mai in Berlin hat **Dr. Magdalena Wallkamm** einen Vortrag zum Thema Mind-Body-Medizin und ihre Anwendung bei Multipler Sklerose gehalten.

Personality in Residence: Tobias Esch an der Universität St. Gallen

Vom 20. bis 22. Oktober war **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch**, Neurowissenschaftler, Arzt und Glücksforscher, als Personality in Residence an der Universität St. Gallen (HSG) zu Gast. In Vorträgen, Workshops und Dialogformaten lud er Studierende, Mitarbeitende und Gäste dazu ein, über zentrale Fragen des Lebens nachzudenken: Was macht ein erfülltes Leben aus? Und wie lässt sich innere Stabilität auch in Zeiten der Unsicherheit finden?

In seiner Einführung in die Dyadenpraxis vermittelte Esch, wie zwei Menschen in einer dialogischen Meditation echte Verbundenheit erfahren können – durch achtsames, wertfreies Zuhören und gegenseitige Präsenz.

Im Vortrag „Wofür stehst du morgens auf?“ ging Esch den großen Fragen des Lebens auf den Grund:

- Was verbindet Glück und Gesundheit?
- Gibt es einen Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit?
- Und wie hängen beide mit unserem persönlichen Lebensweg – und der Welt, in der wir leben und arbeiten – zusammen?

Tobias Esch zeigte, wie wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie helfen können, Fragen nach Sinn, Stabilität und Wohlbefinden neu zu verstehen.

Im Square Talk #10 spricht Tobias Esch darüber was Selbstmanagement, Selbstkompetenz und ganzheitliches Lernen mit Wohlbefinden zu tun haben.

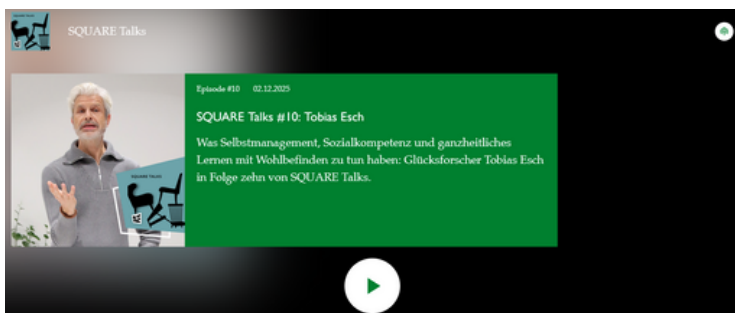


Foto: UW/H



Foto: UW/H



Foto: Universität St. Gallen

Alle Artikel können auch bei den jeweiligen Autor:innen angefragt werden. Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an IGVF@uni-wh.de

Esch, T., & Michaelsen, M. M. (2025). The coordinate system of connectedness: Theoretical framework. *The Mind*, 2025(2). <https://doi.org/10.61936/themind/202506302>

Esch, T., & Stefano, G. B. (2025). The neurobiology of love and addiction: Central nervous system signaling and energy metabolism. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 25(5), 1225–1236. <https://doi.org/10.3758/s13415-025-01333-w>

Kettler, C., Esch, T., & Michaelsen, M. M. (2025). Effect of a community-based lifestyle intervention on predictors of behavior change regarding a healthy plant-based diet—The Healthy Lifestyle Community Program (cohort 2). *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1560376>

Michaelsen, M. M., Uhl, J., Mindrup, L., Neumann, C., Langer, L., & Esch, T. (2025). Development of a (digital) mindfulness-informed intervention for older adults in nursing homes: Description and reflection of a person-based co-design approach. *BMC Geriatrics*, 25(1), Article 703. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06223-x>

Stefano, G. B., Buttiker, P., Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2025). The anatomical and evolutionary impact of pain, pleasure, motivation, and cognition: Integrating energy metabolism and the mind–body BERN (behavior, exercise, relaxation, and nutrition) framework. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(12), Article 5491. <https://doi.org/10.3390/ijms26125491>

Uhl, J., Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2025). Psychologische Sicherheit und Resilienz für einen besseren Umgang mit Fehlern in der ambulanten Gesundheitsversorgung. *Interdisziplinäre Versorgungsforschung*. <https://www.researchgate.net/publication/396983025>

Wallkamm, M., Uhl, J., Hoetger, C., & Esch, T. (2025). AI-supported digital OpenNotes in primary care setting. *The Mind*, 2025(2). <https://doi.org/10.61936/themind/202506304>

Wrede, S. J. S., Esch, T., & Michaelsen, M. M. (2025). Mindfulness in the digital workplace: An explorative study of the compatibility of mindfulness and technology. *BMC Digital Health*, 3, Article 45. <https://doi.org/10.1186/s44247-025-00186-0>



„Depressionen und Trauma über den Körper heilen“

In der Sportärztezeitung hat **Dr. Magdalena Wallkamm** Einblicke in die neueste Forschung gegeben, wie körperorientierte Ansätze zur Heilung von Depressionen und Traumata beitragen können. Der Artikel basiert auf Vorträgen, die auf der „First International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (MBM)“, im November 2024 an der Universität Witten/Herdecke gehalten wurden. Die Mind-Body-Medizin kann einen Beitrag bei der Behandlung von Depressionen und Traumata leisten. Qi Gong und Tai-Chi haben bspw. das Potenzial, depressive Symptome zu lindern, während Traumasensitives Yoga speziell für die Behandlung von Trauma entwickelt wurde und auch positive Effekte bei Depressionen und Ängsten zeigt.

„Miteinander und füreinander“

Wie verbunden sind wir wirklich – mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt? **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** hat ein dreidimensionales Koordinatensystem der Verbundenheit entwickelt und zeigt, weshalb soziale, kulturelle und spirituelle Verbindungen eine zentrale Bedeutung für Lebensglück und Gesundheit haben. In der Zeitschrift Moment by Moment erläutert er, was es bedeutet, in der Zeit und im Hier und Jetzt verbunden zu sein.

„Nachhaltig gesund leben“

Im Leitartikel „Nachhaltig gesund leben“ der Zeitschrift Moment by Moment beschäftigt sich **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** mit der Frage, was Gesundheit eigentlich ist. Er präsentiert hierzu vier Dimensionen einer nachhaltigen, ganzheitlichen Gesundheit aus der Mind-Body-Medizin.

“Glücksforschung: Kann ich Zufriedenheit lernen?”

In der Folge „Glücksforschung: Kann ich Zufriedenheit lernen?“ von ZDF Terra Xplore ist **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** mit einem Beitrag zum Glück aus neuropsychologischer Perspektive zu sehen.

Neuer Kurs BERNährung

Wir freuen uns, dass im Wintersemester 2025/26 erstmals der neue BERNährungs-Kurs „Gesunde Nahrung für Körper, Geist und Seele“ im Rahmen des Studiums fundamente angeboten wird – eine Verbindung von Achtsamkeitspraxis und gesunder Ernährung. Die Nachfrage seitens der Studierenden war groß und bereits Mitte Oktober konnten wir die erste Gruppe im Kurs begrüßen.

In jeder Sitzung werden achtsames Essen sowie die bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen eingeübt. Das Essen wird dabei mit allen Sinnen erlebt. Darüber hinaus reflektieren die Teilnehmenden, wie Ernährung mit Stress, Entspannung, der inneren Einstellung, Zeitmanagement und sozialen Faktoren zusammenhängt. Ergänzt wird der Kurs durch Bewegungsübungen, Entspannungstechniken und eine Gesprächsdyade. Wir freuen uns bereits auf den nächsten Kurs im Sommersemester.

Gesundheitsförderung für die dritte LIC-Kohorte gestartet

In diesem Wintersemester ist der BERN-LIC-Kurs für Studierende des Longitudinal Integrated Clerkship (LIC) gestartet. Das Besondere am LIC ist die Vermittlung klinischer Fächer in einem kontext-, praxis- und verantwortungsorientierten Format. Das bedeutet, dass die Medizinstudierenden des LIC an einer umfassenden Versorgung von Patient:innen über einen längeren Zeitraum hinweg teilnehmen.

Die acht BERN-Module sind über das gesamte Semester hinweg in das LIC eingebunden, so dass sich die Studierenden über fünf Monate kontinuierlich mit den Inhalten auseinandersetzen und ausreichend Zeit haben, die neuen Übungen und Ansätze zu erproben und zu verinnerlichen. Das BERN-Konzept steht dabei für **B**ehavior (Verhalten), **E**xercise (Bewegung), **R**elaxation (Entspannung) und **N**utrition (Ernährung).

Der Kurs wurde in das Curriculum integriert, um die Themen Gesundheitsförderung und Integrative Medizin nachhaltig zu stärken. Er unterstützt die Studierenden durch praktische Übungen, Selbstreflexion und den Austausch mit Kommiliton:innen dabei, die eigene Gesundheit zu fördern sowie Erfahrungen mit Bewegungsübungen, Entspannungstechniken, Verhaltensänderung, gesunder Ernährung und Achtsamkeit zu sammeln. Ziel ist es, angehende Ärzt:innen in ihrer Entwicklung in den Bereichen Kommunikation, Ärzt:in-Patient:innen-Beziehung, Gesundheitsförderung und integrativmedizinische Behandlungskompetenz zu begleiten.

Seminar zu hypnotherapeutischer Kommunikation mit Dr. Matthias Scheitza

Im November durften wir Herrn **Dr. Matthias Scheitza**, Allgemeinarzt aus Frankfurt, bei uns willkommen heißen. Er hielt ein Seminar mit dem Titel „Das hypnotherapeutische Kommunikationsmodell“. Ziel der therapeutischen Hypnose ist es, intuitives Wissen bewusst zu machen, um so pathologische Psychodynamiken, die durch negative und schmerzhaft Erfahrungen entstanden sind, aufzulösen. Die Selbsthypnose ist nach Dr. Scheitza ein nützliches Werkzeug, um eine persönliche Weiterentwicklung zu fördern.

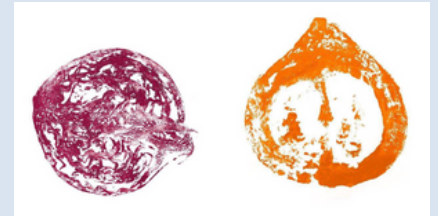


Abbildung: UW/H



Foto: Privat

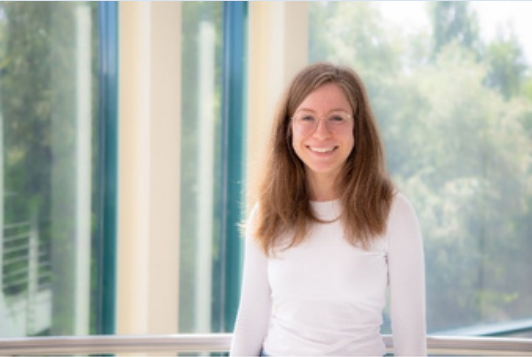


Foto: UW/H

Katharina Seeling – Neues Gesicht in der Uniambulanz

Hallo zusammen, ich bin **Katharina Seeling** und seit dem 01.02.25 Teil des Uniambulanz-Teams. Ich arbeite als Ärztin in Weiterbildung – meine erste Stelle nach dem Studium. Studiert habe ich in der schönen Stadt Aachen, ursprünglich komme ich aber aus Wuppertal. Ich bin gerne draußen unterwegs und treffe mich gerne mit Freunden auf einen Kaffee. Außerdem liebe ich das Planen von Reisen und natürlich auch das Reisen selbst!

Die Uniambulanz habe ich schon während einer Famulatur kennengelernt. Für mich stand relativ schnell fest, dass ich wiederkommen möchte, sobald sich die Chance dazu bietet. Der ganzheitliche Ansatz und der gleichzeitig wertschätzende Umgang im Team haben mich schon damals beeindruckt. Besonders schön finde ich die Rückmeldungen der Patient:innen mit chronischen Erkrankungen, dass sie sich ernst genommen und verstanden fühlen und es nicht nur um eine schnelle Lösung geht, sondern um eine langfristig wirksame und ganzheitliche Behandlung.

Allianz für Integrative Medizin und Gesundheit vom IGVF mitgegründet

Seit einigen Jahren treffen sich Vertreter:innen aus Wissenschaft, Praxis und Gesellschaft aus dem Bereich Integrative Medizin und Naturheilkunde, um sich gemeinsam für ein Gesundheitswesen einzusetzen, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt und in seiner Ganzheit betrachtet. Nach jahrelanger Vorbereitung hat sich aus diesem Zusammenschluss in diesem Sommer der Verein „Allianz für Integrative Medizin und Gesundheit“ (AIM) gegründet. Die AIM versteht sich als ein Forum, das von Menschen und Organisationen getragen wird, die ein gemeinsames Medizinverständnis verbindet. Kernanliegen der AIM sind ein ganzheitliches und prozesshaftes Verständnis von Gesundheit und die Förderung von Humanität im Gesundheitswesen.

Den Begriff ‚Integrative Medizin und Gesundheit‘ versteht AIM als eine Zusammenführung verschiedener Medizinkonzepte und Heilverfahren in einem kooperativen und gleichwürdigen Modell. In der Praxis wird eine Vielfalt von präventiven, gesundheitsförderlichen und therapeutischen Ansätzen aus konventioneller Medizin, traditioneller Naturheilkunde und komplementären Verfahren gefördert und gefordert. Vielfalt bietet Wahlmöglichkeiten – diese verleihen wiederum Eigenständigkeit und Freiheit im medizinischen Denken und Handeln. So werden alle an diesen Prozessen Beteiligten zu aktiven Mitgestalter:innen von Gesundheit.



Foto: UW/H

AIM ist davon überzeugt, dass die menschliche Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit sozialer Gemeinschaften sowie von Pflanzen, Tieren und des Planeten insgesamt verbunden ist. Sie sehen die Ziele der Integrativen Medizin im Einklang mit den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen, in denen die individuellen Dimensionen von Gesundheit durch globale Gesundheitsdimensionen vervollständigt werden. Die Integrative Medizin stellt so den ganzen Menschen in den Mittelpunkt und adressiert alle Ebenen von Gesundheit. Menschen werden in ihren vielfältigen Entwicklungen, innerhalb ihrer Lebenswirklichkeiten und mit ihren Werten und Idealen im Genesungsprozess unterstützt und begleitet.

Ziel der AIM ist vor allem Informationsvermittlung und politische Interessenvertretung. Die AIM arbeitet daran, die Integrative Medizin in Wissenschaft, Praxis und Gesellschaft zu verankern.

Als Vertreterin des IGVPs ist **Dr. Dr. Maren M. Michaelsen** zum Vorstandsmitglied gewählt worden. Gemeinsam mit **Prof. Dr. Christian Keßler** (Universität Augsburg), **PD Dr. Friedemann Schäd** (Charité Berlin), **Prof. Dr. Diana Steinmann** (Medizinische Hochschule Hannover) und **Dr. Anna Paul** (Kliniken Essen-Mitte) nimmt sie ab sofort die Verantwortung der Vorstandsarbeit wahr.



Quelle: <https://allianz-integrative-medin.de/>

WOFÜR stehen Sie morgens auf - Das Praxisbuch

Mit dem Praxisbuch zum Spiegel-Bestseller "Wofür stehen Sie morgen auf?" lässt sich die vierte Dimension der Gesundheit in den Alltag integrieren. Die von **Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch** erforschte semiotische Säule der Medizin, die Bedeutsamkeit, fördert nachhaltig Gesundheit und Heilung.

Das Schritt-für-Schritt-Programm erschließt das Prinzip der Verbundenheit und sorgt für mehr Wohlfühl sowie "Verwurzelung" im Leben. Übungen wie Meditation, Atemtechniken und Body-Scan stärken Gesundheit, Selbstfürsorge und die Verbindung zum eigenen Körper.

Das Buch bietet somit eine praktische Anleitung für alle, die gesund bleiben, sich von Krankheiten erholen und ein erfülltes Leben führen möchten.



TERMINE

Save the Date!

2. International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM)

Wir freuen uns auf die 2. International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM) am 19. und 20. November 2026 an der Universität Witten/Herdecke.

Wir laden Sie herzlich zu unserer hybriden Konferenz ein. Diskutieren Sie mit internationalen Expert:innen über spannende Innovationen in der Mind-Body-Medizin und der Integrativen Medizin, von molekularen Mechanismen und neurobiologischen Korrelaten bis hin zum Einsatz künstlicher Intelligenz in der Mind-Body-Medizin. Unsere Schwerpunktthemen sind:

- Thema 1: Interventionen der Mind-Body-Medizin
- Thema 2: Wirkmechanismen der Mind-Body-Medizin, z. B. Mitochondrien und Darmmikrobiom
- Thema 3: Künstliche Intelligenz in der Mind-Body-Medizin
- Thema 4: Psychosomatik - Die Verbindung von Psyche und Körper
- Thema 5: Die Rolle der Verbundenheit und die Gefahren der Einsamkeit für die Gesundheit

Updates zur Konferenz sowie Informationen zur ersten Konferenz aus 2024 erhalten Sie unter: www.the-mind.org.



Willkommen im Team

Wir freuen uns, unsere neuen Kolleg:innen herzlich willkommen zu heißen! Mit frischen Ideen, viel Engagement und neuen Perspektiven bereichern sie unser Team.

(seit 09/25) Larissa Franzen, M.Sc.:

Ich freue mich, mich als neue Kollegin im interdisziplinären Team des IGVF vorstellen zu dürfen. Seit September 2025 arbeite ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Rahmen des Projekts „Feldversuch“. Mit einem Bachelor in Nutrition and Health (University College Venlo) und einem Master in Health and Social Psychology (Maastricht University) liegt mein Fokus auf Gesundheitsförderung und Verhaltensänderung, insbesondere im Bereich Ernährung. Am IGVF begleite ich den Kurs „BERNährung“ im Studium fundamentale, organisatorisch und forschend, mittels leitfadengestützter Interviews und einer quantitativen Evaluation.



Foto: Privat



Foto: Privat

(seit 08/2025) Anna Görkes:

Ich bin seit August 2025 als wissenschaftliche Hilfskraft am IGVF tätig und studiere Psychologie im fünften Semester an der Universität Witten/Herdecke. Zusätzlich habe ich in diesem Jahr mein Medizinstudium begonnen, da mich die Schnittstelle zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit besonders fasziniert.

Am IGVF freue ich mich darauf, meine wissenschaftlichen Kenntnisse zu vertiefen und einen Einblick in aktuelle Forschungsprojekte zur integrativen Gesundheitsversorgung zu erhalten. Besonders spannend finde ich, wie psychologische, medizinische und achtsamkeitsbasierte Ansätze hier miteinander verknüpft werden, um neue Perspektiven auf Heilung und Wohlbefinden zu schaffen.

(seit 10/2025) Karla Vogelsang:

Ich freue mich sehr auf die Mitarbeit am IGVF als studentische Hilfskraft und darauf das Team zu unterstützen. Derzeit studiere ich Psychologie im Bachelor an der Universität Witten/Herdecke. Durch meine Leidenschaft für Yoga und der Meditation habe ich eine persönliche Nähe zu den Themen der Gesundheitsförderung und -versorgung. Besonders gespannt bin ich auf die Auseinandersetzung mit weiteren gesundheitsrelevanten Themen im wissenschaftlichen Kontext.



Foto: Privat



Foto: Privat

(seit 12/2025) Dr. Pascal Büttiker:

Ich freue mich sehr, mich als neuer Kollege und wissenschaftlicher Mitarbeiter im interdisziplinären Team des IGVF vorstellen zu dürfen. Als Psychologe mit Ph.D. liegt mein Forschungsschwerpunkt auf der Entstehung von Psychopathologien und deren KI-gestützter Behandlung mit besonderem Fokus auf den neurokognitiven Auswirkungen von Virusinfektionen und deren zugrundeliegenden biologischen Mechanismen. Mit einem postgradualen Abschluss in Kognitionswissenschaft und «Philosophy of Mind» sowie einem laufenden MAS in kognitiver Verhaltenstherapie und -medizin hoffe ich, eine weitere Perspektive ins Team einbringen zu können. Am IGVF unterstütze ich u.a. die Organisation der ISC-MBM-Konferenz sowie das Mind-Body Medicine Research Council in meiner Funktion als Editor des Bulletins THE MIND.

Neue Rollen am IGVF

Wir freuen uns, zwei vertraute Gesichter aus unserem Institut in neuen Rollen vorstellen zu dürfen: Seit September 2025 übernimmt **Dr. Magdalena Wallkamm** (links) die Forschungs-leitung, während **Jule Uhl** (rechts) die neue Rolle der Lab-Koordination innehat.

Beide waren bislang als wissenschaftliche Mitarbeitende maßgeblich an zahlreichen Projekten beteiligt. Zukünftig werden sie zusätzlich als Duo in enger Abstimmung agieren, um die wissenschaftliche Ausrichtung und die operative Umsetzung unserer Forschung optimal aufeinander abzustimmen.

Mit dieser neuen Besetzung und angepassten Struktur möchten wir unsere Forschungsaktivitäten strategisch weiterentwickeln. Beide freuen sich über die neue Herausforderung. Wir freuen uns auf die neuen Impulse und die weitere erfolgreiche Zusammenarbeit!



Dr. rer. oec.
Magdalena Wallkamm
Foto: UW/H



Jule Uhl, M. A.
Foto: UW/H

**Wollen Sie regelmäßig über Neuigkeiten aus der Forschung,
Praxis und Lehre informiert werden?
Dann folgen Sie uns gern auf LinkedIn**

Zum LinkedIn-Profil vom IGVF



<https://www.linkedin.com/company/igvf>

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe spannende Einblicke in unsere aktuellen Projekte, Forschungsarbeiten und Neuigkeiten gegeben hat. Es ist uns eine Freude, Sie über die Entwicklungen in unserem Team auf dem Laufenden zu halten und unsere Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen.

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Feedback haben, freuen wir uns jederzeit über Ihre Rückmeldung. Ihr Austausch und Ihre Perspektiven sind uns wichtig!

Bleiben Sie gespannt auf die nächste Ausgabe – bis dahin wünschen wir Ihnen eine inspirierende und erfolgreiche Zeit.

Herzliche Grüße

Ihr Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch und das IGVF-Team