

September 2023, Ausgabe 5

NEWSLETTER

IGVF

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: UW/H

Herzlich willkommen zu unserem Herbst-Newsletter!

Die Tage werden langsam kürzer und abendliche Aktivitäten verlagern sich wieder nach drinnen, somit ist es Zeit für die dritte Ausgabe unseres Newsletters in diesem Jahr. Wir erwarten einen erneuten Besuch von Dr. Sundar Balasubramanian, der uns, wie bereits berichtet, spannende Einblicke zum Thema Atmen geben wird. Unter der Rubrik "Lehre" sprechen wir über die Rettung des Planeten. Wie Sie nicht nur von uns lesen, sondern uns auch hören können, erfahren Sie unter "News". Für ein besonderes Forschungsprojekt suchen wir engagierte Führungskräfte (mehr dazu auf Seite 5). Desweiteren haben wir eine Stelle für eine Studentische Hilfskraft zu vergeben. Aber lesen Sie selbst...

Wir freuen uns wie immer über alle Rückmeldungen und Anregungen und wünschen Ihnen gesunde Herbsttage.

Ihr Redaktionsteam

Gudrun Berlinghoff Jil Herker

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Projekt Digitale Achtsamkeitsinterventionen im Berufsfeld Onkologie / Ausblick: Atmen mit Dr. Sundar Balasubramanian / Projektabschluss "Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen" / aktuelle Publikationen

LEHRE - SWITCH Planetary Health LAB

PRAXIS - Lernort Ambulanz & IGVF: Weiterbildungsermächtigung erteilt / Platz frei für Praktisches Jahr

NEWS - Führungskräfte für neues Forschungsprojekt gesucht / Neubesetzung des IGVF-Sekretariats / MeTAzeit-Podcast-Folge "Gesunde Gewohnheiten entwickeln" / SHK-Stelle am IGVF frei / Neues vom MBMRC

Kann digitale Gesundheitsförderung per App in der Onkologie funktionieren?

Promotionsprojekt: „Digitale Achtsamkeitsinterventionen im Berufsfeld Onkologie“ (DAIBO) von Jil Herker, M.Sc.

MTR erleben hohen Stress

Medizinische Technolog:innen der Radiologie (MTR) sind hohen Arbeitsanforderungen ausgesetzt. In einer internationalen Doppelblind-Studie [1] gaben 97% der deutschen MTR und Beschäftigten in der Bildgebungstechnologie an, moderaten bis schweren Stress zu erfahren. Als Ursache zeigten 95% der deutschen Befragten den Workload auf. Den Stressfaktor Workload, u.a. wegen des Sofortbedarfs in Höhe von 840 MTR-Stellen bundesweit, wird der zukünftige Fachkräftemangel weiter verstärken, da 25% der aktuell praktizierenden MTR bis 2030 altersbedingt wegfallen werden [2]. Insbesondere Personalmangel, Mehrarbeit und direkter Kontakt mit Covid-19-Infizierten/-Material gelten als Treiber des Arbeitsstresses von MTR während der Pandemie. Gegen diese potenzielle Gesundheitsgefährdung sind Untersuchungen und Verbesserungen des Belastungserlebens unerlässlich [3]. Die Fähigkeit der Stressregulation ist daher eine wichtige Ressource für MTR, um den Arbeitsalltag zu meistern und dabei gesund zu bleiben.

Effekte yogischer Atmung & Meditation

Yogische Atmung, speziell die sogenannte wechselseitige Nasenatmung, welche in der geplanten Studie als Teil der Intervention eingesetzt wird, zeigt in einer aktuell laufenden Studie bereits nach 14 Tagen einen Abstieg des Speichelcortisols und der Pulsrate, welche als Stressparameter gelten, sowie sogar Gewebeverdichtungen entlang des Hippocampusses [4]. Forschungsergebnisse legen zudem die Vermutung nahe, dass Yoga-Nasenatmung zu höheren Erinnerungsraten beim Lernen führt [5]. Pranayama-Übungen senken den Blutdruck [6]. Daten zeigen, dass bei gesunden Proband:innen bereits eine einzige 20-minütige Sitzung mit Yogischer Atmung die Werte entzündungsfördernder Biomarker im Speichel senken kann [7]. Auch Meditation wird in der Forschung gesundheitsförderlich eingestuft. In einer Studie [8] zeigte die zweiwöchige Nutzung der Meditationsapp, die in diesem Projekt genutzt werden soll, Verbesserungen in den Facetten Achtsamkeit, Arbeitsengagement, Arbeitszufriedenheit, emotionale Intelligenz, Innovation und Kreativität sowie Selbstwirksamkeit auf. Die emotionale Erschöpfung nahm hingegen ab.

Ablauf der DAIBO-Studie

Ca. 20 MTR erhalten 12 Wochen lang Zugang zu zwei Achtsamkeits-Apps mit den jeweiligen Schwerpunkten Meditation und Atem. Diese Apps sollen sie täglich nutzen. Die Evaluation erfolgt in Form eines Mixed-Methods-Designs. Dazu werden qualitative und quantitative Daten (neben Fragebögen auch physiologische Parameter wie Haarcortisol und Herzratenvariabilität als Immunparameter des vegetativen Nervensystems) erhoben. Die Studie wird aufzeigen, ob digitale Achtsamkeitsinterventionen im Berufsalltag von MTR umsetzbar sind. Ebenso werden potentielle Veränderungen in subjektiven, psychosozialen Faktoren (z.B. Stress- und Emotionsregulation, Selbstfürsorge) sowie auf objektiver, physiologischer Ebene sichtbar werden. Letztere ist in diesem Kontext bisher kaum evaluiert worden.



1. Koninklijke Philips N.V. Radiology staff in focus - A Radiology services impact and satisfaction survey of technologists and imaging directors; 2019. Verfügbar unter: <https://www.philips.com/c-dam/b2bhc/master/Specialties/radiology/radiology-staff-in-focus/radiology-staff-in-focus.pdf>.
2. Blum D. Fachkräftemangel und Fachkräftebedarf in MTA-Berufen: Projekt des Deutschen Krankenhausinstituts (DKI) im Auftrag des Dachverbandes für Technologen/-innen und Analytiker/-innen in der Medizin Deutschland (DVTA). Düsseldorf: Deutsches Krankenhausinstitut e.V.; 31.5.2019.
3. Beschoner P, Jarczok MN, Kempf M, Weimer K, Geiser F, Hiebel N et al. egePan-VOICE-Studie zur psychosozialen Belastung durch die Covid-19-Pandemie bei medizinischtechnischen Assistent*innen. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 2022; (68):250–68.
4. Krick et al. (laufende Studie) in Gehrke M. Yoga-Atmung verändert Hirn-Struktur: Zwischenbericht: Effekte auf Stressregulation und Gedächtnisleistung; 2023 [Stand: 04.10.2023]. Verfügbar unter: <https://www.carstens-stiftung.de/yoga-atmung-veraendert-hirn-struktur.html>.
5. Zelano C, Jiang H, Zhou G, Arora N, Schuele S, Rosenow J et al. Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function. J Neurosci 2016; 36(49):12448–67. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016.
6. Chaddha A, Modaff D, Hooper-Lane C, Feldstein DA. Device and non-device-guided slow breathing to reduce blood pressure: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med 2019; 45:179–84. doi: 10.1016/j.ctim.2019.03.005.
7. Twal WO, Wahlquist AE, Balasubramanian S. Yogic breathing when compared to attention control reduces the levels of pro-inflammatory biomarkers in saliva: a pilot randomized controlled trial. BMC Complement Altern Med 2016; 16:294. doi: 10.1186/s12906-016-1286-7.
8. Möltner H, Leve J, Esch T. Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen. Gesundheitswesen 2018; 80(3):295–300. doi: 10.1055/s-0043-114004.

Fragen?

Jil Herker
M.Sc.

Wissenschaftliche
Mitarbeiterin



Foto: UW/H

Ausblick: Atmen mit Dr. Sundar Balasubramanian

Pranayama in der zweiten Runde: Weitere Atemsession im Raum der Stille

Bereits im vergangenen Jahr hat uns Dr. Sundar Balasubramanian, Assistant Professor an der Medical University of South Carolina, an der UWH besucht. Im Raum der Stille erfreute sich die Veranstaltung *Mind your Breathing - Science of Yogic Breathing* an großem Interesse. Dr. Sundar, wie er sich selbst gern nennt, nahm uns mit auf seine Reise durch die erforschten Wirkungen des yogischen Atems auf die menschliche Biologie und Gesundheit.

Zu unserer großen Freude wird er im November diesen Jahres zurückkehren und uns mit einer weiteren Atemsession und wissenschaftlichen Hintergründen erfreuen. Den genauen Termin und weitere Informationen werden wir auf unserer [Homepage](#) bekannt geben.



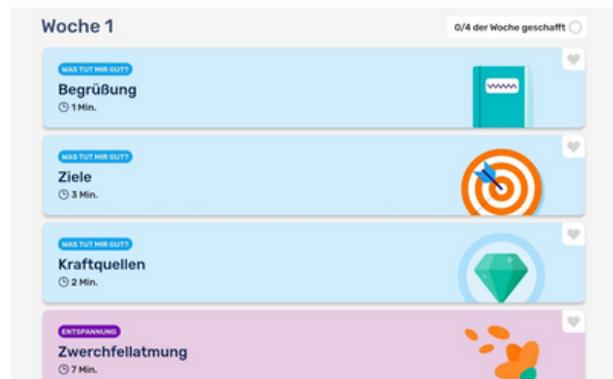
Abschluss des Forschungsprojekts Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen

Das Forschungsprojekt Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen wurde erfolgreich abgeschlossen.

Die durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen geförderte randomisierte, kontrollierte Interventionsstudie zeigte, dass das aktuelle Versorgungsangebot der stationären Pflegeeinrichtungen durch Achtsamkeitsübungen erweitert werden kann.

Aktuell arbeiten wir an wissenschaftlichen Veröffentlichungen, in denen die quantitativen und qualitativen Ergebnisse zusammenfassend dargestellt werden.

Jule Kobs beantwortet Ihnen gern Ihre Fragen: Jule.Kobs@uni-wh.de



Ausschnitt aus der im Projekt entwickelten silBERN-App

Aktuelle Publikationen

1. Michaelsen MM, Esch T. Understanding health behavior change by motivation and reward mechanisms: a review of the literature. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2023; 17:1151918.
2. Michaelsen MM, Graser J, Onescheit M, Tuma MP, Werdecker L, Pieper D et al. Mindfulness-Based and Mindfulness-Informed Interventions at the Workplace: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of RCTs. *Mindfulness (N Y)* 2023:1–34.
3. Stefano GB, Büttiker P, Weissenberger S, Esch T, Michaelsen MM, Anders M et al. Artificial Intelligence: Deciphering the Links between Psychiatric Disorders and Neurodegenerative Disease. *Brain Sciences* 2023; 13(7).
4. Stefano GB, Büttiker P, Weissenberger S, Esch T, Anders M, Raboch J et al. Independent and sensory human mitochondrial functions reflecting symbiotic evolution. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* 2023; 13:1130197.

Auf unserer [Homepage](#) finden Sie unter „Forschung“ alle Publikationen des IGVF.



“Don't worry - be happy
and save the planet!”
Unser Planetary Expert

Miriam Thye
Psychologie M.Sc.
Leitung für den Bereich
Aus-, Fort-
und Weiterbildung in
der Integrativen
Medizin (IGVF)



Foto: Gordon Thye

Miriam.Thye@uni-wh.de

Für Naturschutz und Nachhaltigkeit in der Politik engagiert sich Miriam Thye bereits zu Schulzeiten seit 1999. An der UW/H leitet die Psychologin den Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Integrativen Medizin am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung und promoviert zum Thema Prokrastination. Nun ist sie mit den LAB-Teilnehmer:innen auf die Suche nach Lösungsmöglichkeiten aus den Bereichen der Psychologie und Gesundheitsforschung gegangen und hat mit ihnen an einer besseren Welt gearbeitet.

LEHRE

SWITCH: Wie muss eine planetare Bildung der Zukunft aussehen? Konferenz für Planetares Denken, Handeln & Lernen

Die Konferenz für Planetares Denken und Handeln fand am 14. und 15. September 2023 an der Universität Witten/Herdecke statt und war der Auftakt der SWITCH Bewegung für eine planetare Transformation und eine planetare Bildung für alle. Mehr dazu hier: <https://planetare-bildung.de/>

Planetary LAB Gesundheit

Wie können wir lernen, in planetaren Zusammenhängen zu denken und in planetarer Verantwortung zu handeln? Um nachhaltig handeln zu können, müssen wir unser Verhalten, unsere Gewohnheiten... kurzum, manchmal sogar einen Teil unseres Lebens ändern. Wie funktioniert das eigentlich mit dem *behavioural change*? Was haben mein Körper, meine Psychologie, meine Kultur und vielleicht auch meine Spiritualität damit zu tun? Können wir die Rettung des Planeten lernen? Wie hängen unsere Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten zusammen und wie können wir etwas dafür tun, beides auf glückliche Art und Weise zu fördern?

Zu diesen Fragen hat Miriam Thye vom IGVF auf der Konferenz das 90-minütige *Planetary LAB Gesundheit* gehalten. Antworten und mehr zu der Konferenz berichten wir in der nächsten Ausgabe des IGVF-Newsletters.

Wer sich weiter informieren oder direkt Teil von SWITCH werden will, kann sich an Miriam Thye (linke Spalte) wenden.

PRAXIS

Erteilung der Weiterbildungsermächtigung durch die Ärztekammer Westfalen-Lippe

»Durch gute Lehre noch weiter wirksam werden!« - Lernort Ambulanz und IGVF

Mit der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde ist an der Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit dem IGVF ein neuer Lernort für Aus-, Fort- und Weiterbildung entstanden. Wir verstehen uns als erste ärztliche Anlaufstelle bei allen Fragen der Gesundheit unserer Patient:innen. Darüber hinaus bieten wir eine ganzheitliche und interprofessionelle Versorgungskoordination sowie enge Kooperation mit anderen Arztgruppen und Fachberufen im Gesundheitswesen an. Wir möchten unseren Lernenden mit unserer Arbeit einen fachkompetenten, umfassenden und praxisnahen Einblick in die allgemeinmedizinische Tätigkeit und die Gesundheitsförderung bieten. Darüber hinaus arbeiten wir mit evidenzbasierten Verfahren aus der Naturheilkunde. Mehr Infos zu unserer Einrichtung und unserem Konzept finden Sie auf unserer Webseite: <https://www.uniambulanz-witten.de/>

Studierende der Humanmedizin können zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihrer Ausbildung bei uns mitwirken, zum Beispiel im Blockpraktikum, in der Famulatur, im Praktischen Jahr (PJ) oder als Weiterbildungsassistent:in im Bereich der Allgemeinmedizin oder für die Zusatzqualifikation Naturheilkunde. Alle Infos dazu finden Sie hier: <https://www.uniambulanz-witten.de/lehre/>. Die Ärztekammer Westfalen-Lippe (ÄKWL) hat uns kürzlich die Weiterbildungsermächtigung für den Bereich Allgemeinmedizin erteilt und unser erster Weiterbildungsassistent hat die Arbeit bereits aufgenommen.

Aktuell können wir einen **Platz für ein PJ in unserer Ambulanz ab Herbst 2023 oder später** anbieten und freuen uns über Interessierte aus den Reihen der Leser:innen unseres Newsletters oder Empfehlungen.

Für weitere Infos, Rückfragen oder eine Bewerbung steht Ihnen Miriam Thye, unsere Leiterin des Bereiches Lehre, gerne zur Verfügung (linke Spalte).

Platz frei für das Praktische Jahr!

Neues Forschungsprojekt - Führungskräfte gesucht!

Unser neues Forschungsprojekt zum Thema *Führung und Bürokratie* ist gestartet. Hierfür planen wir Interviews und suchen aktuell Expert:innen.

Sind Sie Führungskraft, stehen vor bürokratischen Herausforderungen im Job und bleiben trotzdem motiviert?

Dann melden Sie sich gerne unter:

Jule.Kobs@uni-wh.de

Wir würden uns freuen, ein vertrauliches Expert:innen-Interview mit Ihnen zu führen und anhand der Ergebnisse eine zukunftsorientierte Gestaltung der Bürokratie voranzutreiben. Gerne besprechen wir Näheres persönlich mit Ihnen.



Foto: Pixabay

Neuigkeiten aus dem Sekretariat

Seit dem 01.07.2023 unterstützen Isabel Ellwitz und Gudrun Berlinghoff gemeinsam Tobias Esch und das Team der Wissenschaftlichen Mitarbeitenden.

Die beiden eint Engagement, Transparenz und Herz. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.



Foto: UW/H

Gudrun Berlinghoff:

„Mir bedeuten die Vielfältigkeit der Aufgaben, die thematische Ausrichtung des Instituts sowie das wertschätzende Miteinander im Team viel“.



Foto: privat

Isabel Ellwitz:

„Mir sind der Austausch mit den verschiedenen Professionen im Team, die Atmosphäre an der Universität sowie die Inhalte der Forschungsprojekte wichtig“.

MeTAzeit Podcast mit Maren M. Michaelsen

Dr. Dr. Maren M. Michaelsen, Forschungsleitung des IGVF, war im Podcast „MeTAzeit“ zu Gast und erklärt, warum sich die Auseinandersetzung mit dem Thema „gesunde Gewohnheiten entwickeln“ aus gesundheitsförderlicher Sicht lohnt.

MeTAzeit steht für Meditation, Training und Achtsamkeit in der Schule. MeTAzeit kombiniert Sport mit Achtsamkeit und Meditation, sowie der dafür notwendigen Zeitstruktur. Die MeTAzeit(en) werden als kurze Impulse, neben Pausen und Unterricht, täglich in den Schulalltag integriert. In der Podcastfolge hat Moderatorin Tina Schütze-Foulton unsere Mitarbeiterin Maren M. Michaelsen dazu befragt, wie Achtsamkeitsforschung funktioniert, und wie wir eine regelmäßige Übungspraxis in unseren Alltag integrieren können.

MeTAzeit
PODCAST

FOLGE 3
Dr. Dr. Maren Michaelsen
Universität
Witten/Herdecke

Gesunde
Gewohnheiten
entwickeln

Links zum Podcast
[Spotify](#) [Apple Podcast](#) [Deezer](#)
[Youtube](#)

➡ Studentische:r Mitarbeiter:in am IGVF gesucht! ⬅

Ab sofort ist eine Stelle als studentische:r Mitarbeiter:in zur Unterstützung des Teams der Wissenschaftlichen Mitarbeiter:innen frei. Der Stellenumfang beträgt 10 Std./Woche und die Stelle ist zunächst für 6 Monate befristet, wir sind allerdings sehr an einer längerfristigen Zusammenarbeit interessiert. Die zu erledigenden Aufgaben erfordern zumindest zum Teil eine Präsenz an der Uni, daher ist diese Ausschreibung an Interessent:innen aus Witten und der näheren Umgebung gerichtet. Selbstverständlich können auch einige Aufgaben aus dem Homeoffice heraus bearbeitet werden. Details zu den Anforderungen und Aufgaben gibt es in der [Stellenausschreibung](#).

Rückfragen und Bewerbungen (mit Lebenslauf) möglichst zeitnah (spätestens bis zum 15.10.2023) an igvf@uni-wh.de. Wir freuen uns auf euch!

Neues vom MBMRC

Ankündigung: Internationaler Kongress zur Forschung im Bereich Mind-Body Medizin



Erforschen Sie das faszinierende Forschungsgebiet der Mind-Body Medizin (MBM) auf dem kommenden internationalen Kongress, der vom MBMRC präsentiert wird!

Was Sie erwartet: Der Kongress wird führende Expert:innen und renommierte Institutionen zusammenbringen. Er verspricht eine spannende Veranstaltung zu werden, die die neusten Entwicklungen der Forschung auf dem Gebiet der MBM beleuchtet. Die Teilnehmenden können sich auf hochkarätige Vorträge, interaktive Podiumsdiskussionen und wertvolle Networking-Möglichkeiten im englischsprachigen Hybridformat freuen.

Das genaue Programm und der Veranstaltungsort dieses spannenden Kongresses werden bis Ende des Jahres bekannt gegeben. Mit Hilfe der von der EDEN Stiftung bereitgestellten Mittel arbeitet unser Team mit Hochdruck daran, allen Teilnehmenden ein eindrückliches Erlebnis zu ermöglichen.



Weitere Aktualisierungen und Informationen werden in den kommenden Ausgaben des Newsletters und auf the-mind.org folgen.

Neu im MBMRC-Team

Helena Müller-Peters, B.Sc., arbeitet als studentische Hilfskraft an der Vorbereitung des internationalen Kongresses zur MBM-Forschung mit. Nach ihrem Bachelor-Abschluss in Ökologischer Agrarwissenschaft studiert sie derzeit Psychologie an der Universität Witten/Herdecke. An der MBM-Forschung begeistert sie besonders die wissenschaftliche Untersuchung des gesundheitsfördernden Potenzials von Ernährung und Achtsamkeitspraxis.



Foto: privat

Zweite Ausgabe von THE MIND erschienen

Unter dem Thema "Physiologische Grundlagen der Mind-Body-Medizin" kam im Juli 2023 die zweite Ausgabe von **THE MIND** - *Bulletin of Mind-Body Medicine Research* heraus. Die Ausgabe ist auf the-mind.org zu lesen.



Herzliche Grüße

Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch & das IGVF-Team

