



Foto: UW/H

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zu einer besonderen Ausgabe unseres Newsletters. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen das BERN-Konzept ausgiebig vor und zeigen Ihnen aktuelle Studien mit spannenden Ergebnissen, in denen sich die Prinzipien des Konzepts wiederfinden. Ferner geht es um die Förderung der Studierendengesundheit und die erfreulichen Ergebnisse der Evaluation unserer Universitätsambulanz. Ihr Feedback und Ihre Anregungen sind uns stets willkommen.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr Redaktionsteam

Gudrun Berlinghoff Luka Mindrup Jil Herker

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Das BERN-Konzept zur Gesundheitsförderung / Über Mind-Body-Medizin / Stellenausschreibung / Rückblick BERN am IGVF / Parallelen zu BERN in verschiedenen Studien / Aktuelle Publikationen

LEHRE - Studium ohne Burnout?!? / Naturheilkundliche Tipps bei Stress im Studium

PRAXIS - Evaluation des BERN-Kurses / Evaluation der Patient:innenzufriedenheit

NEWS - Call for Papers / Stressbewältigung in 4. Auflage / Willkommen im Team / Wir gratulieren! / Abschied

FORSCHUNG

Das BERN-Konzept zur Gesundheitsförderung

Das von Prof. Dr. Tobias Esch entwickelte BERN-Konzept bezeichnet ein wissenschaftlich etabliertes, zertifiziertes Gesundheitsförderungsprogramm zur Stressbewältigung. Es basiert auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und zielt darauf ab, das Wohlbefinden und die Gesundheit durch folgende vier Säulen zu verbessern:

| | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| B ehaviour (Verhalten) | Positiv denken und handeln |
| E xercise (Bewegung) | Körperliche Aktivität |
| R elaxation (Entspannung) | Achtsamkeit in den Alltag einbauen |
| N utrition (Ernährung) | Genussreich und gesund ernähren |

Seit 2019 wird der darauf basierende, achtwöchige Kurs zur Gesundheitsförderung in der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde angeboten. Dieser richtet sich an alle Menschen, die mehr Gesundheit in ihren Alltag bringen möchten ([Link zum Vorstellungsvideo](#)). Das Manual zum BERN-Kurs (Esch & Esch, 2024; siehe "News") wird zur begleitenden, eigenständigen Bearbeitung angeboten. Die positive Wirkung auf das eigene Gesundheitsverhalten und der hohe Alltagsbezug wurde in der Evaluation festgestellt. Die detaillierten Ergebnisse sind in der Rubrik "Praxis" dargestellt.

Über Mind-Body-Medizin

Das BERN-Konzept lässt sich in der Mind-Body-Medizin verordnen ([Erklärvideo](#)). Die Mind-Body-Medizin repräsentiert einen innovativen Ansatz zur Stressbewältigung, indem sie die enge Verbindung zwischen Geist und Körper in den Fokus rückt. Das Ziel ist es, das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen mentalen Zuständen und körperlicher Gesundheit zu vertiefen, wobei besonderer Wert auf achtsamen Umgang mit sich selbst gelegt wird. Hierbei wird die Stärkung der Eigenverantwortung der Patient:innen betont, nur so kann das Gesundheitsverhalten langfristig verändert werden. Der Ansatz integriert verschiedene Methoden wie Meditation, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training und Yoga, die den Einfluss von emotionalen, mentalen und sozialen Faktoren auf die Gesundheit berücksichtigen. Die Mind-Body-Medizin erkennt an, dass psychologische und soziale Aspekte signifikanten Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben können. Die Anwendung von Elementen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung zielt darauf ab, die "Selbstheilungskräfte" des Körpers zu stärken. Damit ist die Fähigkeit des Menschen gemeint, aus eigener Kraft zur Linderung oder Heilung von Krankheitszuständen beizutragen und die Gesundheit zu stärken.

Für Alle, die tiefer eintauchen möchten, lohnt sich ein Blick auf die [Homepage](#) des *Mind-Body Medicine Research Councils* und in *THE MIND Bulletin on Mind-Body Medicine Research*.

Literaturempfehlungen:

Brinkhaus B, Esch T, Hrsg. Intergrative Medizin und Gesundheit. 1. Aufl.: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2021.

Esch T. Der Nutzen von Selbstheilungspotenzialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body-Medizin. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 2020; 63:577–85. doi: 10.1007/s00103-020-03133-8.

Esch T, Stefano G. The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience. *Frontiers in Integrative Neuroscience* 2022; 16:913573. doi: 10.3389/fnint.2022.913573.

Esch T, Stefano G. The neurobiology of stress management. *Neuro endocrinology letters* 2010; 31:19–39.

Stellenausschreibung

Bald in unserem Team?

Sie möchten Teil des IGVF-Teams werden und uns als Sekretär:in/ Teamassistentin unterstützen? Die aktuelle Stellenausschreibung finden Sie [hier](#).



Rückblick BERN am IGVF

Ihnen kommt das BERN-Konzept bekannt vor? In vergangenen Ausgaben haben wir bereits über Studien aus unserem Institut mit BERN-Bezug berichtet. Hier ein kleiner Rückblick:

Forschungsprojekt: Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen

Das Forschungsprojekt "Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen" untersuchte in Zusammenarbeit mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (VDEK) die Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senior:innen durch angepasste BERN-Kurse (sißBERN). Es wurde ein analoges (Gruppenkurs mit Trainerin) und ein digitales Format (App) getestet. Die Veröffentlichung der Ergebnisse der randomisierten kontrollierten Studie ist in Vorbereitung.

Verhaltenstherapeutisch gestützte Raucherentwöhnung mit E-Zigarette

Das Raucherentwöhnungsprogramm "nuumi" bietet eine auf Raucherentwöhnung ausgerichtete App-basierte Verhaltensintervention und koppelt die E-Zigarette mit einer App, um schrittweise die Nikotinkonzentration zu reduzieren. Die Inhalte des BERN-Kurses wurden modifiziert und erweitert, um die angestrebte Raucherentwöhnung zu unterstützen.

Die laufende Studie untersucht die Machbarkeit, Nutzerfreundlichkeit und Effektivität des Programms.

Parallelen zu BERN in verschiedenen Studien

Das Leben um 24 Jahre verlängern?

Die Verlängerung des Lebens um bis zu 24 Jahre ist laut einer amerikanischen Studie möglich, wenn bestimmte Verhaltensweisen ab einem Alter von 40 Jahren befolgt werden. Diese Daten aus einer noch unpublizierten Studie, die auf der Jahrestagung der American Society for Nutrition vorgestellt wurde, untersuchte die Lebensgewohnheiten von fast 720.000 Militärveteranen im Alter zwischen 40 und 99 Jahren. Männer können beispielsweise durch die Anpassung nur einer Verhaltensweise ihre Lebenserwartung um ca. 4,5 Jahre erhöhen, während sich bei Änderung von zwei Verhaltensweisen eine Verlängerung um etwa sieben Jahre ergibt.

Dabei handelt es sich um folgende Verhaltensweisen (nach ihrer Wirksamkeit sortiert):

1. Sport machen
2. Keine Abhängigkeit gegenüber Opiaten
3. Verzicht auf Zigaretten
4. Mit Stress umgehen können
5. Pflanzenbasierte Ernährungsweise
6. Vermeidung von zu viel Alkohol
7. Guter Schlaf
8. Positive soziale Beziehungen

Bei Frauen führt eine einzelne veränderte Verhaltensweise zu einer Lebensverlängerung von ca. 3,5 Jahren, während alle acht Verhaltensweisen das Leben durchschnittlich um 22 Jahre und bei Männern im Schnitt um beeindruckende 24 Jahre verlängern.

<https://edition.cnn.com/2023/07/24/health/habits-live-longer-wellness/index.html>

Hier zeigen sich Parallelen zu den 4 Säulen von BERN. Den Daten des Boston Healthcare System folgend, ermöglicht uns vermutlich ebenso die Befolgung des BERN-Konzepts potenziell unsere Lebensdauer zu verlängern.

BERN-Potential gegen Demenzerkrankungen

Die Zahl der Demenzerkrankungen in Deutschland könnte sich in den kommenden Jahren verdreifachen. Allein im Jahr 2021 sind nach Hochrechnungen schätzungsweise zwischen 360.000 und 440.000 Menschen im Alter ab 65 Jahren neu an einer Demenz erkrankt. Sie reihen sich in circa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die Prävention und Versorgung dieser Erkrankungen stellen eine immense Herausforderung dar. Laut Autor:innen stehen 38% der Erkrankungen mit elf Risikofaktoren in Zusammenhang. Besonders erfolgversprechend sind Präventionsmaßnahmen, die gleichzeitig an mehreren Lebensstilfaktoren ansetzen.

Diese elf Risikofaktoren sind potentiell modifizierbar:

- Niedrige Bildung
- Hörminderung
- Bluthochdruck
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Adipositas im mittleren Lebensalter
- Rauchen
- Depression
- Soziale Isolation
- Körperliche Inaktivität
- Diabetes
- Luftverschmutzung

Blotenberg, I., Hoffmann, W., & Thyrian, J. R. (2023). Demenz in Deutschland: Epidemiologie und Präventionspotenzial. Deutsches Ärzteblatt International, 120(27-28), 470.

Das BERN-Modell bietet hier ein erhebliches Potenzial, indem es einen ganzheitlichen Ansatz betont und die Bedeutung von Prävention und Lebensstil unterstreicht. Durch die Anwendung der BERN-Prinzipien könnten einige dieser Risikofaktoren reduziert werden, was möglicherweise zu einer signifikanten Verringerung um bis zu 138.000 der Demenzfälle bis 2033 führen könnte.

Wie gesund lebt Deutschland?

Diese Frage wird im Report der Deutschen Krankenversicherung (DKV) beantwortet - dieses Jahr mit dem Schwerpunkt Muskeltraining. Insgesamt 2.800 Bundesbürger:innen ab 18 Jahren haben an der etwa 20-minütigen Umfrage teilgenommen. Besonders Besorgnis erregend ist folgendes Ergebnis: "Die Deutschen kleben immer mehr auf ihren Stühlen, Sesseln und Sofas." - und zwar im Schnitt über 9 Stunden pro Werktag. Ein regelmäßiges Muskeltraining hingegen kann das Risiko für viele chronische Lebensstil-Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie verschiedene Krebs- und muskuloskelettale Erkrankungen reduzieren.

Ein rundum gesundes Leben führen laut Report weniger als 17%, also nicht einmal jede:r Fünfte. Dazu zählen laut Erhebung:

- Regelmäßige Bewegung
- Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung
- Der bewusste Umgang mit Alkohol
- Der Verzicht auf Zigaretten
- Umgang mit empfundener Stressbelastung inkl. Fähigkeit zur Entspannung

Froböse, I. & Wallmann-Sperlich, B. (2023). Der DKV-Report 2023: Wie gesund lebt Deutschland?. Verfügbar unter www.ergo.com/DKV-Report

Auch hier zeigt sich das Potenzial von BERN, da sich die Komponenten in den Prinzipien der BERN-Säulen wiederfinden. Der Report verdeutlicht, dass die weitreichende Implementierung des Konzepts dazu beitragen würde, die Gesundheit der deutschen Bevölkerung zu verbessern.

Bewegung verlängert das Leben

Eine aktuelle Längsschnittstudie liefert Ergebnisse mit Bewegung und Mortalität assoziierten Geschlechterunterschieden. Dazu wurden über 20 Jahre (1997 bis 2017) hinweg Daten von 412.413 Erwachsenen in den USA erhoben.

Zunächst weist die Studie methodisch wertvoll auf, dass regelmäßige Bewegung eindrücklich das Leben verlängert, indem sie das Mortalitätsrisiko von Männern um 15% und von Frauen um 24% senkt.

Darüber hinaus kommt die Studie zu dem interessanten Schluss, dass Frauen besonders schnell und leicht von Bewegung profitieren. Während Männer 300 Minuten/Woche moderate bis intensive Bewegung für ihren maximalen Vorteil (15%) leisten müssen, bedarf es für denselben Effekt bei Frauen nur 140 Minuten/Woche.

Ji, H., Gulati, M., Huang, T. Y., Kwan, A. C., Ouyang, D., Ebinger, J. E., ... & Cheng, S. (2024). Sex differences in association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 83(8), 783-793.

Die im BERN-Kurs empfohlene Zeit von ca. 150 Minuten pro Woche scheint weiterhin ein sehr gutes Maß zu sein und trägt immens zur Langlebigkeit bei.

Mortalität bei Brustkrebs beeinflussen

Dass Lebensstilfaktoren die Mortalitätsrate bei vielen Krebserkrankungen beeinflussen, ist bereits bekannt. Ob das auch bei postmenopausalen Frauen mit Brustkrebs der Fall ist, wurde in einer aktuellen Studie untersucht. Zwischen 2002 und 2005 wurden 2.785 Teilnehmerinnen ab 50 Jahre mit invasivem Mammakarzinom mit 5.799 nicht betroffenen Frauen gematcht und im Schnitt 16 Jahre nachbeobachtet.

Es wurden nachstehende Lebensstilmodifikationen des World Cancer Research Funds empfohlen und für jede Teilnehmerin ein Lebensstil-Adhärenz-Score berechnet.

- Normales Körpergewicht
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Ein Minimum an Alkohol und Nikotin

Die Befolgung der Lebensstil-Empfehlungen war signifikant mit einem Rückgang der Gesamtsterblichkeit sowie dem Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verbunden.

Gali, K., Orban, E., Ozga, A. K., Möhl, A., Behrens, S., Holleczeck, B., ... & Chang-Claude, J. (2024). Does breast cancer modify the long-term relationship between lifestyle behaviors and mortality? A prospective analysis of breast cancer survivors and population-based controls. *Cancer*, 130(5), 781-791.

In Anlehnung an diese Studie, scheinen sich die Lebensstilempfehlungen, wie sie auch im BERN-Kurs vermittelt werden, günstig auf die Prävention sowie auf den Verlauf von bereits erfolgten Krebserkrankungen auszuwirken.

Aktuelle Publikationen

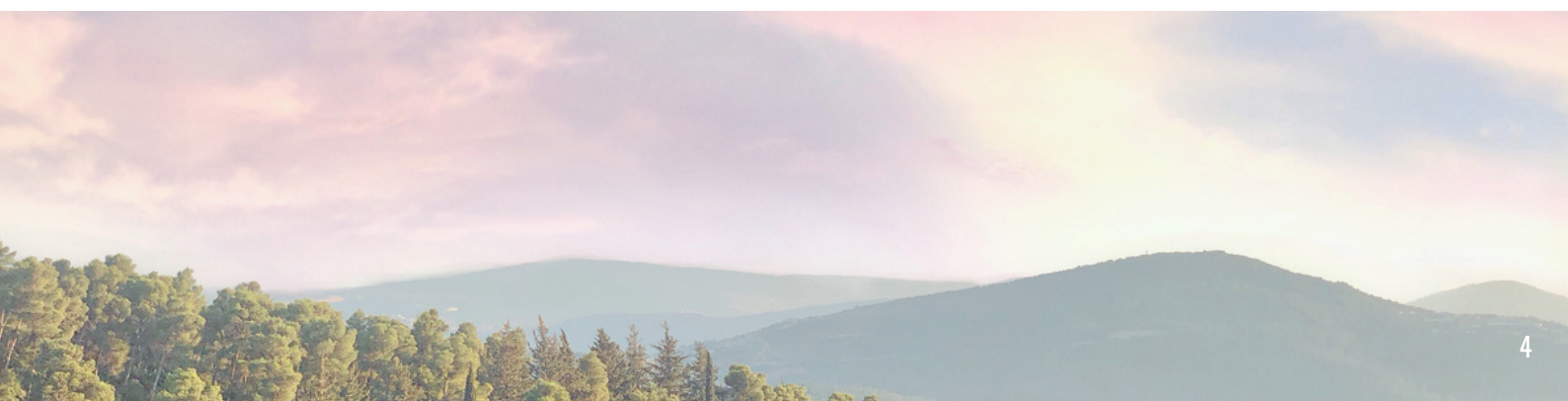
Esch T. Transparenz als Voraussetzung von Patienten-Compliance und Partizipation am Beispiel von OpenNotes. In: Staub C, Hrsg. *Transparenz im Gesundheitswesen: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft*; 2024. S. 147–157.

Esch T, Esch S. *Stressbewältigung (4. Auflage): Das Manual zum BERN-Programm*: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2024.

Esch T, Stefano G, Michaelsen MM. The foundations of mind-body medicine: Love, good relationships, and happiness modulate stress and promote health. *Stress and Health* 2024, e3387. doi: [10.1002/smi.3387](https://doi.org/10.1002/smi.3387)

Schönfeld S, Rathmer I, Kobs J, Onescheit M, Langer L, Michaelsen MM, Esch T, Hötger, C. Gesundheitsförderung, Stresserleben und Arbeitszufriedenheit bei Pflegeauszubildenden. *Prävention und Gesundheitsförderung* 2024;1–8. doi: [10.1007/s11553-024-01101-7](https://doi.org/10.1007/s11553-024-01101-7).

Besuchen Sie gerne unsere [Homepage](#). Unter dem Reiter "Forschung" finden Sie Listen von Publikationen nach Jahren und Art sortiert.



LEHRE

Studium ohne Burnout?!?

Gesundheitsförderung im Lernleben auf Basis der Mind-Body-Medizin

Ein Drittel der Studierenden sind laut einer aktuellen Studie in Deutschland akut burnoutgefährdet und viele leiden an Stress, Schmerzen, Einsamkeit und Schlafstörungen. Um sich diesen Problemen zu widmen hat das IGVF in Zusammenarbeit mit dem Studium Fundamentale der Universität Witten/Herdecke einen Kurs auf Grundlage der Mind-Body-Medizin zur Förderung der Studierendengesundheit konzipiert. Das BERN-Konzept dient als Grundlage für diesen Kurs, in dem die essentiellen Dimensionen der Gesundheitsförderung mit den Studierenden kennengelernt, adaptiert und in das individuelle Lernleben eingeflochten werden, um den Studienalltag stressfreier und entspannter zu meistern.

Den Studierenden werden auf studiumspraktische Art und Weise neue Methoden im interaktiven Austausch zur Förderung der eigenen Gesundheit und der Aktivierung der eigenen Resilienz nähergebracht. Durch die Gesundheitstherapeutin werden neue Entspannungsverfahren (Relaxation) wie Meridiane klopfen oder progressive Muskelentspannung vorgestellt und deren erlebte Wirkungsweisen reflektiert. Dadurch haben die Studierenden die Möglichkeit verschiedene Aspekte auszuprobieren und für sich das passende zu finden, um einen stressfreieren Studienalltag zu haben.

Eine Studierende fasst den Kurs folgendermaßen zusammen: „Mir hat der Kurs sehr viele neue Impulse zur Stressbewältigung geben und ich habe gelernt auch in kleinen Momenten im Alltag darauf zurückzugreifen.“

Mehr Informationen zum Thema Studierendengesundheitsmanagement bekommen Sie bei Miriam Thye.

Naturheilkundliche Tipps bei Stress im Studium

Kolumne - nah dran!

Prüfungsdruck, Zeitdruck, Überforderung – wer kennt das nicht im Studium? Zusätzlich zu den beschriebenen Säulen des BERN-Konzepts kann die naturheilkundliche Selbsthilfe dazu beitragen, einerseits die Gesundheit zu stärken, andererseits bei durch Stress bedingten Beschwerden selber aktiv zu werden. Und da es einige tolle und auch für die Studierendenküche erschwingliche Hausmittel gibt, die euch dabei unterstützen, könnt ihr ohne großen Aufwand mit folgenden Tipps gleich anfangen:

Haferflocken sind echte **Nervennahrung** und enthalten viele nervenstärkende B-Vitamine, v.a. Vitamin B1 und B2, außerdem Biotin, Eisen und Zink. In Belastungsphasen immer gut: ein warmes Porridge. Schmelz- oder Instant-Haferflocken bieten sich an für einen schnellen, nahrhaften Haferdrink. Wer glutenempfindlich ist, kann auf glutenfreie Haferflocken ausweichen. Es gibt in gut sortierten Bioläden auch ein extra Porridge-Gewürz.

Bei **Kopfschmerzen** vom vielen Studieren: Erstmal ein Glas Wasser trinken. Wenn's gut tut und angenehm ist: Einen in kaltem Wasser getränkten und ausgewringenen Waschlappen auf die Stirn oder auch mal auf den Nacken legen.

Ebenfalls bei Kopfschmerzen, gerade wenn sich auch eine Erkältung anbahnt, hilft symptomatisch 1 Tropfen Pfefferminzöl auf jeder Schläfe. Langsam einmassieren. Bitte schön aufpassen, dass die Finger später nicht aus Versehen in die Augen kommen – das brennt! Deshalb besser nochmal die Hände waschen nach der Anwendung.

Wenn ihr doch etwas zu oft zur Kaffeekanne greift: Einen Tee für **mehr Energie** mischt ihr aus Apfelschalen, einigen Rosinen, Zimt, Ingwer und Kardamom. Im Topf in Wasser aufkochen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Bei **Schlafstörungen** ist vor allem wichtig, nicht bis zur letzten Minute zu lernen, sondern Zeit einzuplanen zum Abschalten und „Runterkommen“. Und nicht zu spät zu essen.

Achtet außerdem auch auf warme Füße: Dabei helfen ein warmes Fußbad, warme Socken oder eine Wärmflasche unter den Füßen (Achtung: TÜV-Qualität, kein kochendes Wasser, nur halb füllen, Luft rausdrücken, Verschluss prüfen).

Miriam Thye

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

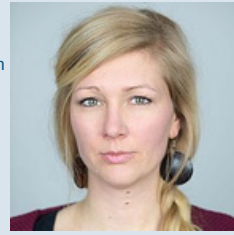


Foto: Gordon Thye

Miriam.Thye@uni-wh.de



Prof. Dr.

Annette Kerckhoff
Medizinpädagogin



Foto: Anette Kerckhoff



PRAXIS

Evaluation des BERN-Kurses

Was bewirkt das Gesundheitsförderungsprogramm?

Die aktuellen Ergebnisse unserer BERN-Evaluation liegen vor. Die Datenerhebung fand unmittelbar vor Beginn und unmittelbar nach Ende des achtwöchigen Kurses sowie 12 Wochen nach Kursende statt. Kursteilnehmende (n=122) waren im Durchschnitt 50 Jahre alt (Range 21-77 Jahre) und vorwiegend Frauen (77%).

Signifikante Ergebnisse mit teils großen Effektgrößen zeigen, dass sich der BERN-Kurs positiv auf Stress, Hilflosigkeit, Selbstwirksamkeit, körperliche Gesundheit, Achtsamkeit sowie auf aktuelle und generelle Entspannung auswirkte. Signifikante Steigerungen in der angegebenen Häufigkeit von Bewegungs- und Entspannungseinheiten wurden ebenfalls beobachtet. Ganz besonders freut uns, dass diese positiven Effekte nicht nur unmittelbar nach dem Kurs feststellbar waren, sondern auch drei Monate nach Kursende anzuhalten scheinen.

Unsere Ergebnisse sind sehr erfreulich und spiegeln einen sehr gut konstruierten Kurs sowie eine tolle Umsetzung des Konzepts durch die Gesundheitsförderung der Universitätsambulanz wieder. Die weitere Datenerhebung läuft!



Zitate von Teilnehmer:innen

„Besonders gut fand ich, die kompletten Grundlagen einmal kennengelernt zu haben. Ich nehme Vieles für mich mit.“

„Hat mir sehr gut getan und gefallen. Fortsetzung erwünscht!“

„In einer entspannten Atmosphäre konnte ich mich fallen lassen. Gleichgesinnte und unser Coach konnten meine Gedanken in eine positive Richtung bringen.“

Ich möchte am Kurs zur Gesundheitsförderung teilnehmen. Was muss ich tun?

Der Kurs muss ärztlich verordnet werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist daher zunächst ein ärztliches Gespräch, in dem wir gemeinsam schauen, ob der Kurs zur Gesundheitsförderung für Sie eine sinnvolle Möglichkeit zur Stärkung Ihrer Gesundheit darstellt. Wenn wir hier gemeinsam zu einem „Ja“ kommen, bekommen Sie einen Termin für ein Einzelgespräch mit unseren Therapeut:innen für Gesundheitsförderung. Hier wird noch einmal im Detail geschaut, in welcher Situation Sie sich befinden, und besprochen, was die Kursinhalte sind und inwieweit Ihnen der Kurs helfen kann. Wenn sich in diesem Gespräch bestätigt, dass Sie gern einen Kurs besuchen möchten, bekommen Sie einen Platz für einen der nächsten Kurse. Mehr Infos finden Sie [hier](#).



Evaluation der Patient:innenzufriedenheit

Sind die Patient:innen der Universitätsambulanz mit ihrer Versorgung zufrieden?

Die Antworten von insgesamt 392 Patient:innen (Durchschnittsalter 47, Range 18-88) zeigen: „Ja, und zwar sehr!“. Wir freuen uns, berichten zu dürfen, dass die absolute Mehrheit (mind. 90%) in allen erhobenen Bewertungsaspekten angab, „eher“ bis „sehr“ zufrieden zu sein! Die erfassten Aspekte umfassen die Fachkompetenz der Ärzt:innen, das Feingefühl des Praxispersonals sowie die respektvolle Kommunikation und persönliche Betreuung, die die Patient:innen in der Ambulanz erfahren. Auch ein Vergleich zwischen verschiedenen Erhebungszeitpunkten (2021-2023) zeigte, dass die Ambulanz die ohnehin schon hohe Zufriedenheit der Patient:innen mit der raschen Terminvergabe sowie der kurzen Wartezeit vor Ort über die Zeit sogar noch steigern konnte!

Wir freuen uns sehr über die große Zufriedenheit. Die Patient:innen drücken viel Lob aus! Sie fühlen sich gut versorgt und gut behandelt. Wir bedanken uns herzlich bei allen Patient:innen für ihr Feedback und ihre Kommentare. Die positiven Ergebnisse bedeuten für die Ambulanz: weiter so!

Zitate von Patient:innen

„Alle MFAs sind einfühlsam, sehr unterstützend und ganzheitlich menschlich.“

„Vielen Dank für alles. Es ist wirklich schön, nicht nur eine Nummer zu sein. Es fühlt sich so gut an, dass man ernst genommen wird. Alles Gute auch für Sie!“

„Telefon geht immer direkt, kaum Wartezeiten bei Termin oder im Wartezimmer, sehr angenehm.“

NEWS

Call for Papers

Erste Internationale Konferenz des MBMRC!

Nehmen Sie an der internationalen Hybridkonferenz teil, die vom Mind-Body Medicine Research Council veranstaltet wird, um das wissenschaftliche Feld der Mind-Body-Medizin zu erforschen. Wir laden Wissenschaftler:innen, Forscher:innen und Praktiker:innen ein, ihre innovativen Arbeiten über Lebensprozesse einzureichen, die mit gesundem Leben und Langlebigkeit zu tun haben, einschließlich molekularer und neurobiologischer Aspekte, sowie über die angewandten Wissenschaften der Mind-Body-Medizin. Einsendeschluss für Beiträge: **30. Mai 2024**.

Mehr Informationen in Kürze unter: the-mind.org/mbm-conference/

Stressbewältigung in 4. Auflage

Das Manual zum BERN-Kurs ist im Januar in 4. Auflage erschienen. Das Buch vermittelt praktische Fertigkeiten zur Stärkung der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge sowie zum Aufbau eines wirksamen Selbstmanagements. Es ist wie der Kurs aufgebaut und entspricht dem etablierten BERN-Konzept von Prof. Dr. med. Tobias Esch und Dr. med. Sonja M. Esch, das nachweislich die Stressresistenz stärkt sowie Selbstwirksamkeit und Eigenkompetenz erhöht.

Willkommen im Team

Wir begrüßen unsere neue Mitarbeiterin Johanna Hertzberg am IGVF! Johanna unterstützt das Institut als studentische Hilfskraft bereits seit November 2023 und leistet tolle Arbeit. Wir freuen uns auf den gemeinsamen weiteren Weg.

„Mein Name ist Johanna Hertzberg und ich studiere zurzeit im Master klinische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke – hier habe ich bereits meinen Bachelor gemacht. Was ich an der Lehre der UW/H besonders schätze, ist das Bemühen um ein ganzheitliches Verständnis von Psyche, Geist und Körper des Menschen. Diese Grundhaltung ermöglicht eine Offenheit für die Vielfalt der Methoden zur Gesundheitsförderung und -prävention.

Als studentische Hilfskraft am IGVF erhoffe ich mir, mein Wissen über die Fundierung und Gestaltung solcher Ansätze auszubauen. Mein Ziel ist es, die Fähigkeit, Menschen individuell zu begegnen, sie professionell zu begleiten und zu unterstützen, stetig weiterzuentwickeln.“

Abschied

Wechsel in die Uniambulanz

Wir bedanken uns bei Isabel Ellwitz für die gute Zusammenarbeit und wünschen Ihr für ihre Zukunft alles Gute und viel Gesundheit!

Wir gratulieren!

Dr. med. Anke Jacobs wurde am 22. Dezember, kurz nach dem Erscheinen der letzten Newsletter-Ausgabe, erfolgreich promoviert zum Thema "Qualitative Befragung von Mediziner:innen zu Peak Moments in der hausärztlichen Praxis: Existenz und Bedingungen im Ärzt:innen-Patient:innen-Kontakt sowie mögliche Auswirkungen auf die Arbeitszufriedenheit".

Ein Teil der Dissertation wurde in folgender Publikation veröffentlicht: Jacobs A, Flägel K, Werdecker L, Esch T: Peak Moments im Ärzt:innen-Patient:innen-Kontakt der hausärztlichen Praxis – eine qualitative Studie mit Allgemeinmediziner:innen in Deutschland. Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFQ) 2022; 172: 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.zefq.2022.04.028>.

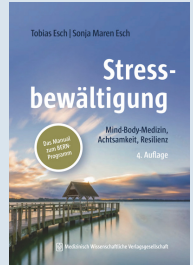
Es grüßen Sie herzlich

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

Save the Date!

Seien Sie am
5. und 6. November 2024
dabei, online oder vor Ort an
der UW/H in Witten.

Stressbewältigung
Mind-Body-Medizin,
Achtsamkeit,
Resilienz



Johanna Hertzberg
B. Sc. Psychologie

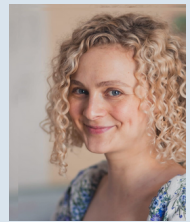


Foto: privat

Isabel Ellwitz
Sekretärin /
Lehrstuhl- & Teamassistentz



Foto: UW/H