



SCHMERZZENTRUM

Mind Body Medicine

Was ist Mind Body Medicine?

Mind Body Medicine ist ein innovatives Konzept, das Selbstfürsorge vermittelt. Das Ziel ist gesundheitsfördernde Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag zu unterstützen.

Die Mind Body Medicine (MBM) betrachtet den Menschen als Ganzes. Sie bietet als Ergänzung zur schwerpunktmässig körperlich orientierten Schulmedizin verhaltens- und lebensstilorientierte Ansätze.

Die ganzheitliche Sichtweise basiert auf dem Zusammenspiel von Geist (Denken, Fühlen) und Körper. Das Ziel ist diese in beiden Richtungen in den Einklang zu bringen, um therapeutisch für den Menschen zu wirken. Die neuesten Ergebnisse der Forschung unterstützen die Wirkung des Geistes auf den Körper und den Körper auf den Geist.

Durch multimodale Therapiekonzepte können Symptome reduziert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Hierzu werden moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Methoden aus Komplementärmedizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften kombiniert. Ausser den Methoden der Stressbewältigung und Entspannungsverfahren beinhaltet die Mind Body Medicine auch Ansätze aus der Naturheilkunde.

Der Pionier der Mind Body Medicine ist der amerikanische Arzt Professor Herbert Benson. Benson erforschte die sogenannte «Relaxation Response», die Entspannungsreaktion, das physiologische Gegenteil zur Kampf-oder-Flucht-Reaktion, um den schädlichen Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken.

Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn ist Autor der Achtsamkeitsmeditation (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction). Seine Forschung beinhaltet Evidenz für Achtsamkeit gegen Stress, Angst-, depressive Störungen und Schmerz.

Behandlung und Anmeldung

Wofür eignet sich Mind Body Medicine?

Mind Body Medicine bietet Ansätze für alle Lebenslagen: Gesundheitsvorsorge, Behandlung und Umgang mit chronischen Erkrankungen bis hin zur Selbstfürsorge und Lebensstil. Interventionen der Mind Body Medicine kann man in jedem medizinischen Bereich anwenden: im ambulanten, stationären, teilstationären Setting, in der Prävention, Rehabilitation, in einer Einzel- oder Gruppentherapie.

Kosten und Anmeldung

Mind Body Medicine wird im in Einzelbehandlungen angeboten.

Die Sprechstunde übernimmt die Grundversicherung. Die Anmeldung erfolgt über die Hausärztin oder den Hausarzt. Patient:innen ohne Hausarztmodell können sich direkt anmelden. Vereinbaren Sie einen Termin beim Sekretariat des Schmerzzentrums.



Rufen Sie uns an für weitere Informationen und Terminvereinbarungen:
+41 81 255 20 61

Kantonsspital Graubünden

Schmerzzentrum

Standort Kreuzspital

Loëstrasse 99, 7000 Chur

+41 81 255 20 61

schmerz@ksgr.ch | ksgr.ch



KantonsspitalGR