

Dobos / Deuse / Michalsen

Chronische Erkrankungen integrativ

Leseprobe

[Chronische Erkrankungen integrativ](#)

von [Dobos / Deuse / Michalsen](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b3712>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Tab. 14.1-4: Bewegungsmodul

Modul	Therapieaspekt	Therapieinhalte	Therapieziele
Bewegung	Wissen	Effekte von Bewegung auf Gesundheit, remembered wellness, Leistungs-defokussierung, Integration von Bewegung in den Alltag	Bewegung im Alltag durch verschiedene situationsgerechte und krankheitsangepasste Methoden kennen lernen
	Fertigkeiten	Optional: Walking, Nordic Walking, Qigong, Yoga, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit	Angepasstes Bewegungsverhalten in den Alltag integrieren
	Einstellungen	Bewegung losgelöst von Leistungsdruck als Lebensstilelement im Alltag integrieren	Eigenes Bewegungsverhalten kennen und die eigenen Bewegungsvorlieben im Bewegungsverhalten umsetzen können

Tab. 14.1-5: Ernährungsmodul

Modul	Therapieaspekt	Therapieinhalte	Therapieziele
Ernährung	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> ● Diagnosespezifische Ernährungsverhalten kennen lernen ● Grundprinzipien der mediterranen Vollwertkost und ihrer ernährungsphysiologischen Wirkungen ● Mahlzeitenhäufigkeit und -rhythmus, Snack-Management Mahlzeitsituation und -umstände ● Lebensmittelauswahl (Lebensmittelpyramide, Antioxidantien, Omega-3 Fettsäuren etc.) ● Trinkverhalten, Ernährung im Alltag, Pausen „Snack's“ 	Kennen der Vollwerternährung und/oder diagnosespezifisches Ernährungsverhalten
	Fertigkeiten	Vollwertig kochen, gezielte Lebensmittelauswahl beim Einkaufen oder im Restaurant/Kantine	Zubereiten von Mahlzeiten, Auswahl von geeigneten Mahlzeiten
	Einstellungen	<ul style="list-style-type: none"> ● Positive Einstellungen zu gesunder und regelmäßiger Ernährung ● Kognitive Umstrukturierung im Alltag ● Achtsamkeitsübungen 	Einstellungsänderung und Umsetzung der individuell gesundheitsfördernden Ernährung als Selbstpflege erkennen

chen Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation und Achtsamkeit üben. Darüber hinaus ist es hilfreich, kleine Entspannungselemente in die Therapie zu integrieren, auch, um deren Nutzen für den Alltag praktisch einzuüben.

Ordnungstherapie/MBM im stationären klinischen Aufenthalt – praktische Beispiele

Am Tag der stationären Aufnahme erfolgen durch Ärzte, Pflegekräfte und Ordnungstherapeuten ausführliche Anamnesegespräche. Darüber hinaus findet für alle Neuankömmlinge eine Informationsveranstaltung statt, die über Konzepte und Therapien aufklärt. Hierbei wird mit einer vereinfachten Darstellung, dem „Tempel der Gesundheit“, versucht, den Patienten das komplexe Mind/Body-Therapiemodell nahe zu bringen (Abb. 14-6).

Beispieltext aus der ersten Informationsveranstaltung für neue Patienten in der Ordnungstherapie/MBM:

- Betrachten Sie den „Gesundheitstempel“! Ist es nicht so, dass Sie die meiste Energie und Zeit für das Dach verbrauchen?
- Wie viel von Ihrer täglichen Aufmerksamkeit geht in die Pflege der „Säulen“?
- Meistens werden diese erst beachtet, wenn es wackelt, knirscht oder sogar kracht. Erst dann versucht man, sie auszubessern, und dann auch nicht alle Säulen, sondern nur die Säule, die am deutlichsten wackelt!“

Der Patient erfährt zunächst, welches Modell die Ordnungstherapie/MBM mit seinem Leben verbindet. Dann wird ihm erklärt, dass soziale Kontakte und der Beruf wichtige, gesundheitsfördernde Bereiche sind, aber auch durchaus solche, die seine Säulenreihe belasten oder sogar überlasten können.

Tab. 14.1-6: Planungsmodul

Modul	Therapieaspekt	Therapieinhalte	Therapieziele
Zielsetzung, Planung soziale Unterstützung	Wissen	Prinzipien der Zielsetzung und Planung Mentales Kontrastieren und „wenn-dann-Pläne“.	Verhaltensänderungsprinzipien kennen und verstehen
	Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Erarbeiten der Bereiche, die ausgeglichen und verbessert werden: Körper/Gesundheit/Fitness; Partnerschaft/Familie; Job/Karriere/Ausbildung; Netzwerk/soziale Beziehungen; finanzielle Situation; Gefühle; Zeit für sich, Reflexion und Lebensplanung; Umgebung (privat und beruflich); Spiritualität; Beiträge für die Gemeinschaft • Entwicklung einer systematischen Zielplanung, die persönliche Werte, Bedürfnisse und Motivationen einbezieht • Erstellen eines persönlichen Aktionsplans, um motivierende Ziele in konkrete Handlungen umzusetzen (persönliches Gesundheitsprogramm zusammenstellen) • Erkennen der individuellen vermeintlichen Hindernisse: externe und interne (innere Widerstände, Ängste, destruktive Einstellungen) 	Ablauf der Verhaltensänderung für sich selbst erkennen und reflektieren können und entsprechende Selbstmotivationsstrategien entwickeln und anwenden können
	Einstellungen	Achtsamer und gelassener Umgang in der Krankheitsbewältigung und Entwicklung förderlichen Gesundheitsverhaltens	Aus dem Wissen um die phasenspezifischen Abläufe die Disziplin und die langfristige Perspektive der Verhaltensänderung akzeptieren können

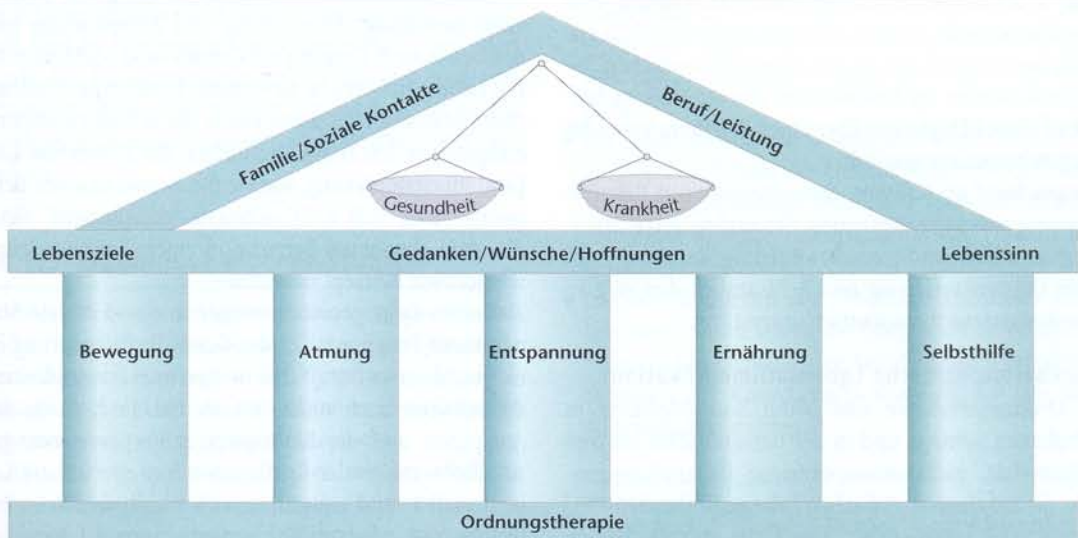


Abb. 14-6: „Tempel der Gesundheit“



Dobos / Deuse / Michalsen

[Chronische Erkrankungen integrativ](#)
Konventionelle und komplementäre
Therapie

576 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de