

Mentale Medizin als neues Gesundheitskonzept

(djd). „Du bist so gesund oder krank, wie du denkst.“ Die mentale Medizin entdeckt, dass Einstellungen, Denkmuster und sogar einzelne Gedanken Hauptauslöser für krank machende Stressbelastungen im Körper sind.

Damit gelten mentale Prozesse wie Wahrnehmen, Assoziieren, Denken an negative Dinge, zum Beispiel Ärger oder Sorgen, als Hauptrisikofaktor für Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs, Diabetes und andere. Negatives Denken ist so riskant wie Kettenrauchen.

Wer negative Gedanken vermeidet, hat ein stärkeres Immunsystem, bekommt seltener Infektionen, lebt besser und länger. Mentales Stressmanagement ist effektiver als etwa Autogenes Training, Joggen und Yoga.

Bislang haben diese Erkenntnisse allerdings wenig Eingang in die tägliche medizinische Praxis gefunden. Dabei steckt in der Verände-

rung von Denkmustern und persönlichen Einstellungen ein ungeheures Potential, mit dem sich auf die Körperfunktionen Einfluss nehmen lässt. „Denn bereits ein einziger negativer Gedanke löst eine wahre Stresskette aus“, betonen Dr. Gerhard Bittner und Dr. Johannes Koepchen, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Mentale Medizin, Stresstherapie und Gesundheitscoaching (www.mentale-medizin.de) Nach wissenschaftlichen Studien werden 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stressbelastungen ausgelöst oder negativ beeinflusst.

Da Stress aus bestimmten Denkmustern entsteht, empfehlen die Experten, die Entstehung von negativen Emotionen im Kopf von vornherein mit neuen mentalen Methoden zu verhindern. Das Zentrum bildet dazu unter anderem Ärzte zu Stresstherapeuten und Gesundheitscoaches aus.



Denke positiv - in der Veränderung von Denkmustern steckt ein ungeheures Potential, mit dem sich auf die Körperfunktionen Einfluss nehmen lässt.

Foto: Dr. Bittner