MedWiss.Online

Wie viel Einfluss haben wir selbst auf unsere Gesundheit?

Wie eng Körper und Psyche zusammenhängen, erforscht Prof. Dr. Tobias Esch an der Universität Witten/Herdecke. Bei einer internationalen Konferenz diskutieren Fachleute, welche Chancen die Mind-Body-Medizin für die Gesundheitsversorgung bietet.

- Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig
- Mind-Body-Medizin soll Menschen helfen, ihre Gesundheit aktiv zu stärken
- Internationale Forschende diskutieren neue Erkenntnisse an der UW/H

Stress kann uns auf den Magen schlagen, Sorgen können den Schlaf rauben und Entspannung kann helfen, Schmerzen zu lindern. Dass unsere Gedanken und Gefühle auch unsere körperliche Gesundheit beeinflussen, ist wissenschaftlich längst belegt. Doch welche Mechanismen stecken dahinter? Und wie lässt sich dieses Wissen nutzen, um Krankheiten vorzubeugen und Menschen bei ihrer Genesung zu unterstützen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Mind-Body-Medizin. Sie untersucht, wie Körper und Psyche zusammenwirken und wie sich dieses Zusammenspiel für die Gesundheit nutzen lässt. Prof. Dr. Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke (UW/H) gehört zu den Wegbereitern dieses Forschungsansatzes in Europa. Seit mehr als 20 Jahren erforscht er, wie Menschen ihre Gesundheit durch das eigene Verhalten positiv beeinflussen können.

Bereits in den 1970er-Jahren zeigte der Harvard-Mediziner Herbert Benson, dass Meditation und gezielte Entspannung messbare körperliche Reaktionen auslösen können. Esch wurde von Benson persönlich ausgebildet und führt dessen Forschungsansatz heute an der UW/H weiter. Gemeinsam mit seinem Team am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) untersucht er, welche biologischen Prozesse hinter Stress und Entspannung stehen und was Menschen langfristig gesund hält.

Wie wir selbst zu unserer Gesundheit beitragen können

Die sogenannte Mind-Body-Medizin will Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit aktiv mitzugestalten. Wie das funktionieren kann, zeigt das am IGVF entwickelte BERN-Programm, das Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung miteinander verbindet. Ziel ist es, gesundheitsförderliche Gewohnheiten zu stärken und medizinische Behandlungen sinnvoll zu ergänzen.

Was die Mind-Body-Medizin künftig leisten könnte

Welche neuen Erkenntnisse gibt es über das Zusammenspiel von Körper und Psyche? Und wie lassen sich diese in der Gesundheitsversorgung nutzen? Darüber diskutieren internationale Forschende am 19. und 20. November 2026 bei der zweiten „International Scientific Conference on Mind-Body- Medicine“ an der UW/H.

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Tobias Esch geht es unter anderem darum, welche Rolle Darmbakterien und Zellfunktionen für unsere Gesundheit spielen, wie sich Einsamkeit auf den Körper auswirkt und welche Möglichkeiten künstliche Intelligenz für die Medizin bietet.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Zu den Vortragenden gehören Prof. Dr. Frauke Musial von der Arctic University of Norway, Prof. Dr. Catherine M. DesRoches von der Harvard Medical School und Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen. Prof. Dr. Andreas M. Krafft von der Universität St. Gallen stellt außerdem seine Forschung zur Bedeutung von Hoffnung für das menschliche Wohlbefinden vor.

Die vom IGVF organisierte Konferenz findet vor Ort und online statt. Für Fachleute und Studierende ist die Teilnahme kostenlos.
Weitere Informationen und Anmeldung: https://www.the-mind.org/conference/

Über uns
Die Universität Witten/Herdecke versteht sich seit 1983 als Bildungs- und Forschungsort, an dem Menschen wachsen können. Mehr als 3.500 Studierende entwickeln sich hier zu Persönlichkeiten, die die Gesellschaft verändern und gestalten wollen – nachhaltig und gerecht. Diese Veränderung streben wir auch als Institution an. Sie bildet den Kern unseres Leitbildes und ist Teil unserer DNA: Als die Universität für Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft sind wir von Beginn an Vorreiterin in der Entwicklung und Anwendung außergewöhnlicher Lern- und Prüfungssettings.

In 14 Studiengängen und dem fächerübergreifenden WittenLab. Zukunftslabor Studium fundamentale lernen unsere Studierenden, den Herausforderungen der Zukunft ganzheitlich zu begegnen und aktuelle Entwicklungen kritisch zu hinterfragen. Unsere Forschung ist frei und transdisziplinär. Institute, Initiativen, Projekte, Kliniken und Ambulanzen erarbeiten innovative und praxisorientierte Lösungen, die zur positiven und sinnstiftenden Veränderung der Gesellschaft beitragen.

Wachsen und Wirken treibt uns an – mehr denn je: Here we grow!
www.uni-wh.de / blog.uni-wh.de / #UniWH / @UniWH

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de