

**Ilona Alisch, Hans-Jürgen Altmeyer, Klaus Witt,  
Gerhart Unterberger**

## **DER STELLENWERT MENTALER HEILUNGSFÖRDERUNG UND DAS SPEZIFISCHE AM HILDESHEIMER GESUNDHEITS-TRAINING HGT**

### **Zusammenfassung:**

Die gewichtigen Gründe für den Einsatz mentaler Heilungsförderung in der Behandlung und Rehabilitation länger dauernder Erkrankungen werden kurz dargestellt und das Besondere am Hildesheimer Gesundheits-Training HGT, einem aktuellen klinisch getesteten Gruppenverfahren, herausgearbeitet.

### **Summary: The value of mental healing support and the Hildesheimer Gesundheits-Training HGT(Hildesheimer Health-Training)**

The development of psycho-neuro-immunology clearly shows how the sickness and healing process is influenced by the psychological state. The reasons for mental healing support are 1. The emotional condition influences the efficiency of the immun system, 2. The learning ability of the immun system, 3. The advantages of the sickness, 4. Sickness resp. healing supporting convictions, 5. A motivation to change is necessary.

The HGT has been developed according to these criteria. Its main features are to motivate the participants in a very intense way to new aims and behavior. Resources are available again and therefore the advantages of the sickness not necessary anymore. Stress and negative emotions are reduced and patterns for inner healing are activated by visualisation. Several modules of the HGT were developed to meet the different requirements of various sicknesses. The result of intense clinical testing shows a significant health improvement. Up to now there are programs for chronic back problems, cancer, a preventive health supervision and for allergy and asthma (presently being tested). We offer an accompanying one year training. This article is issued in german language.

## **Der Stellenwert mentaler Heilungsförderung.**

Mit der Entwicklung der Psychoneuroimmunologie wird die Rolle immer deutlicher, die psychische Einflüsse bei Krankheits- und Heilungsprozessen spielen. Deutlich wird auch, welches große Potential an Heilungsförderung genutzt werden könnte; viele Patienten fordern jedoch mentale Heilungsförderung nicht ein, da sie sie nicht kennen und viele Ärzte nutzen ihre großen Möglichkeiten, Heilungsprozesse über die Kommunikation zu unterstützen, nicht optimal aus. Berücksichtigt man die Wechselwirkungen zwischen dem Zentralnervensystem und dem Immunsystem nicht, so kann dies sogar zu Symptomverschlechterungen führen; eine entsprechend formulierte Prognose beispielsweise bei Krebs kann in einem Ausmaß negative Emotionen (Bedrohung, Angst, Hilflosigkeit...) auslösen, daß dies massive negative Auswirkungen auf das Immunsystem hat und möglicherweise zur „selbsterfüllenden Prophezeihung“ wird.

Für eine intensive Berücksichtigung der mentalen Heilungsförderung in der Therapie und Rehabilitation länger dauernder Erkrankungen sprechen viele aktuelle wissenschaftliche Befunde:

### *1. Die emotionale Lage beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Immunsystems*

Es verdichten sich die Belege dafür, daß die körpereigenen Heilungsprozesse durch Dauerhaltungen wie Depression und Hilflosigkeit massiv behindert werden. Auch Dauerstreß führt zur Behinderung körpereigener Heilungsprozesse.<sup>1</sup> Auf der anderen Seite gibt es Hinweise dafür, welche Zustände die Leistungsfähigkeit des Immunsystems fördern. Dazu zählen beispielsweise kurzfristige Spannungszustände (Kampf/Flucht-Situationen oder sportliches Training), die die aktuelle Abwehrlage durch die Aktivierung von weiteren Ressourcen, wie etwa weiteren natürlichen Killerzellen verbessern und so den Organismus auf mögliche Verletzungen vorbereiten. Mehrmals täglich erlebte tiefe Entspannungszustände oder Trancen erhöhen ebenfalls die Zahl der natürlichen Killerzellen, vermutlich dadurch, daß die Produktion erhöht und die Reservoirs des Immunsystems wieder aufgefüllt werden. Aber auch Zustände wie „verliebt sein“ verbessern die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Eine mentale Heilungsförderung kann dazu beitragen, die angesprochenen negativen emotionalen Muster zu verändern. Innere Konflikte können gelöst werden und eine kognitive Umorientierung auf Ziele und die eigenen Ressourcen (Stärken...) führt zu positiven emotionalen Veränderungen. Damit werden Hemmnisse der Selbstheilung abgebaut und das Ausmaß an gesundheitsförderlichen Zuständen wird erhöht.

### *2. Die Lernfähigkeit des Immunsystems*

Darüber hinaus wird immer deutlicher, wie lernfähig das Immunsystem ist; Lernprozesse können sowohl zu einer Suppression der Abwehr<sup>2</sup> als auch zu einer Leistungssteigerung führen. Auch hier läßt sich - mit eleganten psychologischen Verfahren eine Suppression aufheben und - falls dies sinnvoll ist - eine Anregung der Abwehr einleiten. Auch fehlerhafte Lernprozesse, die etwa zu Allergien geführt haben, lassen sich mental beeinflussen<sup>3</sup>.

### *3. Krankheitsgewinne*

Häufig geht man wie selbstverständlich davon aus, daß Menschen gesund werden wollen. Dies ist aber häufig auf der unbewußten Ebene gerade bei chronischen Erkrankungen nicht so eindeutig. Einerseits wollen Menschen die Last, Angst, Schmerzen usw. los sein, andererseits kann eine Krankheit ein sehr potentes Mittel zur Erreichung wichtiger (bewußter oder unbewußter) Ziele sein. Ist ein derartiger Konflikt vorhanden, zeigt sich dies beispielsweise als fehlende Compliance. Der Konflikt deutet möglicherweise darauf hin, daß Menschen im Moment keine anderen wirkungsvollen Mittel einsetzen können, um wichtige Ziele zu erreichen; eine mentale Heilungsförderung kann dabei helfen, diese Ressourcen auszubauen, um damit die Krankheit als Mittel überflüssig zu machen.

### *3. Krankheitsfördernde und heilungsfördernde Überzeugungen*

Seit langem wird vermutet, daß bestimmte Denkmuster Krankheiten fördern können. Wer etwa das Gefühl hat, dauernd eine schwere Last tragen zu müssen, wird wahrscheinlich eher unter Verspannungen und Rückenproblemen leiden. Und die Untersuchungen der Wirkung von „Placebos“ und Visualisierungen (der intensiven Vorstellung von Heilungsprozessen oder dem Zustand der Gesundheit) zeigen, daß es Wege gibt, Heilung gezielt mental zu fördern.<sup>4</sup> Auch lassen sich negative Nebenwirkungen anderer Therapien mental häufig sehr gut beeinflussen.

### *4. Motivation zur Veränderung*

Gerade bei langdauernden Erkrankungen kann es notwendig werden, aufwendige Therapien durchzumachen und häufig verwendete Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Wenn Menschen vorher ihre Ziele klären, so wird ihnen deutlich, was in ihrem Leben von Bedeutung ist und welche Rolle eine Gesundung dabei spielt.

Klare individuelle Ziele können sehr kraftvolle Motive bilden und den Weg für eine kognitive Umstrukturierung bahnen, die Heilungsprozesse fördert. Wenn jemand **wirklich** weiß (bewußt **und** unbewußt), wofür es sich lohnt, schädigende Gewohnheiten zu verändern oder eine unangenehme Therapie auf sich zu nehmen, so mobilisiert dies auch seine Ressourcen und Kräfte.

---

<sup>1</sup> Werden Kampfmuster mit hoher Aktivierung und gleichzeitig Angst vor Mißerfolg ausgelöst, so kann ein solches Muster auf die Dauer beispielsweise das Herz-Kreislauf-System schädigen, indem es hohen Blutdruck und hohe Blutfettwerte hervorruft.

<sup>2</sup> Siehe etwa unter Bovberg, in Bongartz Walter (1996)

<sup>3</sup> Siehe etwa Witt Klaus (1995)

<sup>4</sup> Siehe etwa Achterberg Jeanne, Dossey Barbara, Kolkmeier Leslie (1996)

### *Fazit*

Es wird immer deutlicher, daß Heilungsprozesse nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn abhängen, sondern auch davon, wie die „psychische“ und die „soziale Versorgung“ des Patienten gestaltet wird. Jedes Gespräch mit Patienten beinhaltet Chancen für Botschaften, die Heilungsprozesse fördern können. Darüber hinaus müssen u. E. Verfahren angeboten werden, die sich nicht nur gezielt und intensiv den speziellen Fragen widmen, die chronisch Kranke bewegen und einer Besserung ihres Zustandes im Wege stehen, sondern zusätzlich mental Heilungsprozesse fördern. Genau für diesen Zweck haben wir das Hildesheimer Gesundheits-Training entwickelt, denn das Potential – die Chancen *und* die Risiken – der mentalen Verfahren ist zu groß, um sie weitgehend klinisch nicht getesteten alternativen Therapiekonzepten zu überlassen.

## **Das Hildesheimer Gesundheits-Training (HGT).**

Das HGT wurde von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe an der FH Hildesheim/Holzminde entwickelt und unterscheidet sich deutlich von traditionellen Gesundheitstrainings.

Die Analysen gängiger Konzepte von Gesundheitstrainings zeigen jedoch, daß hier - entsprechend traditioneller Gesundheitsförderung - überwiegend die Vermittlung von Informationen über Risikofaktoren die Inhalte dominiert (vgl. dazu Verband Dt. Rentenversicherungsträger: "Gesundheit selber machen", 1986)<sup>5</sup>

In Abgrenzung hierzu orientieren sich neue Entwicklungen - wie auch das HGT - an Gesundheit; die Förderung und Unterstützung von Heilungsprozessen steht im Vordergrund des Interesses. Der Focus verschiebt sich von einer "problemorientierten" hin zu einer "ziel- und lösungsorientierten" Sichtweise, und wird damit dem Anspruch zeitgemäßer Gesundheitsförderung gerecht.

Schwerpunkthemen sind also nicht die Entstehungsursachen von Erkrankungen sondern die Heilung, die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit und neue Lebensperspektiven. Die Informationen zu gesundheitsschädlichem Verhalten beschränken sich auf das notwendige Minimum. (Abbildung 1)

---

<sup>5</sup> Aufklärung und Abschreckung haben sich in weiten Bereichen der Gesundheitsvorsorge als weitgehend unwirksam erwiesen.

<b>Vergleich des Hildesheimer Gesundheits-Trainings mit anderen Trainingskonzepten</b>		
	<b>bisherige Trainingskonzepte</b>	<b>Hildesheimer Gesundheits-Training</b>
<b>Orientierung</b>	Krankheitsvermeidungsmodell (überwiegend krankheits- und problemorientiert)	Gesundheitsförderungsmodell (gesundheitsorientiert, ziel- und ressourcenorientiert)
<b>Methoden</b>	Informierung, Abschreckung, klassische Verfahren wie autogenes Training (relativ hoher Widerstand)	„Einzeltherapie in der Gruppe“ mit speziell entwickelten Gruppen-verfahren, Materialien und Trancen mit Gesprächsmustern nach M. H. Erickson und NLP (minimaler Widerstand)
<b>Einsatz von Medien</b>	kaum Einsatz von Medien	suggestive Cassetten und Materialien für die Zeit zwischen den Trainingseinheiten und nach dem Training
<b>Anpassung an Krankheiten</b>		strategisches Grundkonzept mit speziell entwickelten beschwerdebild-/heilungsspezifischen Materialien und Trancen
<b>klinische Testung</b>	unterschiedlich	intensiv, laufend
<b>Ausbildung</b>	kurz	1 Jahr berufsbegleitend

Abbildung 1: Vergleich des Hildesheimer Gesundheits-Trainings mit anderen Therapiekonzepten

#### *Die Orientierung an der Einzeltherapie in der Gruppe*

Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzeltherapie, die Eigenarbeit und die Arbeit mit Medien (CDs). Die „Einzeltherapie in der Gruppe“ ist dadurch gekennzeichnet, daß die Klienten in weiten Bereichen parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können. Dazu mußte ein Rahmen geschaffen werden, der dies ermöglicht, und eine Reihe Verfahren und Materialien neu entwickelt werden. Viele Verfahren des HGTs wie auch die speziell entwickelten „kunstvoll vagen“ Trancen übermitteln Strategien, die Menschen jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können. Durch diese systematische individuelle Anregung der Teilnehmer wird eine hohe Compliance erreicht. Und über „Hausaufgaben“ und Trancen auf CDs wird die Wirkung der Sitzungen weiter vertieft. So bleibt die Therapiezeit kurz und die Kosten-Nutzen-Relation günstig.

Das Standardprogramm besteht aus insgesamt 8 Einheiten (zu je 150 Minuten), die dem strategischen Konzept des HGTs entsprechen und den krankheitsspezifischen Erfordernissen des jeweiligen Indikationsbereiches angepaßt werden. Gearbeitet wird in Gruppen von 10 bis 12 Personen, die sich in der Regel ein- bis höchstens zweimal pro Woche treffen. Das Behandlungssystem beinhaltet Stundenentwürfe, Verfahren, Materialien, Trancen und CDs. In erster Linie werden weiterentwickelte Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und der Hypnotherapie (*Milton, H., Erickson, M.H.*) eingesetzt.

#### *Trainingsziele*

##### *1. Zu neuen Zielen und neuen Verhaltensmustern motivieren*

Die individuellen Ziele (positiv formuliert, individuell ausgeformt und in leichter Trance erlebt) bilden sehr kraftvolle Motive für neue Verhaltensmuster, die ebenfalls mental trainiert werden. Sie bahnen den Weg für eine kognitive Umstrukturierung, die Heilungsprozesse fördert.

## *2. Ressourcen wieder verfügbar und Krankheitsgewinne überflüssig werden lassen*

Häufig verfügen Menschen im Problembereichen nicht über jene Ressourcen (Stärken wie ihre Fähigkeiten zur Problemlösung, Selbstvertrauen, Entspannung, Humor ...), die ihnen unter anderen Umständen zur Verfügung stehen. Werden diese Ressourcen wieder verfügbar und vielleicht auch durch weitere ergänzt, so werden Krankheitsgewinne überflüssig.

## *3. Behinderungen der Selbstheilung durch Stress und negative Emotionen abbauen*

Das HGT ermöglicht tiefe Einsichten in die sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge, die zum Entstehen von Gesundheit führen können. Neue Fähigkeiten werden erworben, blockierende Überzeugungen, die einer Heilung im Weg stehen, verändert und Krankheitsgewinne bearbeitet.

## *4. Innere Heilungsmuster über Visualisierungen aktivieren*

Über die intensive Vorstellung der Heilung mit Hilfe der inneren Bilder (Visualisierung) und der Körpergefühle, die die Heilung begleiten, werden Heilungsprozesse angestoßen und beschleunigt. Eine gelernte Suppression des Immunsystems wird wieder aufgelöst (dekonditioniert).

### *Das strategische Grundkonzept*

Während des Gesundheitstrainings sollen Bedingungen geschaffen werden, die es den Teilnehmern möglichst leicht machen, in der für sie richtigen Reihenfolge an ihren individuellen Fragestellungen zu arbeiten. Genau dies soll durch das strategische Grundkonzept des HGTs erreicht werden, das man in wenigen Worten so charakterisieren könnte:

Der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung (Rapport) steht am Anfang des HGTs neben der Motivierung zur Veränderung. Wenn gute Zustände wieder häufiger erlebt werden und die persönlichen Stärken wieder deutlich werden, ist dies eine gute Voraussetzung dafür, sich mit jenen Bedingungen der Erkrankung zu befassen, die auch jetzt noch aktiv sind und einer Heilung im Weg stehen. Die nächsten, parallel verfolgten Ziele betreffen die emotionale Stabilisierung, den Abbau von Dauerstress und von alten Selbstwertproblemen. Krankheitsgewinne werden in dem Maß überflüssig, in dem alternative Copingstrategien (Ressourcen wie z. B. Fähigkeiten zur Lösung sozialer Probleme...) zur Verfügung stehen. Dies schafft den Freiraum für die persönliche Vision einer Zukunft in Gesundheit. Und der Weg dorthin wird frei, wenn blockierende Überzeugungen verändert werden, Strategien mentaler Heilungsförderung ausgeformt werden und mögliche Hindernisse in der Familie und am Arbeitsplatz bearbeitet werden. Mit der Planung und dem intensiven Erleben des Wegs zur Vision endet das Training und beginnt der neue Weg in die Zukunft.

### *Die spezifische Anpassung des Gesundheitstrainings an Krankheiten*

Da sich Krankheiten und ihre Heilungsvorgänge sowohl in ihrem psychosozialen Hintergrund als auch in ihren physiologischen Abläufen unterscheiden, muß ein mentales Training für eine optimale Wirkung an die spezifischen Heilungsvorgänge angepaßt sein.<sup>6</sup> Beispielsweise wird bei Krebskranken die Anregung der körpereigenen Abwehr ein wichtiges Thema sein, bei Allergikern hingegen die Dämpfung einer überschießenden Reaktion. Auch ist die übliche Einleitung von Trancen oder Entspannung über die Beobachtung des eigenen Atmens für Menschen, die unter Allergien oder Asthma leiden, ungeeignet, da sie sie möglicherweise mit angsterregenden Beobachtungen konfrontiert.

Deshalb wurden - dem strategischen Konzept entsprechend - mehrere Module des HGTs entwickelt, die in den verwendeten Materialien, Informationen, Beispielen, Metaphern und Trancen auf die krankheits- bzw. heilungsspezifischen Besonderheiten der einzelnen Erkrankungen zugeschnitten sind.

Bisher gehören zur „HGT-Familie“ die folgenden Gesundheitstrainings

- bei chronischen Rückenerkrankungen
- bei Krebs
- die „Gesundheitssupervision“ (die präventive Variante des HGTs) und
- bei Allergien und Asthma, das gerade getestet wurde.

Weitere Varianten für chronisch kranke Kinder, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Transplantationen, sowie eine Variante für die Angehörigen chronisch Kranker sind geplant.

---

<sup>6</sup> Das schließt natürlich nicht aus, daß auch unspezifische steßmindernde Verfahren, wie etwa Meditation, gesundheitsfördernde Wirkungen haben; die spezifische Anpassung führt u. E. jedoch zu einem geringeren Widerstand und zu Effekten, die über die positive Wirkung tiefer Entspannungszustände auf das Immunsystem hinausgehen.

### *Die intensive klinische Testung*

Zwei Varianten des HGTs sind bereits an insgesamt 161 Vpn klinisch getestet worden, das bei chronischen Rückenerkrankungen und das bei Krebs. Mit standardisierten Fragebögen und Tests wurden über die Selbsteinschätzung die subjektiv erlebte Gesundheit und weitere wesentliche psychische und soziale Bedingungen in einer Experimental- und einer Kontrollgruppe am Beginn und am Ende des HGTs (bzw. der Reha-Maßnahme) gemessen. Mögliche Langzeiteffekte wurden durch eine weitere Untersuchung nach 6 Monaten erfaßt.

Die Ergebnisse zeigen im Überblick:

- Durch das HGT werden Erschöpfung, Stress, Schmerzen, innere Anspannung und negative Emotionen - Bedingungen, die die körpereigene Abwehr behindern - abgebaut; Erholung, Energie und positive Lebenseinstellung nehmen zu.
- Veränderungen werden auch in den Alltag übernommen.
- Die Beurteilung des körperlichen und psychischen Befindens und die Zufriedenheit mit der Gesundheit nehmen signifikant zu.
- Teilnehmende lernen Verfahren zur positiven Beeinflussung ihrer Gesundheit anzuwenden (z. B. Visualisierungen.).
- Auch nach 6 Monaten sind signifikante Verbesserungen im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisbar.

Diese Ergebnisse zeigen noch nicht den ganzen Beitrag einer psycho-sozialen Therapie und Behandlung auf; auf jeden Fall hat aber das HGT als unterstützendes Verfahren die kurzfristige und langfristige Wirksamkeit von Behandlungsverfahren (wie etwa Rehamaßnahmen) und die Lebensqualität der Teilnehmenden deutlich verbessert.

Erste noch unveröffentlichte Ergebnisse der Evaluationsstudie des „HGTs bei Allergien und Asthma“ (1998) zeigen ähnliche psychische Veränderungen wie auch signifikante Differenzen in den physiologischen Meßwerten, wie deutliche Abnahme der Beeinträchtigungen durch die Allergie in den Experimentalgruppen und eine drastische Verringerung des Medikamentenverbrauchs.

### *Die Ausbildung zum HGT-Gesundheitstrainer.*

Die Qualität und Wirksamkeit des HGTs hängt entscheidend von der Qualifizierung seiner Trainer ab. Um einen gleichbleibend hohen Standard des HGTs zu gewährleisten - damit eine Arbeit in so sensiblen Bereichen verantwortet werden kann - bieten wir Fachkräften aus dem Gesundheitswesen eine fundierte einjährige berufsbegleitende Ausbildung mit Zertifizierung zum „HGT-Gesundheitstrainer“ an. Hierbei werden theoretische und praktische Kenntnisse aus dem psychologischen, medizinischen und therapeutischen Bereich ebenso vermittelt wie Didaktik, Gruppenarbeit, Flexibilität und Trainerkompetenz.

### *Fazit*

Die Fortschritte der Psychoneuroimmunologie machen den hohen Stellenwert mentaler Heilungsförderung deutlich und vermutlich wird der Bedarf nach wissenschaftlich evaluierten Verfahren, die diese Erkenntnisse umsetzen, in Zukunft rasch steigen.

Die bisherigen klinischen Erfahrungen mit dem HGT zeigen, daß es Gesundheit und Lebensqualität langdauernd Erkrankter positiv beeinflussen kann und so eine sehr effektive komplementäre Behandlungsmöglichkeit darstellt. Damit könnte das HGT zum Vorreiter einer wichtigen Säule der komplementären Medizin der Zukunft werden.

### *Weiterführende Literatur*

Achterberg Jeanne, Dossey Barbara, Kolkmeier Leslie (1996):  
Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundungsprozeß  
Goldmann - Verlag, München

Bongartz Walter (1996):  
Der Einfluß von Hypnose und Streß auf das Blutbild. Psychohämatologische Studien.  
Walter Lang, Frankfurt am Main, 1996

Buske-Kirschbaum Angelika (1995):  
Klassische Konditionierung von Immunfunktionen beim Menschen.  
Beltz, PsychologieVerlagsUnion, 1995

Engel, M./ Unterberger, G.:  
Neurolinguistisches Programmieren - neue Verfahren für die Gesundheitsförderung  
Prävention 2/95

Küchler Th., Rappat S., Kolst K., Graul J., Wood-Dauphinee S., Henne-Bruns D., Schreiber H.-W.  
(1996): Zum Einfluß psychosozialer Betreuung auf Lebensqualität und Überlebenszeit von Patienten  
mit gastrointestinalen Tumoren.  
Forum DKG (11) 1996, Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Rossi Ernest L. (1991):  
Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Neue Ansätze der therapeutischen Hypnose  
Synthesis Verlag, Essen 1991

Schulz Karl-Heinz, Kugler Joachim, Schedlowski Manfred (Herausgeber) (1997):  
Psychoneuroimmunologie. Ein interdisziplinäres Forschungsfeld.  
Huber, Bern, 1997

Witt Klaus (1995):  
Allergie? Nein danke! Gesundheit? Ja bitte!  
Junfermann, Paderborn

#### **Artikel zum HGT:**

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K., Unterberger, G.:  
Das Hildesheimer Gesundheitstraining für chronische Rückenerkrankungen sichert den Erfolg der  
Rehabilitation.  
Apropos Reha, 6/97

Alisch I., Altmeyer H. J., Witt K., Unterberger G:  
Erfahrungen mit dem HGT für an Krebs Erkrankte  
Multimind, NLP aktuell, 6. 1997, S. 8-11. Junfermann-Verlag , Paderborn.

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K., Unterberger, G.:  
Lassen sich Spontanremissionen begünstigen? Das Hildesheimer Gesundheits-Training (HGT) - ein  
mentaler Beitrag zur Krebstherapie.  
Prävention 1/98

Kontaktadresse: Prof. Dr. Gerhart Unterberger, HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen,  
Hohnsen 1, 31134 Hildesheim, e-mail: [it@hawk-hhg.de](mailto:it@hawk-hhg.de), [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)