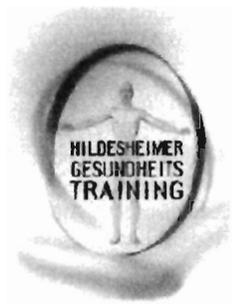


## Hildesheimer Gesundheitstraining – mentale Allergiebehandlung



Die Fähigkeiten des menschlichen Körpers und des Immunsystems die Gesundheit zu schützen, zu heilen und Krankheiten in Schach zu halten, können durch zu hohe körperliche oder seelische Belastungen auf Dauer geschwächt werden. Dieser Umstand kann das Immunsystem veranlassen, fehlerhaft oder nicht mehr ausreichend zu reagieren und so zur Entstehung von Krankheiten beizutragen.

Psychoneuroimmunologische Befunde machen sehr deutlich, dass Heilungsprozesse nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn abhängen, sondern auch davon, wie die „psychische“ und die „soziale“ Versorgung der Patienten gestaltet wird. Berücksichtigt man beispielsweise nur, welche Belastung schon durch die Diagnose einer Krebserkrankung ausgelöst werden kann, so spricht alles dafür, psychosoziale Behandlungsverfahren unbedingt in die Therapie zu integrieren. Darüber hinaus können mit einer spezifisch angepassten mentalen Gesundheitsberatung nicht nur

Psychoneuroimmunologische Befunde machen sehr deutlich, dass Heilungsprozesse nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn abhängen, sondern auch davon, wie die „psychische“ und die „soziale“ Versorgung der Patienten gestaltet wird. Berücksichtigt man beispielsweise nur, welche Belastung schon durch die Diagnose einer Krebserkrankung ausgelöst werden kann, so spricht alles dafür, psychosoziale Behandlungsverfahren unbedingt in die Therapie zu integrieren. Darüber hinaus können mit einer spezifisch angepassten mentalen Gesundheitsberatung nicht nur

- den Erkrankten eine höhere Lebensqualität gesichert und
- ihr psychischer und emotionaler Zustand positiv verändert werden, darüber hinaus können Behinderungen der körpereigenen Abwehr abgebaut und
- Selbstheilungskräfte gezielt gefördert werden, statt Behinderungen durch Depressionen, Stress oder negative selbsthypnotische Muster zu tolerieren.
- Und schließlich sollte es die Leitlinie eines solchen Verfahrens sein, den Bedingungen bei Spontanremissionen so nahe wie möglich zu kommen.

### Einsatzbereiche bei chronischen Erkrankungen

Vor dem Hintergrund körperlicher Abläufe und psychischer Ursachen von Krankheiten wurden mehrere Varianten entwickelt, welche die unterschiedlichen Krankheitshintergründe berücksichtigen:

- Die Variante Allergologie bei Allergien und Asthma
- Die Variante Onkologie bei Krebserkrankungen
- Die Variante Orthopädie bei chronischen Rückenleiden
- Die Variante Herz-Kreislauf bei Bluthochdruck und Niereninsuffizienz
- Die Gesundheitssupervision als Variante zur Prävention

### Vergleich des Hildesheimer Gesundheits-Trainings (HGT) mit anderen Trainingskonzepten

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

Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde speziell und gezielt für die mentale Beratung chronisch Kranker entwickelt und mehrfach klinisch getestet. Daraus ist ein umfangreiches System für die mentale Beratung von Gruppen von

zirka zwölf Personen für acht Sitzungen á drei Stunden (üblicherweise in wöchentlichen Abständen) entstanden. Es beinhaltet ein Trainerhandbuch samt Stundenentwürfen, Verfahren (Übungen, Trancen...), Materialien, wie auch CDs mit Trancen, und krankheitsspezifische Patientenhandbücher.

Eine einjährige berufsbegleitende Ausbildung bereitet auf die Arbeit mit diesem System vor. Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP (das Neurolinguistische Programmieren) bilden den Hintergrund der Verfahren.

Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzelberatung und die selbständige Arbeit mit Medien (CDs). Diese „Einzelberatung in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können. Viele Verfahren des HGTs wie auch die speziell entwickelten „kunstvoll vagen“ Trancen übermitteln Strategien, die Menschen jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können, ohne über ihre Probleme sprechen zu müssen.

Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von den Problemlösestrategien in den acht Trancen auf CDs und in den „Hausaufgaben“ weiter an ihren Fragen arbeiten.

Das HGT ist ziel- und ressourcenorientiert und deshalb ist auch die Atmosphäre in den Gruppen angenehm und lebendig, da sich die Teilnehmer in weiten Bereichen nicht mit Problemen und Beschwerden, sondern mit ihren Zielen, dem Sinn ihres Lebens und ihren Fähigkeiten befassen.

Während des Trainings sollen Bedingungen geschaffen werden, die es den Teilnehmern möglichst leicht machen, in der für sie richtigen Reihenfolge an ihren individuellen Fragestellungen zu arbeiten.

### Das Hildesheimer Gesundheitstrainings bei Rhinitis und allergischem Asthma

Momentan spielen psychologische Verfahren in der Behandlung von Allergien kaum eine Rolle; bevorzugt werden medikamentöse Verfahren, die abgesehen von der Hyposensibilisierung nicht auf

Heilung, sondern nur auf die Linderung von Symptomen ausgerichtet sind. In einer Untersuchung sollte geprüft werden, ob eine Kombination überprüfter psychologischer Verfahren (HGT) in einem Gruppensetting eine Abschwächung allergischer Reaktionen herbeiführen kann.

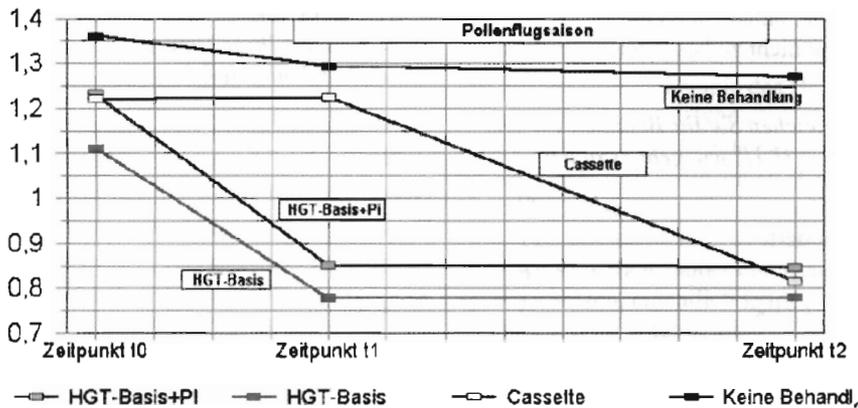
## Klinische Studie

Im Rahmen einer Dissertation wurde die Wirkung des HGT auf die mentale Beeinflussung der allergischen Immunantwort auf Birkenpollen klinisch getestet. (Witt 1999)

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der HGT-Gruppen erlebten im Vergleich zu den Menschen der Kontrollgruppen hochsignifikante Verbesserungen in den psychologisch-diagnostischen Messparametern (Subjektive Gesundheit, Krankheitsbezogene Beeinträchtigung, Symptombelastung)
- Die Stärke der allergischen Reaktion (Symptome und Medikamentenverbrauch) hat sich im Vergleich zu den Kontrollgruppen signifikant verringert
- In den subjektiven Einschätzungsparametern erlebten die Menschen der

## Belastungen der letzten 3 Tage

Allgemeine Symptombelastung Sy-Skala



Eine Patientengruppe von 73 Personen wurde in zwei Experimentalgruppen und zwei Kontrollgruppen in die Untersuchung einbezogen. Eine Kontrollgruppe (Cassette) bekam - um Placeboeffekte überprüfen zu können - eine zusätzliche Behandlung in Form einer Entspannungscassette mit Heilungs- und Imaginationsübungen.

Die beiden Experimentalgruppen erhielten das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT). Die Menschen einer Experimentalgruppe wurden mit einer weiteren, zusätzlichen Interventionsstrategie zur Konditionierung einer gesunden Immunreaktion (Psychische Impfung) entsprechend der taktilen NLP-Allergietechnik (Klassische Konditionierung einer gesunden Immunreaktion) behandelt. (Sie erhielten die Möglichkeit sich selber „psychisch zu impfen“) Die Studie entsprach einem Einfach-Blind-Ansatz mit objektiver Datenerhebung (Randomisierung).

## Zusammenfassung der Ergebnisse

- In den Blutparametern zum Gesamt-IgE und spezifischem IgE waren keine Veränderungen nachweisbar

HGT-Gruppen hochsignifikant Verbesserungen im seelischen Befinden, im körperlichen Befinden und im Behandlungsverlauf im Vergleich zur vorjährigen Birkenpollenflugzeit.

Insgesamt zeigte sich nicht nur, dass allergische Immunprozesse über komplexe mentale Verfahren wie das HGT günstig beeinflusst werden, sondern auch, dass sich das strategische HGT-Konzept als Gruppenverfahren auch für Allergien sehr gut bewährt hat. Aus der Sicht der Patienten sollten derartige Verfahren schnellstmöglich Teil der Standardversorgung werden.

## Fazit

Die bisherigen Ergebnisse lassen bereits den Schluss zu, dass eine flächendeckende Einführung solcher Gruppentrainings nicht nur die Lebensqualität und den Gesundheitsstatus vieler Patienten deutlich erhöhen würde, sondern auch einen massiven Beitrag zu einem bezahlbar bleibenden Gesundheitswesen darstellen würde.

Kontakt:  
 Prof. Dr. Gerhart Unterberger  
 Institut für Therapie und Beratung an der  
 Fachhochschule Hildesheim/  
 Holzminden/Göttingen  
 Hohnsen 1  
 D-31134 Hildesheim  
 Tel.: 05121 - 881 421  
 gerhart.unterberger@fh-hildesheim.de

## Quellen:

*Alisch I, Altmeyer HJ, Witt K, Unterberger G:* Mentale Heilungsförderung. Das Hildesheimer Gesundheitstraining. Prävention 3 (1998)  
[http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/training\\_module.html](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/training_module.html)  
<http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/download/hgtem.pdf>  
*Witt K:* Effekte mentaler Allergiebehandlung - Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings zur mentalen Beeinflussung der allergischen Immunantwort auf Birkenpollen. Reihe: Psychologie Band 38, LIT-Verlag (Hamburg 1999) 400 Seiten. ISBN 3-8258-4321-1, EUR 35,90

## Buchtipps für Allergiker und betroffene Kinder

*Witt K:* Wenn das Immunsystem verrückt spielt: „psychische Impfung“ gegen Allergien. Psymed-Verlag (Hamburg 2000), ISBN 3-9807-0850-0, EUR 22,50



## Ville und Egon

Das Bilderbuch zur mentalen Heilungsunterstützung bei Allergien und Neurodermitis von Klaus Witt mit Bildern von Alf Andersson

Der kleine Elch Ville lebt zufrieden mit seinen Eltern und Freunden. Doch er wird von Flöhen gepiesackt und versucht sich dagegen zu schützen. Er meidet die Flöhe! Aber es hilft nicht. Doch eines Tages entdeckt er den Floh Egon. Dieses Buch vermittelt Kindern, dass ein beherrzter Umgang mit der Erkrankung hilfreicher ist, als ein ausgewogener Kampf dagegen. Zudem fördert es Gelassenheit und Selbstvertrauen.

*Witt K, Andersson A:* Ville und Egon. Psymed-Verlag (Hamburg 2003), ISBN 3-9807085-1-9, EUR 10,80