



**SPITALRATGEBER**

**Mind-Body-Medizin – was ist das?**



Dr. med. Stefanie Stirnberg  
Gynäkologin an der Frauenklinik Rheinfelden am GZF

Als Mind-Body Medizin wird ein medizinisches Konzept bezeichnet, das von einem untrennbaren Zusammenhang zwischen Geist, Seele (Mind) und Körper (Body) in Bezug auf die eigene Gesundheit ausgeht. Die Wurzeln der Mind-Body-Medizin (MBM) liegen in den USA der 1970er Jahre und gehen vor allem auf Herbert Benson und Jon Kabat-Zinn zurück.

Die MBM basiert auf wissenschaftlichen Arbeiten in der Medizin, Naturheilkunde, Neurobiologie, Psychoneuro-immunologie, Stress- und Meditationsforschung und Verhaltenspsychologie. Im Mittelpunkt der MBM steht die Intention, die in jedem Menschen von Natur aus vorhandenen gesundheitsfördernden Potenziale zu wecken und zu stärken. Die Menschen werden in ihrem persönlichen Lebensalltag dahingehend unterstützt, einen der Gesundheit zuträglichen Lebensstil und die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln.

Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Vermittlung der Bedeutung und Wirkung von Gedanken, Gefühlen, Einstellungen und sozialen sowie spirituellen Aspekten auf die eigene körperliche Befindlichkeit und somit auf die Gesundheit.

Die Patienten erlernen MBM-Techniken wie beispielsweise Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Yoga, gesunde Ernährung, Selbstreflexion, Motivationsförderung und die Entwicklung einer positiven Grundhaltung. Dies sind allesamt Methoden, die auf den Erhalt und die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ausgerichtet sind.

Bei folgenden Erkrankungen und Symptomen erzielt die MBM in der Regel eine merkliche Linderung der Symptome und/oder ermöglicht den Betroffenen einen verbesserten Umgang mit ihrer Erkrankung – was sich wiederum positiv auf die Lebensqualität auswirkt: Bei Krebserkrankungen, bei Nebenwirkungen unter Chemotherapie, bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen, bei Migräne- und Spannungskopfschmerz, bei Ängsten und Depressionen, Schlafstörungen, bei chronischem Müdigkeitssyndrom sowie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck.

Die MBM unterstützt aber nicht nur im Krankheitsfall die eigenen Selbstheilungskräfte, sondern kann auch krankheitsunabhängig präventiv angewandt werden.

Die Autorin ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in der Frauenklinik Rheinfelden des GZF. Der «Spitalratgeber» ist ein Produkt der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint regelmässig jeweils in einer Dienstag-Ausgabe Mitte Monat.

# «Die Schweiz soll mehr Flüchtlinge aufnehmen»

NFZ-Serie: Fricktaler Nationalratskandidaten im Interview

Andreas Müller hat bis vor kurzem in Juba, der Hauptstadt des Südsudans, gelebt. Der 32-jährige Zeiher tritt bei den Nationalratswahlen für die EVP an.

Valentin Zumsteg



**NFZ: Herr Müller, wieso kandidieren Sie für den Nationalrat?**

**Andreas Müller:** Weil ich in den Nationalrat möchte.

**Sie waren im Südsudan tätig. Soll die Schweiz mehr Flüchtlinge aufnehmen?**

Ja, die Schweiz soll mehr Flüchtlinge aufnehmen. Flüchtlinge kommen zu meist aus Kriegsländern und Diktaturen. Beides habe ich mit meinen eigenen Augen gesehen und glauben Sie mir, es handelt sich um keine Orte, an denen wir leben möchten. Niemand kann etwas dafür, in welchem Land er geboren wurde.



Andreas Müller möchte auch die Auslandschweizer vertreten.

Foto: zVg

**Befürworten Sie die Energiewende?**

Ich befürworte die Energiewende, da sie uns zum einen unabhängiger vom Erdöl und Uran macht, den Technologie- und Innovationsschub fördert und die dazu benötigten Investitionen breiter verteilt.

**Braucht die Schweiz eine zweite Gotthard-Röhre?**

Ja, eine zweite Gotthard-Röhre vermindert die Wahrscheinlichkeit für Stau und Unfälle.

**Was kann ein Nationalrat für seine Region bewirken?**

Würde ich gewählt, so werde ich in erster Linie den Aargau in Bern vertreten. Nichtsdestotrotz könnte ich mich für das eine oder andere Anliegen der «Fünften Schweiz» (zirka 700000 Auslandschweizer) einsetzen.

**Welche Politikerin oder welchen Politiker wollten Sie schon immer einmal treffen und warum?**

Schade, für William Wilberforce (britischer Parlamentarier und Anführer im Kampf gegen die Sklaverei) ist es etwas zu spät. Christoph Blocher habe ich trotz seiner Bekanntheit noch nicht getroffen, mein Grossvater würde sich bestimmt darüber freuen.

Andreas Müller ist Elektroinstallateur und diplomierter Ingenieur FH. Bis vor kurzem war er für die Organisation «Medair» im Südsudan tätig. Er kandidiert für die EVP.

## Gemeinsame Stabsübung

Zivilschutz und Regionales Führungsorgan



Zusammenarbeit geprobt: Rapport im mobilen Kommandoposten.

Foto: zVg

FRICKTAL. Im Rahmen des jährlichen Weiterbildungskurses für Stabsassistenten der Zivilschutzorganisation (ZSO) Unteres Fricktal wurde in einer ganztägigen Stabsübung die Zusammenarbeit mit dem Regionalen Führungsorgan (RFO) geübt. Als Übungsszenario diente am vergangenen Freitag ein verunfallter Güterzug in Rheinfelden.

Im Werkhof Rheinfelden galt es, einen mobilen Kommandoposten für das RFO zu errichten und diesen zu betreiben. Unter Zeitdruck wurden die eingehenden Meldungen verarbeitet, die Lage skizziert und analysiert sowie die einzelnen RFO-Mitglieder bei deren Aufträgen unterstützt. Des Weiteren erfolgte für die Zivilschutzangehörigen eine Funkübung.

Bereits zum dritten Mal in Folge nutzten die beiden Bevölkerungsschutzpartner die Chance im Rahmen des Weiterbildungskurses die Zusammenarbeit zu vertiefen.

«Dank der mittlerweile einmal jährlich stattfindenden gemeinsamen Stabsübung wird die Zusammenarbeit der Partner innerhalb der Bevölkerungsschutzregion regelmässig verbessert, um eine möglichst optimale Vorbereitung auf den Ernstfall sicherstellen zu können. Auch in diesem Jahr konnten neue Erkenntnisse gewonnen werden, die in die künftige Stabsarbeit integriert werden», heisst es in einer Medienmitteilung. (mgt/nfz)

www.rfo-unteresfricktal.ch

## Plausch mit Grasski

MUMPF. Nach dem letztjährigen erfolgreichen Comeback des Grasskisports im Fricktal lädt der Grasski-club Mumpf auch dieses Jahr wieder alle zum Grasski-Plauschrennen ein. Gefahren wird am kommenden Samstag, 19. September, ab 12 Uhr bei der Grasski-Hütte in Mumpf. Der Finallauf ist um zirka 16 Uhr. Für die Teilnahme sind keine Anforderungen nötig, mitmachen können alle. «Im Mittelpunkt steht das Fahrerlebnis

und nicht die Geschwindigkeit», wie der Verein mitteilt. Um den Spassfaktor zusätzlich zu erhöhen, findet ein Originalitätswettbewerb statt, bei dem die beste Verkleidung ausgezeichnet wird. Die Teilnahme ist kostenlos. Die benötigten Grasskier und einige Skischuhe sind vorhanden. Für die Teilnahme besteht Helmpflicht. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Anmeldung per Mail unter: gsc\_mumpf@bluewin.ch. (mgt)

Inserat

## VORTEILHAFT GESCHÜTZT

Die Gebäudewasserversicherung der AGV

bis zu **40%** Prämien sparen!

- VORTEIL 1**
- Überschussbeteiligung**  
20% Rabatt auf die Jahresprämie 2016
- VORTEIL 2**
- Maximaler Schutz**  
Umfangreiche Leistungen bei Schäden
- VORTEIL 3**
- Schadenfreiheitsrabatt**  
15% Prämienrabatt nach drei schadenfreien Jahren
- VORTEIL 4**
- Tiefere Prämie dank freiwilligem Selbstbehalt**  
Bis 10% sparen mit freiwilligem Selbstbehalt von CHF 500.–

Wasserschäden können teuer zu stehen kommen. Die Gebäudewasserversicherung der AGV übernimmt Kosten, welche die obligatorische Gebäudeversicherung nicht deckt. Informieren Sie sich jetzt: [www.agv-ag.ch](http://www.agv-ag.ch)