Universitätsmedizin Essen
Universitätsklinikum

Grüner Klimakongress 2023 im Landtag NRW
Düsseldorf, 4. November 2023

Stark in stürmischen Zeiten

Prof. Dr. Gustav Dobos
Naturheilkunde und Planetare Gesundheit
Universitätsklinik Essen

© Universitätsmedizin Essen

Einfluss von Covid-19 auf die junge Generation

„A sacrificed generation“:

psychological scars of Covid on young may have lasting impact

The Guardian Weekly, Juni 2021

64% der „Gen Z“ sind Risikogruppe für Depressionen (vorher 15%)

Frauen zwischen 18 und 24 fühlen sich psychisch am schlechtesten

© Universitätsmedizin Essen

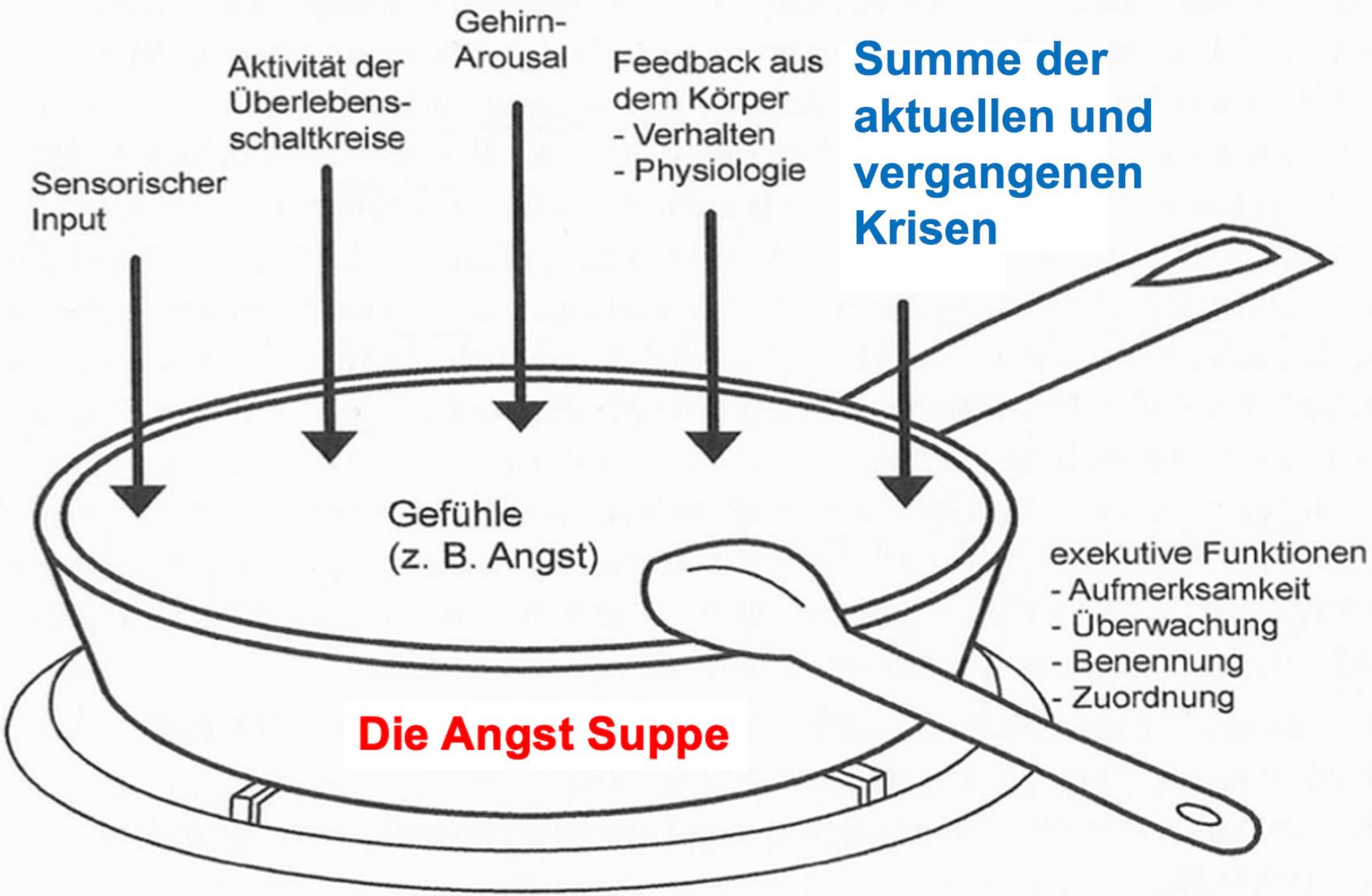


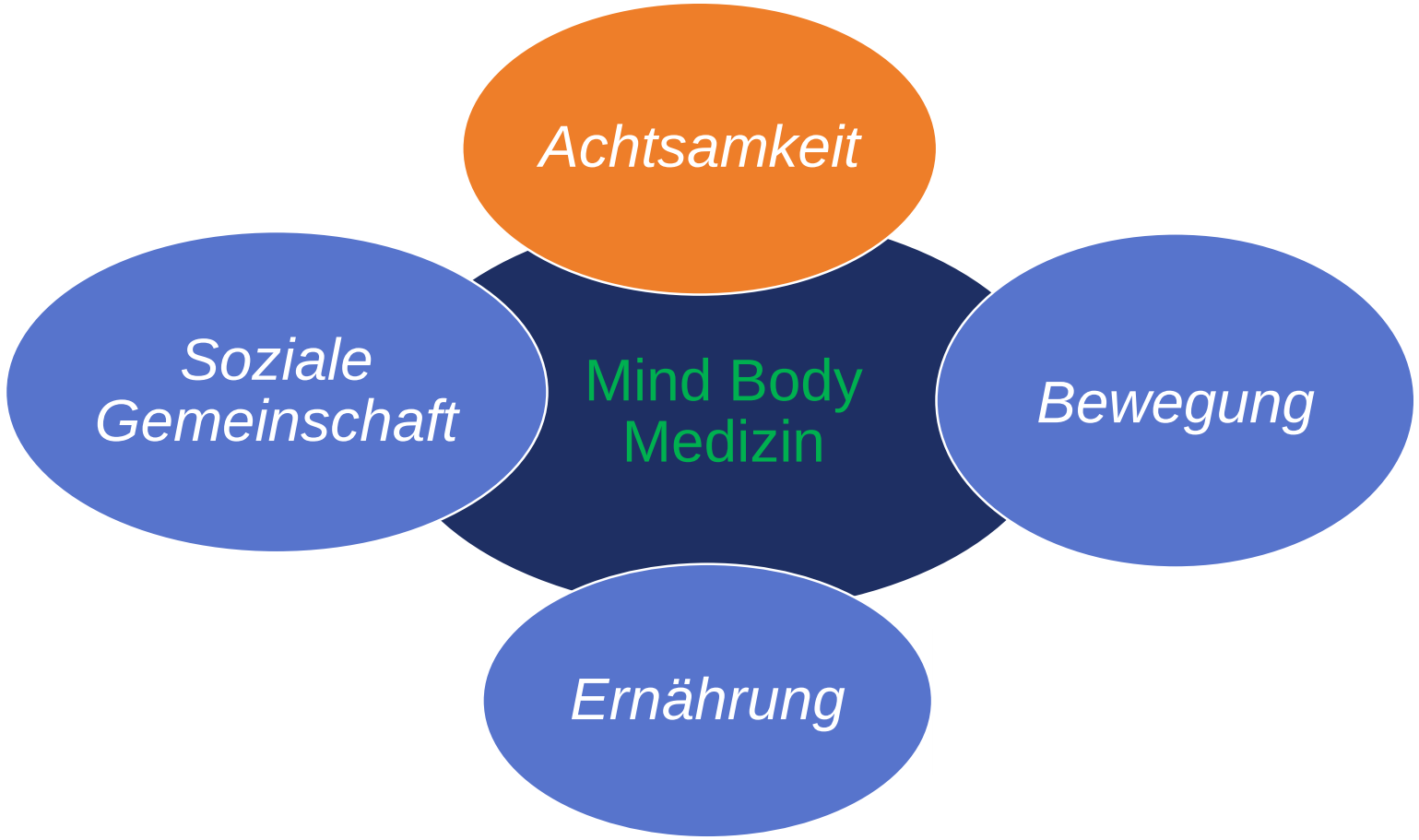
Abb. 1: Angst als Suppe (nach LeDoux 2016, S. 362)

Universitätsmedizin Essen
Universitätsklinikum

Mind-Body-Medizin

„Stark in stürmischen Zeiten“

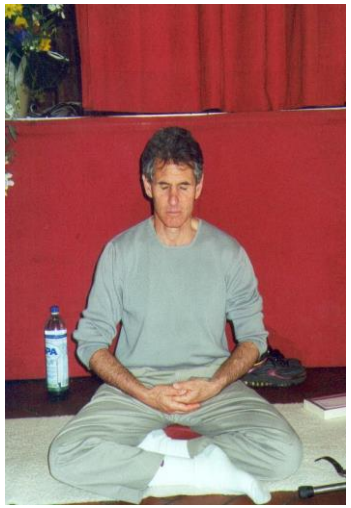
Die Mind-Body-Medizin **versteht sich als eine achtsamkeitsbasierte Lebensstilveränderung und beinhaltet neben den Therapien, Meditation, Yoga, regelmäßige Bewegung eine psychisch stabilisierende gesunde Ernährung und soziale Gemeinschaft.**



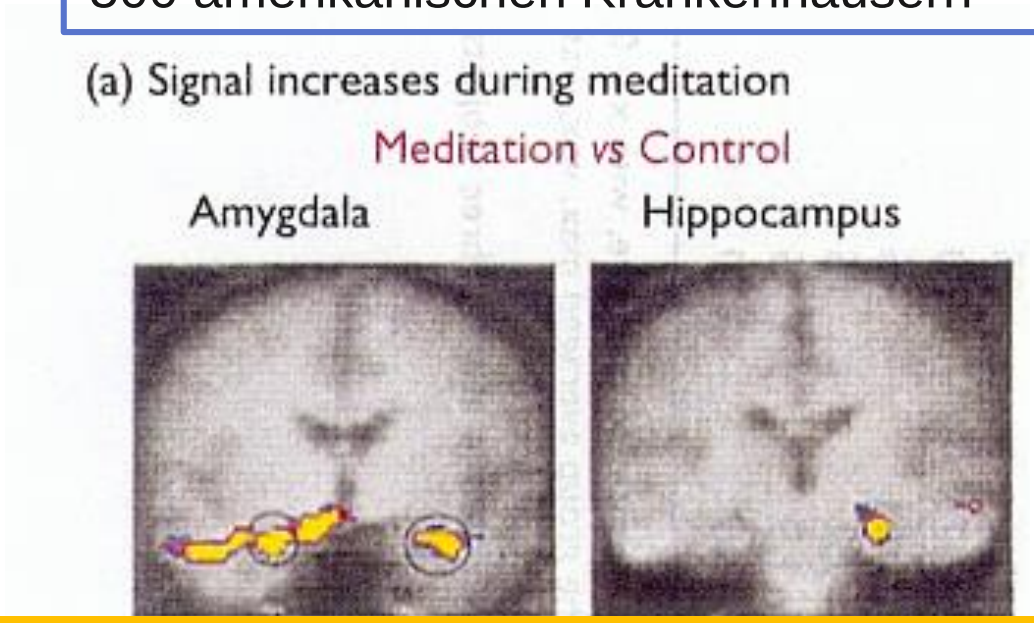
Achtsamkeitsbasierte Verfahren

- **Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)**
- **Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)**
- **Tai Chi,**
- **Qigong**
- **Yoga**

Mindfulness-based stress reduction (MBSR)
Achtsamkeitsmeditation
8 x 2 Stunden Programm praktiziert an über 500 amerikanischen Krankenhäusern



Prof. Jon Kabat-Zinn



MBSR-Trainer gibt es mittlerweile in allen größeren Städten Deutschlands.

S.W Lazar et al. Neuroreport 2000; 11; 1581-85

© Universitätsmedizin Essen

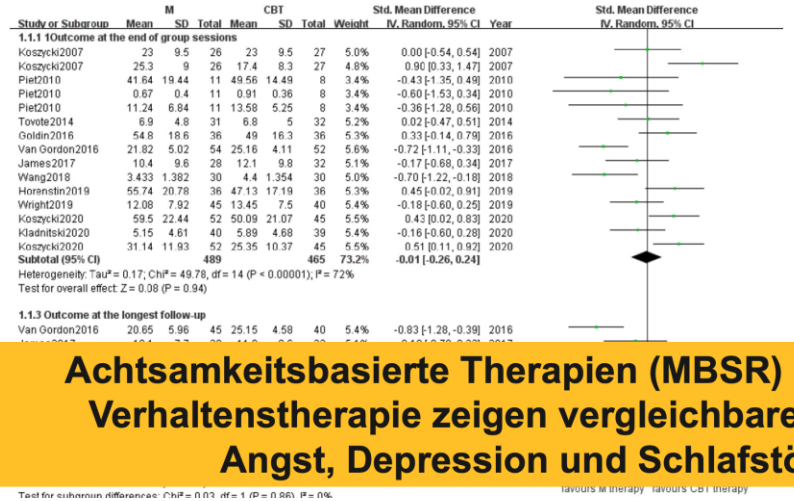
Achtsamkeitsbasierte Verfahren

Ziele:

- **Achtsamkeit**
- **Stresstolerenz**
- **Emotionsregulation**

Achtsamkeitsbasierte Therapie im Vergleich zu kognitiver Verhaltenstherapie bei Menschen mit Angstsymptomen: eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse von RCTs

Jingjing et al. Ann Pall Med 2021



Study or Subgroup	M Mean	M SD	M Total	CBT Mean	CBT SD	CBT Total	Weight	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI	Year
1.1.1 1Outcome at the end of group sessions									
Koszycki2007	23	9.5	26	23	9.5	27	5.0%	0.00 [-0.54, 0.54]	2007
Koszycki2007	25.3	9	26	17.4	8.3	27	4.8%	0.90 [0.33, 1.47]	2007
Piet2010	41.64	19.44	11	49.56	14.49	8	3.4%	-0.43 [-1.35, 0.49]	2010
Piet2010	0.67	0.4	11	0.91	0.36	8	3.4%	-0.60 [-1.53, 0.34]	2010
Piet2010	11.24	6.84	11	13.58	5.25	8	3.4%	-0.36 [-1.28, 0.56]	2010
Tovote2014	6.9	4.8	31	6.8	5	32	5.2%	0.02 [-0.47, 0.51]	2014
Goldin2016	54.8	18.6	36	49	16.3	36	5.3%	0.33 [-0.14, 0.79]	2016
Van Gordon2016	21.82	5.02	54	25.16	4.11	52	5.6%	-0.72 [-1.11, -0.33]	2016
James2017	10.4	9.6	28	12.1	9.8	32	5.1%	-0.17 [-0.68, 0.34]	2017
Wang2018	3.433	1.382	30	4.4	1.354	30	5.0%	-0.70 [-1.22, -0.18]	2018
Horenstin2019	55.74	20.78	36	47.13	17.19	36	5.3%	0.45 [-0.02, 0.91]	2019
Wright2019	12.08	7.92	45	13.45	7.5	40	5.4%	-0.18 [-0.60, 0.25]	2019
Koszycki2020	59.5	22.44	52	50.09	21.07	45	5.5%	0.43 [0.02, 0.83]	2020
Kladnitski2020	5.15	4.61	40	5.89	4.68	39	5.4%	-0.16 [-0.60, 0.28]	2020
Koszycki2020	31.14	11.93	52	25.35	10.37	45	5.5%	0.51 [0.11, 0.92]	2020
Subtotal (95% CI)			**489**			**465**	**73.2%**	**-0.01 [-0.26, 0.24]**	
Heterogeneity: Tau² = 0.17; Chi² = 49.78, df = 14 (P < 0.00001); I² = 72%									
Test for overall effect: Z = 0.08 (P = 0.94)									
1.1.3 Outcome at the longest follow-up									
Van Gordon2016	20.65	5.96	45	25.15	4.58	40	5.4%	-0.83 [-1.28, -0.39]	2016

Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI

Favours M therapy Favours CBT therapy

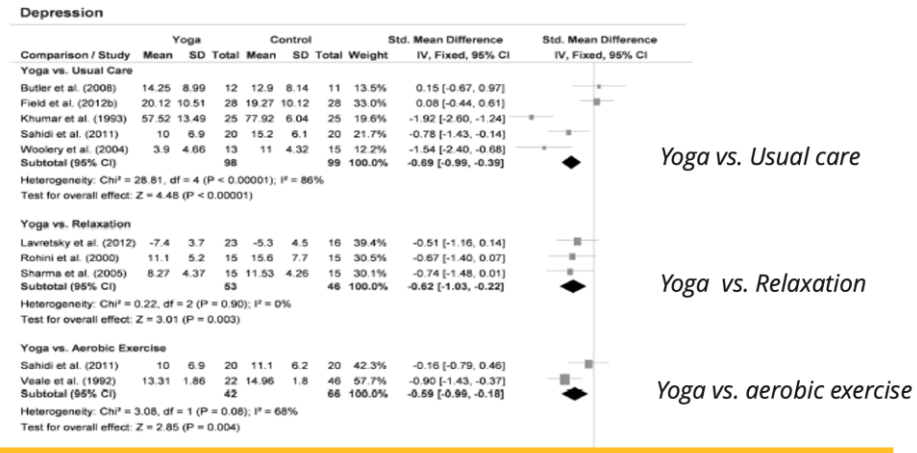
Test for subgroup differences: Chi² = 0.03, df = 1 (P = 0.86), I² = 0%

There was **no significant difference between MBIs and CBT in terms of the treatment outcomes of anxiety, depression, and sleep quality.** MBIs could be

Achtsamkeitsbasierte Therapien (MBSR) und die kognitive Verhaltenstherapie zeigen vergleichbare Ergebnisse bei Angst, Depression und Schlafstörungen!

Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis.

Cramer et al. Depress. Anxiety 2013



Comparison / Study	Yoga Mean	Yoga SD	Yoga Total	Control Mean	Control SD	Control Total	Weight	Std. Mean Difference IV, Fixed, 95% CI
Depression								
Yoga vs. Usual Care								
Butler et al. (2008)	14.25	8.99	12	12.9	8.14	11	13.5%	0.15 [-0.67, 0.97]
Field et al. (2012b)	20.12	10.51	28	19.27	10.12	28	33.0%	0.08 [-0.44, 0.61]
Khumar et al. (1993)	57.52	13.49	25	77.92	6.04	25	19.6%	-1.92 [-2.60, -1.24]
Sahidi et al. (2011)	10	6.9	20	15.2	6.1	20	21.7%	-0.78 [-1.43, -0.14]
Woolery et al. (2004)	3.9	4.66	13	11	4.32	15	12.2%	-1.54 [-2.40, -0.68]
Subtotal (95% CI)			**98**			**99**	**100.0%**	**-0.69 [-0.99, -0.39]**
Heterogeneity: Chi² = 28.81, df = 4 (P < 0.00001); I² = 86%								
Test for overall effect: Z = 4.48 (P < 0.00001)								
Yoga vs. Relaxation								
Lavretsky et al. (2012)	-7.4	3.7	23	-5.3	4.5	16	39.4%	-0.51 [-1.16, 0.14]
Rohini et al. (2000)	11.1	5.2	15	15.6	7.7	15	30.5%	-0.67 [-1.40, 0.07]
Sharma et al. (2005)	8.27	4.37	15	11.53	4.26	15	30.1%	-0.74 [-1.48, 0.01]
Subtotal (95% CI)			**53**			**46**	**100.0%**	**-0.62 [-1.03, -0.22]**
Heterogeneity: Chi² = 0.22, df = 2 (P = 0.90); I² = 0%								
Test for overall effect: Z = 3.01 (P = 0.003)								
Yoga vs. Aerobic Exercise								
Sahidi et al. (2011)	10	6.9	20	11.1	6.2	20	42.3%	-0.16 [-0.79, 0.46]
Veale et al. (1992)	13.31	1.86	22	14.96	1.8	46	57.7%	-0.90 [-1.43, -0.37]
Subtotal (95% CI)			**42**			**66**	**100.0%**	**-0.59 [-0.99, -0.18]**
Heterogeneity: Chi² = 3.08, df = 1 (P = 0.08); I² = 68%								
Test for overall effect: Z = 2.85 (P = 0.004)								

Std. Mean Difference IV, Fixed, 95% CI

Yoga vs. Usual care

Yoga vs. Relaxation

Yoga vs. aerobic exercise

Yoga war signifikant besser als Warteliste, Entspannungsverfahren und Aerobics zur Reduktion depressiver Symptome.

Umweltachtsamkeit

Was kann ich selbst tun?

Achtsamer Konsum

Aktive Mobilität

Pflanzenbasierte Ernährung

Reiseverhalten überdenken

**Gemeinschaft suchen,
die deine Werte teilt**

selbst aktiv werden

How to find joy in climate action: Ayana Elizabeth Johnson

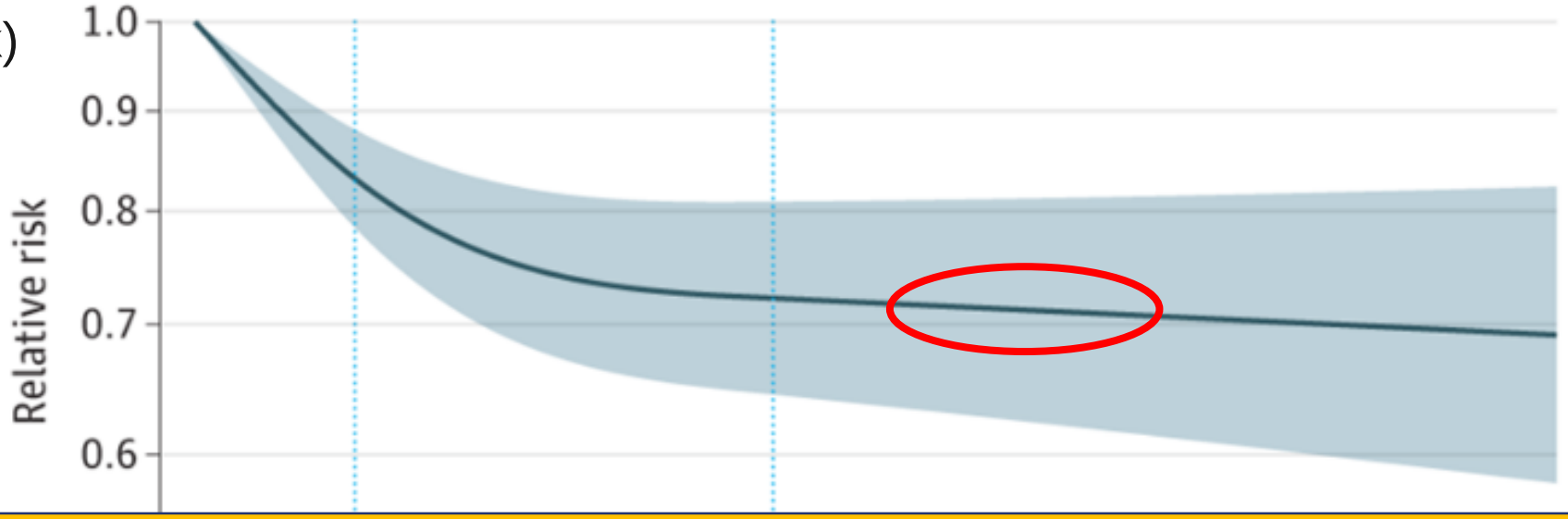
Körperliche Aktivität führt zu einer deutlichen Reduktion des Auftretens von Depressionen, bereits bei geringem Einsatz.

Pearce et al., *JAMA Psychiatry.* 2022

Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität und der Inzidenz für das Auftreten einer Depression

MET pro Stunde:
(metabolic equivalent task)

Schwimmen	**8**
Joggen	**7**
Walken	**4**
Radfahren	**4**



Die Empfehlungen liegen zwischen 3x wöchentlich 60 Minuten Joggen/Schwimmen oder täglich 60 Minuten Rad fahren oder Spazierengehen.

© Universitätsmedizin Essen

Ernährung & Psyche

Depression, Is It Treatable in Adults

Mediterrane Vollwert Ernährung mit wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln hat einen nachweislich antidepressiven Effekt.

Controlled Trials

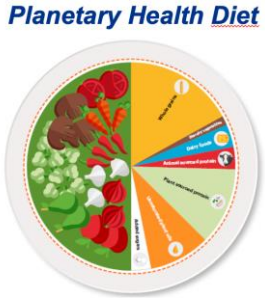
O´Neill et al., Nutrients 2022

9.367

Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a

Das relative Risiko an einer Depression zu erkranken bei strengem vs. nicht strengem Einhalten der mediterranen Ernährungsweise ist um 67% geringer.

Mediterrane Ernährung



- weitgehend pflanzenbasierte Kost mit vielen Ballaststoffen
- Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- Nüsse und reichhaltiges Olivenöl
- Omega-3-Fettsäuren (Algenöl oder Leinsamen)
- wenig Fleisch (Entzündungsbereitschaft des Organismus wird gefördert)
- biologisch erzeugte Produkte (keine Giftstoffe aus Pestiziden)
- Verzichtet werden sollte auch weitgehend auf

Die mediterrane Ernährungsweise ist eine Variante der „*Planetary Health Diet*“

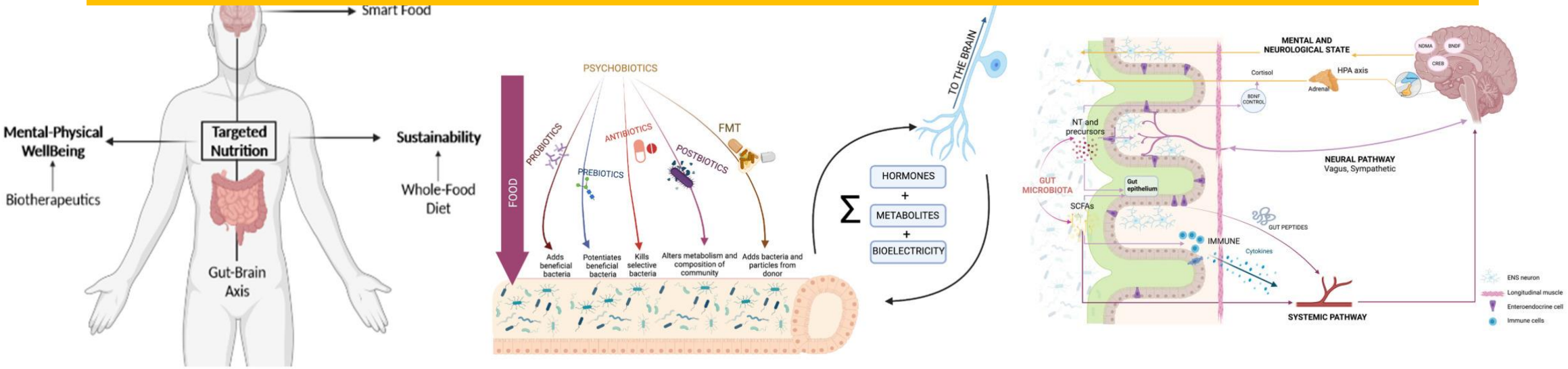
© Universitätsmedizin Essen

Warum hat unsere Ernährung Einfluss auf die Psyche?

Gut Microbiota and Neuroplasticity

Murciano- Brea et al. Cells 2021

- Interaktion zwischen Mikrobiom, Vagus Nerv und Gehirn
- Probiotika und Ballaststoffe
- Omega-3-Fettsäuren
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe



© Universitätsmedizin Essen

Zusammenfassung

Die Integration von Achtsamkeit, Umweltachtsamkeit, regelmäßiger Bewegung, einer pflanzenbasierten Ernährung und einer Gemeinschaft, die die eigenen Werte teilt sind die beste Ressourcen in stürmischen Zeiten!

© Universitätsmedizin Essen