



Auszug aus: Berger MBSR Diplomarbeit

„Psoriasis“

(...)

#### 4.4.1.4 Psoriasis (Studien 11 und 12)

Ein weiterer Einsatzbereich des Achtsamkeitskurses ist die Behandlung von Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Psoriasis (N = 37) in Ergänzung zu Phototherapie und Photochemotherapie (Kabat-Zinn, Wheeler, Light, Skillings, Scharf, Cropley, Hosmer & Bernhard, 1998). Die Teilnehmer des Achtsamkeitskurses hörten während der Phototherapie oder Photochemotherapie per Kassette Aspekte der Meditationspraxis. Im Vergleich zu einer randomisierten Kontrollgruppe, die diese Kassetten nicht hörten, erreichte die Achtsamkeitsgruppe eine Hautverbesserung um 50% und um 95% jeweils signifikant schneller. Damit bestätigen sich die Ergebnisse einer zuvor durchgeführten Pilotstudie (Bernhard, Kristeller & Kabat-Zinn, 1988).

Die Untersuchungen geben Hoffnung, dass durch die Reduktion der Sitzungen von Photo- und Photochemotherapie auch das Hautkrebsrisiko, welches in Verbindung mit diesen Interventionen steht, verringert werden kann.

(...)