

Juniorprofessur für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften

am

Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften
Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder)

Stiftungsprofessur

gesponsert durch die Firmen Köhler Pharma GmbH, Pekana
Naturheilmittel GmbH, Spenglersan GmbH und SymbioPharm GmbH

Tätigkeitsbericht

1.10.2010 – 30.9.2016

Prof. Dr. phil. Stefan Schmidt, Dipl. Psych.
Juniorprofessor für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften
Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften
Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder)
15230 Frankfurt (Oder)
stschmidt@europa-uni.de

Teil 1: **Forschungstätigkeit**

Wichtigste Forschungsthemen

Die Forschungstätigkeit im Rahmen der Juniorprofessur konzentrierte sich um mehrere Schwerpunkte. Dies sind vor allem die Themen Evaluation komplementärmedizinischer Interventionen, Achtsamkeit und Meditation, die neurophysiologische Fundierung des freien Willens und deren philosophische Implikationen, das Konzept der Selbstheilung sowie die gesellschaftliche Aspekte und Diskurse um den Themenkreis Muße, Funktionalisierung und Beschleunigung.

Der Schwerpunkt Meditation und Achtsamkeit kann als das Kernthema der Forschungsaktivitäten begriffen werden. Hier wurde empirisch und theoretisch untersucht inwieweit säkulare achtsamkeits- und meditationsbasierte Ansätze und Interventionen in der Lage sind, in den unterschiedlichsten Kontexten positive Effekte zu erzielen. Themen aktueller Untersuchungen sind im klinischen Kontext hauptsächlich das Thema chronischer Schmerz. Es wurden Studien mit Patienten/innen mit Rückenschmerzen und dem Schmerzsyndrom Fibromyalgie durchgeführt. Zwei klinische Studien beschäftigten sich mit der Auswirkung von Achtsamkeitsinterventionen auf Migräne. Ein weiterer Zugang stellt die Entwicklung, Implementierung und Evaluation eines meditations- und achtsamkeitsbasierten Mitgefühlstrainings dar, das für Mitarbeiter/innen in der Palliativpflege konzipiert ist. Mit diesem innovativen Ansatz wurde eine Beobachtungsstudie in Bonn und eine kontrollierter Studie in Freiburg durchgeführt. In Kooperation mit Prof. Joachim Bauer wurde der Ansatz eines strukturierten Achtsamkeitstrainings auch in den pädagogischen Bereich übertragen. Im Rahmen des DFG Sonderforschungsbereiches 1015 *Muße. Konzepte – Räume – Figuren*. an der Universität Freiburg thematisierten wir mit Schüler/innen und Lehrer/innen an Gymnasien die Rolle von entfunktionalisierten Zeiträumen im Kontext einer sich beschleunigenden und zunehmend funktionalisierenden Kultur. Dieses Projekt steht auch exemplarisch für die Bemühungen die Erkenntnisse aus der Meditationsforschung in einen gesellschaftlichen Diskurs um die Themengruppen *Stress – Gesundheit – Beschleunigung – Funktionalisierung* zu platzieren und die sich stark veränderte Rolle und Position des Themas Meditation in unserer Gesellschaft kritisch zu reflektieren. In der im Januar 2017 beginnenden Fortsetzungsstudie im Rahmen des Sonderforschungsbereiches wird nun untersucht wie junge Assistenzärzt/innen durch eine an der Muße orientierte Achtsamkeitsintervention auch in stressigen Kontexten eine innere Ruhe entwickeln können, die ihnen einen empathischen Kontakt zu Patient/innen ermöglicht.

In den experimentellen und neurophysiologischen Studien zum Thema Achtsamkeit und Meditation fand dieser Fokus auf die Problemfelder Beschleunigung und Funktionalisierung seinen Niederschlag in mehreren Forschungsprojekten zur Zeitwahrnehmung während und durch Meditation. Dazu kommt eine umfangreiche und technische aufwändige Studie zur Natur des Bewusstseins, die bei Menschen mit extremer Meditationserfahrung mittels kombinierter EEG- und Kernspintomographiemessung Zustände inhaltsleeren Bewusstseins untersucht.

Ein weiterer Schwerpunkt stellte die Evaluation verschiedener komplementärmedizinischer Interventionen und Therapien dar. Dies wurde mehrheitlich durch die Entwicklung und Betreuung von Master- und Doktorarbeiten geleistet. Ein ausführliches Verzeichnis der zahlreichen Arbeiten und Publikationen aus diesem Bereich folgt weiter unten. Dabei ist die sich orientierende Grundperspektive, die den meisten dieser

Arbeit gemein ist, die mehr oder weniger implizite Thematisierung des Konzeptes der Selbstheilung, beziehungsweise die Vermittlung von Heilung durch kommunikative, sowie sinn- und bedeutungsstiftende Interaktionen. Diese Perspektive wird als eine sinnvolle Erweiterung eines vereinfachten, mechanisch-kausalen Ursache-Wirkungsprinzip thematisiert und stellt das zentrale Thema der kulturwissenschaftlichen Reflexion medizinischen Handelns dar, wie es im Masterstudiengang gelehrt wird. Die Grundannahmen, -bedingungen und -erkenntnisse zu diesem Ansatz waren das Thema der Antrittsvorlesung für die Juniorprofessur unter dem Titel *Alles Placebo – die Debatte um die Komplementärmedizin*.

Ein dritter Schwerpunkt stellte eine Serie von experimentellen EEG-Studien zu einer neurophysiologischen Fundierung des freien Willens dar. Ausgangspunkt hierfür ist das im EEG einer Handlung vorausgehende Bereitschaftspotential und das dazugehörige Experiment von Libet, das von vielen Neurowissenschaftler/innen in dem Sinne interpretiert wird, dass der Mensch keinen freien Willen habe. In mehreren Replikationen und Neuauswertungen des Libet-Experimentes, unter anderem mit Meditierenden und mit introspektiven Methoden, konnten wir eine alternative Interpretation für das Zustandekommen des Bereitschaftspotentials formulieren und diese unter dem Titel *Slow Cortical Potential Sampling Hypothesis* sehr renommiert veröffentlicht. Diese Neuinterpretation zeigt, dass die Erkenntnisse der Neurowissenschaft nicht der Annahme des freien Willens widersprechen.

Neben diesen inhaltlichen Themen erfolgte parallel auch eine Konzentration auf forschungsmethodische Aspekte, die sich entweder aus diesen Themen ergeben oder deren Entwicklung für die adäquate Bearbeitung dieser Themen notwendig war. Darüber hinaus wurden zwei Arbeiten zu gesundheitlichen Folgen von speziellen Lärmarten durchgeführt.

Konkret wurden folgende Forschungsprojekte begonnen, weitergeführt oder abgeschlossen.

- Muße im Krankenhaus? Eine achtsamkeitsbasierte Intervention bei Assistenzärzt/innen. Gefördert durch die DFG, Bonn, im Rahmen des DFG Sonderforschungsbereiches 1015 Muße.
- Remote Meditation Support – A Multimodal Distant Intention Experiment, gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- Zur Natur des Bewusstseins: Eine Untersuchung mit EEG-fMRT, gefördert durch die cogito foundation, Zürich, Schweiz.
About the Nature of Consciousness: An Investigation with EEG-fMRI
- Void consciousness: Investigating the neural network correlates of an exceptional meditative experience with EEG-MREG. Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- A First Person Perspective on Free Will: Scrutinizing the Libet-Experiment by an Experienced Meditator
- The embodied experience of time: modulations of mindfulness meditation. Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- Achtsamkeitsbasierte Therapie (MBCT) zur Migräneprophylaxe - eine randomisierte kontrollierte Studie. Gefördert durch die Forschungskommission des Universitätsklinikums Freiburg.
- Muße im schulischen Kontext: Förderung von Muße, Kreativität und seelischer Gesundheit durch eine achtsamkeitsbasierte Intervention. Gefördert durch die DFG, Bonn, im Rahmen des DFG Sonderforschungsbereiches 1015 Muße.

- Achtsamkeits- und Mitgeföhlsmeditation für Pflegepersonal des Palliativzentrums Malteserkrankenhaus Bonn (in Kooperation mit Universität Bonn). Gefördert durch die Maaßen-Stiftung und die Buddha-Stiftung.
- Achtsamkeits- und Mitgeföhlsmeditation für Pflegepersonal der Klinik für Tumorbologie Freiburg. Gefördert durch die Maaßen Stiftung
- Veränderung der Zeitwahrnehmung während und durch Meditation. Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- Neurobiologie der Meditation: Parallelen zu Placebo-Effekten bei Meditierenden. Gefördert durch die Oberberg-Stiftung, Berlin und durch das Samuelli-Institute, Alexandria, VA, USA.
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung als Prophylaxe für Migräne
- Neurophysiologische Studie mit Langzeitmeditierenden zum Freien Wille (Libet Experiment). Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- EEG-Studie zum Selbstkonzept und dessen Veränderung durch Mitgeföhlsmeditation. Gefördert durch das Samuelli-Institute, Alexandria, VA, USA.
- Das De Qi-Geföhhl bei der Akupunktur: Empfindungen und zeitliche Stabilität Gefördert durch die DÄGfA, München.
- Differentielle Aufmerksamkeitsprozesse in Zusammenhang mit unterschiedlichen Meditationstechniken. Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal.
- Die Entwicklung eines Meditationsmotivationsfragebogens
- Validierung der Deutschen Übersetzung der Self-Compassion Scale (Selbstmitgeföhhl)
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung bei chronischen Rückenschmerzen. Gefördert durch die Forschungskommission des Universitätsklinikums Freiburg.
- Übersetzung und Validierung eines Fragebogens zur Inanspruchnahme von Komplementärmedizinischen Therapien
- EEG-Studie zu Meditation und Agentivität. Gefördert durch die Bial Foundation, Porto, Portugal
- Gesundheitliche Belastungen durch Schienenlärm (Review). Gefördert durch den Regionalverband Südlicher Oberrhein, Freiburg.
- EEG- Studie zur neurophysiologischen Effekten von tieffrequentem Schall. Gefördert durch die LBBW-Stiftung, Stuttgart.

Teil 2: Publikationstätigkeit

Tätigkeit als Herausgeber

Gastherausgeber von Zeitschriften

- Schmidt, S. & Kupper, Z. (2012) Special Issue: German Contributions to Mindfulness Research part 1, *Mindfulness*, 3(3).
- Kupper, Z. & Schmidt, S. (2013) Special Issue: German Contributions to Mindfulness Research part 2, *Mindfulness*, 4(1).

Associate Editor

- Zeitschrift *Mindfulness*

Editorial Board

- Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine
- The Journal of the Society for Psychical Research
- Spiritual Care. Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen

Herausgeber von Buchserien

Serie: *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, Heidelberg : Springer Verlag, zusammen mit H. Walach

- Walach, H. Schmidt, S.; Jonas, W. (Eds.) (2011). *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. Heidelberg, London, New York: Springer
- Menon, S. (2014). *Brain, Self and Consciousness - Explaining the Conspiracy of Experience*. Abgerufen von <http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-81-322-1580-6>
- Schmidt, S., & Walach, H. (Hrsg.). (2014). *Meditation-Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. New York: Springer.
- Walach, H. (2014). *Secular Spirituality - The Next Step Towards Enlightenment*. Heidelberg, London, New York: Springer.
- Goli, F. (Hrsg.). (2016). *Biosemiotic Medicine*. New York: Springer.

Serie: Schmidt, S.; Schröder, H. und Walach, H.: *Schriftenreihe des Instituts für transkulturelle Gesundheitswissenschaften*: Kultur-Medizin-Gesellschaft

- Loef, M. (2013). *Moderner Lebensstil und Demenzrisiko: empirische Untersuchungen*. Essen: KVC-Verlag.
- Loef, M., Schmidt, S., & Walach, H. (Hrsg.). (2013). *Jahrbuch 2013-Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG*. KVC Verlag.
- Loef, M., Schmidt, S., & Walach, H. (2015). *Jahrbuch 2014: Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG*. Essen: Natur und Medizin.

Serie: *Kultur des Bewusstseins*, Kröning: Asanger Verlag zusammen mit W. Belschner, H. Walach

- Blaser, K. (2012). *Aufmerksamkeit und Begegnung*. Kröning: Asanger Verlag.

Serie: *Perspektiven der Anomalistik*, Berlin: Lit Verlag zusammen mit M. Schetsche, G. Hövelmann, G. Mayer

- Schäfer, C. (2012). *Außergewöhnliche Erfahrungen. Konstruktion von Identität und Veränderung in autobiographische Erzählungen*. Berlin: Lit Verlag.
- Schetsche, M., & Anton, A. (2013). *Diesseits der Denkverbote*. Berlin: Lit Verlag.
- Müller, K. (2014). *Im Schatten der Aufklärung*. Berlin: Lit Verlag.

Eigene Publikationen

Peer-reviewed Journals

- Trautwein, F.-M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2016). Decentering the self? Preliminary evidence for changes in self- vs. other related processing as a long-term outcome of loving-kindness meditation. *Frontiers in Psychology*, 7. doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01785
- Schmidt, S., Kaestle, H.-J., & Steinhausen, U. (2016). Homeopathic-Spagyric Therapy of Acute and Uncomplicated Rhinosinusitis: An Observational Trial on Symptom Severity in 2 General Practitioner Surgeries. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 23(5), 303–305. https://doi.org/10.1159/000450990
- Hartwig, B., Schmidt, S., & Hartwig, I. (2016). COPD und Klangtherapie: Pilotstudie zur Wirksamkeit einer Behandlung mit Körpertambura bei COPD-Patienten. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 23(4), 240–244. https://doi.org/10.1159/000448901
- Schmidt, S., Jo, H.-G., Wittmann, M., & Hinterberger, T. (2016). ‘Catching the waves’ – slow cortical potentials as moderator of voluntary action. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 639–650. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.023
- Grossman, P., Deuring, G., Walach, H., Schwarzer, B., & Schmidt, S. (2016). Mindfulness-based Intervention does not Influence Cardiac Autonomic Control or Pattern of Physical Activity in Fibromyalgia During Daily Life: An Ambulatory, Multi-measure Randomized Controlled Trial*. *The Clinical Journal of Pain*, 1. doi.org/10.1097/AJP.0000000000000420
- Mothes, H., Leukel, C., Jo, H.-G., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2016). Expectations affect psychological and neurophysiological benefits even after a single bout of exercise. *Journal of Behavioral Medicine*. doi.org/10.1007/s10865-016-9781-3
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 590. doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590
- Jo, H.-G., Hinterberger, T., Wittmann, M., & Schmidt, S. (2016). Rolandic beta-band activity correlates with decision time to move. *Neuroscience Letters*, 616, 119–124. doi.org/10.1016/j.neulet.2016.01.051
- Jo, H.-G., Schmidt, S., Inacker, E., Markowiak, M., & Hinterberger, T. (2016). Meditation and attention: A controlled study on long-term meditators in behavioral performance and event-related potentials of attentional control. *International Journal of Psychophysiology*, 99, 33–39. doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.11.016
- Schötz, E., Otten, S., Wittmann, M., Schmidt, S., Kohls, N., & Meissner, K. (2016). Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental meditators and matched controls. *Personality and Individual Differences*, 93, 16–21. doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.023

- Hinterberger, T., von Haugwitz, A., & Schmidt, S. (2016). Does a Healing Procedure Referring to Theta Rhythms Also Generate Theta Rhythms in the Brain? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(1), 66–74. doi.org/10.1089/acm.2014.0394
- Otten, S., Schötz, E., Wittmann, M., Kohls, N., Schmidt, S., & Meissner, K. (2015). Psychophysiology of duration estimation in experienced mindfulness meditators and matched controls. *Frontiers in Psychology*, 1215. doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01215 (PDF)
- Schmidt, S., Gmeiner, S., Schultz, C., Löwer, M., Kuhn, K., Naranjo, J. R., Brenneisen, C., Hinterberger, T. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) as treatment for chronic back pain – An observational study with assessment of thalamocortical dysrhythmia. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 22(5), 298–303.
- Wittmann, M., Jo, H.-G., Hinterberger, T., & Schmidt, S. (2015). Wille und Hirn. Eine Neuinterpretation des frühen Bereitschaftspotentials im Libet-Experiment. *Zeitschrift Für Anomalistik*, 15, 7–20.
- Naumann, J., Bureau, N., Schmidt, S., Sadaghiani, C., & Huber, R. (2015). A single center three-arm parallel-group, randomized controlled study to evaluate antihypertensive effects of frequent immersion in thermoneutral water. *International Journal of Cardiology*, 188, 73–75. doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.04.022
- Orellana, C., & Schmidt, S. (2015). Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Ressourcen in der Pflege. Konzeption, Studienlage und Evaluation eines in den Arbeitsalltag integrierten Ansatzes. *Onkologische Pflege*, 5(1), 40–46.
- Jo, H.-G., Hinterberger, T., Wittmann, M., & Schmidt, S. (2015). Do meditators have higher awareness of their intentions to act? *Cortex*, 65, 149–158. doi:10.1016/j.cortex.2014.12.015
- Wittmann, M.; Otten, S.; Schötz, E.; Sarikaya, A.; Lehnen, H.; Jo, H.G.; Kohls, N.M Schmidt, S. & Meissner, K (2015). Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. *Frontiers in Psychology*, (5) 1586, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01586
- Jo, H.-G., Wittmann, M., Hinterberger, T., & Schmidt, S. (2014). The readiness potential reflects intentional binding. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. doi:10.3389/fnhum.2014.00421
- Walach H, Schmidt S, & Esch T. (2014). Meditation intervention reviews. *JAMA Internal Medicine*, 174(7), 1193–1194. doi:10.1001/jamainternmed.2014.1422
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111–119. doi:10.1016/j.mhpa.2014.02.003
- Jo, H.-G., Wittmann, M., Borghardt, T. L., Hinterberger, T., & Schmidt, S. (2014). First-person approaches in neuroscience of consciousness: Brain dynamics correlate with the intention to act. *Consciousness and Cognition*, 26, 105–116. doi:10.1016/j.concog.2014.03.004
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *Sucht*, 60(1), 13–19.
- Lauche, R., Cramer, R., Dobos, G., Langhorst, J., Schmidt, S. (2013). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 75, 500-510.
- Schmidt, S. (2013). Passen Achtsamkeit und Achtsamkeitsforschung zueinander? Eine kritische Reflexion. *Bewusstseinswissenschaften*, 19(1), 37–42.
- Jo, H.-G., Hinterberger, T., Wittmann, M., Borghardt, T. L., & Schmidt, S. (2013). Spontaneous EEG fluctuations determine the readiness potential: is preconscious brain activation a preparation process to move? *Experimental Brain Research*, 1–6. doi:10.1007/s00221-013-3713-z. |

- Lo Re, M., Schmidt, S. & Güthlin, C. (2012). Translation and adaptation of an international questionnaire to measure usage of complementary and alternative medicine (I-CAM-G). *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12, 259.
- Scheidt, C. E., Waller, E., Endorf, K., Schmidt, S., König, R., Zeeck, A., Joos, A., Lacour, M. (2013). Is brief psychodynamic psychotherapy in primary fibromyalgia syndrome with concurrent depression an effective treatment? A randomized controlled trial. *General hospital psychiatry*, 35, 160–167.
- Naranjo, J. R., Schmidt, S. (2012). Is it me or not me? Modulation of perceptual-motor awareness and visuomotor performance by mindfulness meditation. *BMC Neuroscience* 13(1):88. IF 3,000
- Schmidt, S. (2012). Can We Help Just by Good Intentions? A Meta-Analysis of Experiments on Distant Intention Effects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18, 529-533. IF 1,464
- Schmidt, S., Naranjo, J. R., Brenneisen, C., Gundlach, J., Schultz, C., Kaube, H., Hinterberger, T. and Jeanmonod, D. (2012). Pain ratings, psychological functioning and quantitative EEG in a controlled study of chronic back pain patients. *PLoS ONE*, 7(3), e31138. IF 3,730
- Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Naranjo Muradás, J. R. & Schmidt, S. (2012). Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators. *Neuropsychobiology*, 65, 109-118. IF 2,371
- Schmidt, S. (2012). Die Fliege des Aristoteles. Bemerkungen zur Anomalistik und eine Forschungsübersicht zum Zusammenhang zwischen Meditation und Psi. *Zeitschrift für Anomalistik*, 12, 158-178.
- Schmidt, S., Conrad, P. und Walach, H. (2012). Ein ASW-Experiment mit einem Hohlspiegel. *Zeitschrift für Anomalistik*, 12, 297-308. Sauer, S. Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Horan, M., & Kohls, N. (2011). Influence of Implicit and explicit emotional behavior and mindfulness. *Consciousness and Cognition*. 20, 1558-1569. IF 2,027
- Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J. & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness based stress reduction - results from a three-armed randomized controlled trial. *Pain*, 152, 361-369. IF 5,644

Monographien

- Gimmel, J., Keiling, T. (2016). *Konzepte der Muße*. Unter Mitarbeit von Joachim Bauer, Günter Figal, Sarah Gouda, Sylvaine Gourdain, Thomas Jürgasch, Roman Kiefer, Andreas Kirchner, Alexander Lenger, Minh-Tam Luong, Stefan Schmidt, Michael Vollstädt. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Banzhaf, Harald & Schmidt, Stefan (2015). *Meditieren heilt. Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit*. Freiburg: Kreuz.
- Schmidt, S. (2014). *Experimentelle Parapsychologie. Eine Einführung*. Würzburg: Ergon.

Buchkapitel

- Schmidt, S., & Walach, H. (2016). Making Sense in the Medical System: Placebo, Biosemiotics and the Pseudomachine. In F. Goli (Hrsg.), *Biosemiotic Medicine. Healing in the World of Meaning* (S. 195–215). Heidelberg: Springer.
- Schmidt, S. (2016). Shall We Really Do It Again? The Powerful Concept of Replication Is Neglected in the Social Sciences. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological Issues and Strategies in Clinical Research*, Fourth Edition (pp. 581–596). Washington, DC: American Psychological Association.

- Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth.
- Illmer, I., & Schmidt, S. (2015). Homeopathic spagyric treatment of uncomplicated urinary tract infection - an uncontrolled observational study. In M. Loef, S. Schmidt, & H. Walach (Eds.), *Jahrbuch 2014: Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG* (1st ed., pp. 23–46). Essen: Natur und Medizin.
- Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 21–42). München: O. W. Barth.
- Schmidt, S. (2015). Experimental Research on Distant Intention Phenomena. In E. Cardeña, J. Palmer, & D. Marcusson-Clavertz (Eds.), *Parapsychology: A Handbook for the 21st Century* (pp. 244–257). Jefferson, N.C.: McFarland.
- Schmidt, S. (2015). Experimentelle Psi-Forschung. In G. Mayer, M. Schetsche, I. Schmied-Knittel, & D. Vaitl (Hrsg.), *An den Grenzen der Erkenntnis. Handbuch der wissenschaftlichen Anomalistik*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmidt, S. (2015). Theoretische Erklärungsmodelle für Psi-Effekte. In G. Mayer, M. Schetsche, I. Schmied-Knittel, & D. Vaitl (Hrsg.), *An den Grenzen der Erkenntnis. Handbuch der wissenschaftlichen Anomalistik*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmidt, S. (2014). Opening up Meditation for Science: The Development of a Meditation Classification System. In S. Schmidt & H. Walach (eds.), *Meditation - Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (pp. 137–152). New York: Springer.
- Schmidt, S., & Walach, H. (2014). Introduction: Laying out the Field of Meditation Research. In S. Schmidt & H. Walach (eds.), *Meditation - Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (pp. 1–6). New York: Springer.
- Trautwein, F. M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2014). Meditation Effects in the Social Domain: Self-Other Connectedness as a General Mechanism? In S. Schmidt & H. Walach (eds.), *Meditation - Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (pp. 175–198). New York: Springer.
- Wittmann, M., & Schmidt, S. (2014). Mindfulness Meditation and the Experience of Time. In S. Schmidt & H. Walach (eds.), *Meditation - Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (pp. 199–210). New York: Springer.
- Schmidt, S. (2013). Alles Placebo? Die Debatte um die Komplementärmedizin. In *Erfahrungsmedizin im Wandel der Zeit* (S. 322–339). Münster: Thiekötter.
- Schmidt, S. (2012). Achtsamkeit bei Schmerzen. In: Zimmerman, M., Spitz, C. und Schmidt, S. (Hrsg.). (2012). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* - mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama. Bern: Hans Huber, S. 115-134
- Schmidt, S. (2012). Muss man alles wiederholen? Eine kritische Analyse des Replikationsbegriffs in der modernen Wissenschaft. In: W. Ambach (Hg.), *Experimentelle Psychophysiologie in Grenzgebieten*. Würzburg: Ergon, S. 233-261.
- Schmidt, S. (2012). What meditation can do: mental health and exceptional experiences. In: C. Simmonds-Moore (Ed.), *Exceptional Experience and Health. Essays on Mind, Body and Human Potential* (pp. 113-130). Jefferson, N.C.: McFarland.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west - is it the same? In: H. Walach, S. Schmidt & W. B. Jonas *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 23-38). New York: Springer.

- Schmidt, S. (2011). Achtsamkeit und gesunde Lebensführung. In: H.-W. Hoefert & C. Klotter *Gesunde Lebensführung - kritische Analyse eines populären Konzepts* (pp. 192-208). Bern: Huber.
- Schmidt, S. (2010). Kruskal-Wallis Test. In: N. J. Salkind *Encyclopedia of Research Design* (pp. 673-676). Thousand Oaks, Ca.: Sage.
- Walach, H. & Schmidt, S. (2010). Non Classical Experimenter Effects. In: N. J. Salkind *Encyclopedia of Research Design* (pp. 907-909). Thousand Oaks, Ca.: Sage.

Herausgeberwerke

- Loef, Martin, Schmidt, Stefan, & Walach, Harald (Hrsg.) (2015). *Jahrbuch 2014: Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG*. Essen: Natur und Medizin.
- Schmidt, S., & Walach, H. (eds.). (2014). *Meditation - Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. New York: Springer.
- Schmidt, Stefan; Walach, Harald (Eds.) (2013). *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. Heidelberg, London, New York: Springer
- Loef, M., Schmidt, S., & Walach, H. (Hrsg.). (2013). *Jahrbuch 2013 - Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG*. KVC Verlag.
- Zimmerman, M., Spitz, C. und Schmidt, S. (Hrsg.). (2012). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* - mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama. Bern: Hans Huber
- Walach, H., Schmidt, S. Jonas, W.B. (eds.) (2011). *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. New York: Springer.

Weitere Publikationen (Letter to the Editor, Editorials, Book Reviews, Journal Clubs, Non-peer reviewed Publications)

- Schmidt, S. (2016). Meditation im Blickpunkt - Erkenntnisse mittels Introspektion. *Moment by Moment*, (5.2016), 62–64.
- Schmidt, S. (2015). Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft. Kulturveränderung oder Konsumprodukt? *Buddhismus aktuell*, 2, 22–25.
- Schmidt, S. (2014). Ja, es wirkt! *Ursache & Wirkung, Winter 2014*, 38–41.
- Schmidt, S. (2013). „Achtsamkeit“. Ein buddhistisches Konzept erobert die moderne Gesundheitsforschung. *Freiburger Universitätsblätter*, 201, 107–126.
- Schmidt, S. (2013). Kommentar zu Neff & Germer A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 20(5), 389–391.
- Kupper, Z., & Schmidt, S. (2013). Editorial: German Contributions to Mindfulness Research, Part 2: Assessment of Mindfulness. *Mindfulness*, 4(1), 1–2. doi:10.1007/s12671-012-0174-6
- Schmidt, S. (2013). Freiräume für Achtsamkeit. Meditation zwischen Modewelle und gesellschaftlicher Transformation. *Qya*, Sept-Okt, 70-72.
- Belzer, F., Schmidt, S., Lucius-Hoene, G., Schneider, J. F., Orellana Rios, C. L. & Sauer, S. (2013). Challenging the construct validity of mindfulness assessment. A cognitive interviewing study of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Mindfulness* 4(1), 33-44.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. and Kohls, N. (2012). Assessment of mindfulness: review on state of the art. *Mindfulness* 4(1), 3-17.

- Schmidt, S., & Kupper, Z. (2012). Editorial: German Contributions to Mindfulness Research, Part 1: Context and Concept of Mindfulness. *Mindfulness*, 3(3), 171–173. doi:10.1007/s12671-012-0138-x
- Schmidt, S., Conrad, P., & Walach, H. (2012). Autorenantwort: Von der Spannung zwischen Ideal und Pragmatik. *Zeitschrift für Anomalistik*, 12, 325–327.
- Schmidt, S. (2012). Autorenantwort: Zur Fliege des Aristoteles: Wer hat denn nun wie viele Beine? *Zeitschrift für Anomalistik*, 12, 234–239.
- Schmidt, S. (2011). Kommentar zu Grossman et al. Mindfulness Training and Multiple Sclerosis. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine*, 18, 40–48.

Gutachtertätigkeit

Im Berichtszeitraum wurden Fachgutachten für die folgenden Zeitschriften und Institutionen verfasst:

- Bial Foundation, Porto, Portugal
- British Journal of Psychology
- Complementary Therapies in Medicine
- European Congress for Integrative Medicine
- European Journal of Integrative Medicine
- European Journal of Psychological Assessment
- Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
- Explore
- Forschende Komplementärmedizin/Research on Complementary and Classical Natural Medicine
- Frontiers in Psychology
- Global Advances in Health and Medicine
- Integrative Medicine Insights
- International Journal for the Psychology of Religion
- International Society for Complementary Medicine Research
- JAMA
- Journal of Consciousness Studies
- Journal of Health Psychology
- Journal of Pain
- Journal of Pain and Symptom Management
- Journal of Psychosomatic Research
- Journal of Scientific Exploration
- Journal of Sports Sciences
- Mind & Matter
- Mindfulness
- Pain Medicine
- Parapsychological Association
- Personality and Individual Differences
- Physiology and Behavior
- PLoSOne
- Psychotherapy Research
- Religion
- Samuelli Institute of Information Biology

- Swiss Cancer League
- Spirituality and Health International
- Stress and Health
- Studienstiftung des Deutschen Volkes
- Teaching and Learning in Medicine
- The German-Israeli Foundation for Scientific Research and Development
- The Journal of Alternative and Complementary Medicine
- The Journal of Parapsychology
- The Journal of the Society for Psychical Research
- The World Journal of Biological Psychiatry
- Volkswagen Stiftung/Volkswagen Foundation
- Zeitschrift für Anomalistik
- Zeitschrift für Gesundheitspsychologie
- Zeitschrift für Parapsychologie und Grenzgebiete der Psychologie

Teil 3 : Betreuung von Qualifikationsarbeiten

Promotionen

Abgeschlossene Promotionen

- Pietza, M. (2014). *Kontrollierte Studien zur Wirksamkeit der Quantenheilung*. Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder. <http://opus.kobv.de/euv/volltexte/2014/94/>
- Jo, H.-G. (2014) *The Inner Sense of Free Will. Conscious Intention and Neural Substrate*. Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder.
- Martin, F. (2016). Kulturwissenschaftliche Aspekte des Zähneknirschens und seine komplementärmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten: Am Beispiel der Auto-Sanguis-Stufentherapie. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Mattes, J. F. (2016). *Bewusstseinskultur und Gesundheit*.

Laufende Betreuungen

- Claudia Orellana Rios: *Entwicklung, Implementierung und Evaluation eines Mitgefühltrainings für Mitarbeiter/innen in der Palliativpflege*
- Harald Fritz: *Homöopathisches Arzneimittel Plus...?*
- Armin Bauer: *Selbstheilung und Kommunikation - Wege zum inneren Heiler - eine Expertise zu einer komplementären Medizin*
- Kathrin Simshäuser: *Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Migräne*
- Cornelia Renate Gottwald *Empirische Evaluation einer Therapie mit pulsierenden Magnetfeldern bei chronischem unteren Rückenschmerz*
- Ulf Winter: *Die Raum-Matrix. fMRI Studien zu neuronalen Korrelaten inhaltsleeren Bewusstseins*.
- Sarah Gouda. „*Muße im schulischen Kontext: Förderung von Muße, Kreativität und seelischer Gesundheit durch eine achtsamkeitsbasierte Intervention*“
- Minh Tam Luong „*Muße im schulischen Kontext: Förderung von Muße, Kreativität und seelischer Gesundheit durch eine achtsamkeitsbasierte Intervention*“.

Zweitgutachter und Mitglied in der Promotionskommission (Viadrina)

- Fathi, K. P. (2011). *Integrierte Konflikte im Dialog. Der integrale Ansatz als Bindeglied unterschiedlicher Methoden*. Marburg: Tectum Verlag.
- Samonig, H. (2012). *Vom Hineinfühlen zum Hineindenken- Die Bedeutung körperlich-expressiver Ausdrucks- und Verstehenskompetenzen für die emotionale Perspektivenübernahme beim vierjährigen Kind*
- Heinen, G. (2013). *Selbst-Handeln bei Epilepsie: Eine subjektwissenschaftliche Grundlegung einer psychosomatischen Epileptologie*
- Fritz, H. (2015). *Die Entwicklung eines Modells „Homöopathische Behandlung“ unter besonderer Berücksichtigung der Kontextfaktoren. Eine Qualitative Studie*. Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder. Abgerufen von <https://opus4.kobv.de/opus4-euv/frontdoor/index/index/docId/203>

- Peterka, B. (2016). *Evaluation von achtsamkeitsbasiertem Hatha Yoga in der psychischen Rehabilitation. Eine randomisierte Studie im stationären Umfeld*. Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder).
- Van Uffelen, T. (2016) *C.G. Jungs Assoziationsexperiment im Vergleich mit ausgewählten standardisierten klinischen Instrumenten: Empirische Ergebnisse*. Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder).

Mitglied in der Promotionskommission (extern)

- Yowon Choi: *Pathways to Happiness. Psychological Resources for Happiness*, Radboud Universität Nijmegen, Niederlande

Betreuung von Medizinische Doktorarbeiten am Universitätsklinikum Freiburg

- Anna von Haugwitz *Grundlagenforschung zur Induktion eines Theta-Rhythmus durch ein Heilverfahren - Identifikation neurophysiologisch nachweisbarer Synchronisationen zwischen Heiler/in und Klient/in im EEG-Frequenzspektrum vor während und nach einer Behandlung*
- Carola Kaiser: *Intensität und Dauer des Nadelgefühls bei Akupunktur. Ein Pilotstudie an Patienten mit Arthrose*
- Sibylle Grimm: *Die Auswirkung von Schienenlärm auf das Schlafverhalten*
- Elisa Inacker: *Mediation im Fokus der Aufmerksamkeit. Eine ERP-Studie.*
- Sophia Gmeiner: *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) als ein Behandlungsansatz für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen - eine Beobachtungsstudie*
- Jonas Benjamin Röhrich: *How long does the present moment last? EEG correlates of implicit timing*
- Jeremy Winkler: *Effekte eines kurzen Achtsamkeitstrainings auf die Schmerzwahrnehmung Randomisierte kontrollierte Studie zur psychologischen und neurobiologischen Wirkweise einer meditationsinduzierten Analgesie*

Diplomarbeiten

- Fynn-Mathis Trautwein: *“Decentering the Self? Impact of Loving-kindness Meditation on Self-related Processing.”* Psychologische Diplomarbeit. TU Dresden (Betreuung, Zweitkorrektor)
- Lisa Spottke: *„Valdierung der Self-Compassion Scale.“* Psychologische Diplomarbeit, Universität Bremen (Betreuung, Erstkorrektor)
- Birgit Netz: *„Meditation und Motivation - Konstruktion eines Fragebogens zur Motivation von Meditierenden im Rahmen einer umfassenden Klassifikation von Meditationstechniken.“* Psychologische Diplomarbeit, Universität Freiburg (Betreuung)
- Ulf Winter: *„Raum Matrix – Minimale neuronale Korrelate von Bewusstsein, Raum und Selbst“*, Psychologische Diplomarbeit, Universität Freiburg (Betreuung)
- Michael Markowiack: *„Meditation im Fokus - Wie beeinflussen unterschiedliche Meditationstechniken das Aufmerksamkeitssystem?“* Psychologische Diplomarbeit, Universität Freiburg (Betreuung)

- Kathrin Simshäuser: „Die Effekte eines MBSR-Trainings auf Variablen der Migräneerkrankung?“ Psychologische Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster (Betreuer, Zweitgutachter)

Masterarbeiten

Masterarbeiten des Studiengangs

- Martina Hartmann: „Einfluss einer Eliminationsdiät bei IgG-vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei dermatologischen und pulmonologischen Erkrankungen in der Hausarztpraxis“
- Franz Jürgen Sperlich: „Narratives Mentoring- Fokusveränderung im ärztlichen Gespräch von der medizinischen Diagnose zur therapeutisch interaktiven Sygnose“
- Andreas Hauptmann: „Die Entmystifizierung der Meditation“
- Michaela Ludwig: "Spagyrik - Eine zeitgemäße Heilweise mit Analogien zu Prozessen im Lebendigem"
- Armin Bauer: „ Patientenorientierte Selbsterfahrung durch komplementäre Gesprächs-Therapie. Fallbeschreibung eines Mannes mit der Diagnose Malignes Melanom“
- Ina Hamann: „Die Integration von Achtsamkeit in die osteopathische Praxis“
- Peter Conrad :„Der Kozyrev-Spiegel in der Praxis“
- Daniela Jobst: „Praxisstudie über die Radionikbehandlung der Pollinose mit dem System „Quantec“ in einer Privatpraxis“
- Ute Liebsch: „Verbessert eine zusätzliche nicht-invasive optische Akupunkturstimulationsmethode unter Verwendung energetisierender und psychovegetativ ausgleichender Punkte die Erfolgsaussichten der klassischen Nadelakupunktur?“
- Rainer Mutschler: „Regenerative Mitochondrienmedizin als Behandlungsindikation bei Diabetes Typ I, dargestellt an einem Fallbeispiel“
- Ines Peglau: „Vorstellung einer biophysikalischen Regulationsmethode (BEMER) und deren Einfluss auf biologische Parameter. Fallbericht über den Einfluss des BEMER-Signals auf die Fatigue-Symptomatik bei einer ambulant betreuten Patientin mit schubförmig remittierender Multipler Sklerose (MS)“
- Irmgard Schuppert : „Die Behandlung von Brustkrebs ohne Chemo-und Strahlentherapie- Warum erkrankte Frauen diese Entscheidung treffen und wie das soziale Umfeld reagiert“
- Harald Fritz: „Homöopathisches Arzneimittel Plus...? Auf der Suche nach unspezifischen Wirk-Faktoren in der Komplementärmedizin am Beispiel der Klassischen Homöopathie“
- Claudia Blomberg: „Beeinflussung erhöhter Triglyceridspiegel durch eine Eigenblut-Autonosode. Eine dreiarmige doppelblinde randomisierte Pilotstudie“
- Alexandra Renkawitz: „Coenzym Q10 präventiv- Drei Konzepte in der Erfahrungsheilkunde“
- Natalie Jansen: „Auswertung von komplementärmedizinischer Tumorthherapie in meiner Praxis“

- Ulrich Werner: „Die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe in der Prävention“
- Kendra Schröder: „Die Euphorbium comp. SN Nasentropfen - Eine homöopathische Einzelmittelbetrachtung und Übersichtsrecherche zur aktuellen wissenschaftlichen Datenlage“
- Iris Illmer: „Eine alternative Betrachtungsweise und Therapie akuter Entzündungsprozesse. Eine Fallanalyse am Beispiel des Harnwegsinfekts“
- Jens Gramann: „Wirksamkeit der Peter Hess Klangmassage im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation in der adjuvanten Therapie der essentiellen Hypertonie“
- Silke Philipp: „Eine Hausarztpraxis in neuem Licht. Eine Reflexion über den Einfluss geistes-wissenschaftlicher Aspekte in der naturwissenschaftlich orientierten Medizin im Zusammenhang mit der hausärztlichen Tätigkeit“
- Ronald Käppler: „Achtsamkeitspraxis in der Arbeitswelt von Organisationen und Unternehmen“
- Christoph Otto Hiendl: „Achtsamkeit im Unternehmen - Analyse von Erfolgs- und Misserfolgskriterien an Hand von 2 Fallbeispielen“
- Johannes Friedrich Mattes: „Psychische und biografische Einflüsse bei Krebspatienten“
- Christine Weber: „Wie wirkt sich ein individuell in der Apotheke durchgeführtes Ernährungscoaching und die Stoffwechsellage mittels E-Scan auf das Gewicht und das Wohlbefinden der Teilnehmer/innen aus?“
- Frank Martin: „Evaluation der Beeinflussung von subjektiven Schmerzen und abweichenden präklinischen und klinischen Laborparametern bei Bruxismuspatienten durch standardisierte Autosanguis-Stufentherapie“
- Stefan Michaely: „Komplementärmedizinische Behandlung akuter Atemwegsinfektionen in der hausärztlichen Praxis“
- Luisa Förster: „Multikausalität eines Symptoms- eine qualitative Einzelfallanalyse. Systemische Fallbeschreibung einer Hypertonie“
- Hans Joachim Kaestle: „Muss es immer Antibiotika sein? Eine Anwendungsbeobachtung zur Therapie der akuten Rhinosinusitis mittels eines spagyrischen Komplexpräparats“
- Uwe Steinhausen: „Die Behandlung der akuten unkomplizierten Rhinosinusitis mit Ricura spag. Peka N. Eine Anwendungsbeobachtung mit einem komplexhomöopathisch-spagyrischen Arzneimittel“
- Johannes Mattes „Psychische und Biographische Einflüsse bei Krebspatienten“
- Bernhard Hartwig „COPD und Klangtherapie - Kann eine signifikante Verbesserung der forcierten Einsekundenkapazität (FEV1) bei Patienten mit COPD durch Klangtherapie (Körpertambura) erreicht werden?“
- Yong-Seun Chang-Gusko. „Wie alltagstauglich ist die Achtsamkeit? Integration der Achtsamkeit in die Vorlesung der FOM/Hamburg. Eine kontrollierte Outcome orientierte Evaluationsstudie“

- Albrecht Binder. Gemeinwohlökonomie und Business-Yoga – Entwicklung eines Unternehmens in eine gesunde, umwelt- und sozialverträgliche Zukunft.
- Bettina Zurek. HPU (Hämpyrrollaktamurie) in der Apotheke Möglichkeiten, Grenzen und Chancen.
- Isabelle Hartwig. Behandlung von Patienten mit leichtgradigem obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom mittels Stimm- und Atemübungen LOSAM
- Diane Märtens. Anwendungsbeobachtung des Arzneimittels Magen-Darm-Entoxin N bei Reizdarm-Erkrankungen
- Natascha Range. Anwendungsbeobachtung bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms mit dem homöopathisch-phytotherapeutischen Arzneimittel Magen-Darm-Entoxin N.
- Ferdinand Rotter. Die Auswirkungen kurzer Achtsamkeitsmeditationen, erfasst mit Fragebogen und Hautwiderstandsmessung bei Probanden mit Meditationserfahrung.
- Wilhelmine Rotter. Die Veränderung der selbstberichteten Achtsamkeit und der elektrodermalen Aktivität durch kurze Achtsamkeitsmeditationen bei Personen ohne Meditationserfahrung .
- Jochen Henn. Messen, Analysieren, Regulieren - Klinische Relevanz eines optimierten Fettsäurestatus durch natürliches Fischöl-/ Olivenölgemisch.
- Teelke Beck. „Mit den Fischen in der Sonne gegen Brustkrebs schwimmen“ Die Bedeutung von Vitamin D und Omega-3- Fettsäuren in der Prävention und Therapie des Mammakarzinoms
- Renate Ehrke. Beobachtungsstudie zur aktuellen Vitamin D Versorgung von Patienten einer Hausarztpraxis .
- Ines Meine. Ist Fasten gesund? Eine Fragebogenstudie an Teilnehmern eines Fastenkurses nach Hildegard von Bingen.
- Theo Waibl. Unspezifischer Kreuzschmerz. Ein ganzheitliches Therapiekonzept.
- Sabine Walter. Praxisstudie zur Wirksamkeit der Eigenbluttherapie als komplementärmedizinisches Verfahren bei chronische Gehörgangsentzündungen.
- Saliha Yazicioglu. Bacopa Monnieri – eine Heilpflanze aus dem Ayurveda als Therapieoption bei dementiellen Erkrankungen.

Weitere Masterarbeiten

- Victoria Hörner: „Einfluss interkultureller Aspekte in der allgemeinmedizinischen Behandlung von Patienten mit Migrationshintergrund“ (Zweitkorrektor, Kulturwissenschaften Frankfurt (Oder).
- Bastian Heger: Muße als psychologisches Konstrukt. Eine theoretische und empirische Annäherung (Erstbetreuer, Psychologisches Institut, Freiburg)
- Tina Böhme, Kreativität durch Achtsamkeit in der Schule? Evaluation einer MBSR-Intervention mit Schüler_innen und Lehrkräften (Betreuer, Zweitkorrektor, Humboldt-Universität zu Berlin, Lehrstuhl Kognitive Psychologie)

- Ronja Pohl. Der Einfluss einer migränespezifischen achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie auf die Beeinträchtigung, die Selbstwirksamkeit und den Medikamentenkonsum (Betreuer, Zweitgutachter, Pädagogische Hochschule Freiburg, Freiburg i. Br.)
- Marion Schwaiger. Achtsamkeit und Pollenallergie. Erste Ergebnisse zur Evaluation einer MBSR-Intervention bei Probanden mit Pollenallergie. (Betreuer, Universität Flensburg).

Bachelorarbeiten

- Orszulak, K. „Kann Glaube krank machen? Padre Pio's Stigmata aus der Perspektive des Nocebo-Effekts“ (Kulturwissenschaften Frankfurt (Oder))

Teil 4: Lehre

Im Berichtszeitraum durchgeführte Lehrveranstaltungen:

- Lehre im Pflichtmodul 1a Kulturwissenschaften „Kommunikation und Stille“
 - Veranstaltung: Systemisches Denken und Handeln
 - Veranstaltung: Einführung in die Achtsamkeit: Forschung und Praxis
- Lehre im Pflichtmodul 1b Evidenzbasierte Medizin, Selbstheilung und Forschungsmethodik
 - Veranstaltung: Was ist Evidenzbasierte Medizin?
 - Veranstaltung: Systematische Literaturrecherche
 - Veranstaltung: Selbstheilung
- Lehre im Wahlpflichtmodul 3a Forschungsmethoden in den Gesundheitswissenschaften
 - Veranstaltung: Einführung in die Wissenschaftstheorie
 - Veranstaltung: Metaanalysen und Systematische Reviews
 - Veranstaltung: Fragebogenerhebung und Fragebogenkonstruktion
 - Veranstaltung: Grundlagen der quantitativen Statistik
 - Veranstaltung: Designplanung
- Lehre im Pflichtmodul 12a Kultur des Bewusstseins
 - Veranstaltung: Formale und informelle Achtsamkeit
 - Veranstaltung: Meditative Praxisvertiefung
 - Veranstaltung: Schweigeretreat im Kloster Gerode (Harz, 3 Tage)
- Lehre in den Einführungsveranstaltungen
 - Formale Rahmenbedingungen des Studienganges,
 - Einführung in die Evidenzbasierter Medizin
 - Einführung in die Literaturrecherche
- Modulübergreifende Lehre
 - Praxis der Forschungsmethodik und Supervision
- Gastlehre bei der IGHH
 - Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen (Wahlpflichtmodul 9a Biologische Schmerzmedizin)
 - Einführung in die klinische Anwendung von Achtsamkeit – Forschung, Theorie und Praxis (Pflichtmodul 2b Biologische Medizin)

Teil 5 Vorträge

2016

- Research on Distant Intention: An Overview on Experimental Paradigms and Results (WizIQ education.online, ParaMooc, 09.02.16)
- Meine Gefühle spielen verrückt! Wie kann die Praxis der Achtsamkeit helfen? (Marburg, 16.3.2016)
- Achtsamkeitsbasierte Interventionen - Ein Überblick (Kongress Psychosomatische Medizin Postdam, 18.03.2016)
- Healing through Meaning: Placebo, Meditation and Beyond (Bial Symposium, Porto, 02.04.2016)
- Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung - Aktuelle Projekte (Kolloquium, Freiburg, 14.7.2015)
- Mindfulness Based Interventions in Psychosomatic Medicine - The Power of Doing Less (Summer School, Freiburg, 21.07.2016)
- Zwischen Beschleunigung und Ruhe - Impulse zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge (Amt für Stadtentwässerung, Köln, 12.9.2016)
- Placebo -Heilung durch Sinnstiftung (DGSF-Fachtag, Freiburg, 15.9.2016)
- Freier Wille und Neurowissenschaften (Viadrina, Abschiedsvortrag, 23.09.2016)
- Medikament und Bedeutung - Was wir von Placebos für die Heilkunst lernen können (Festvortrag, Abschluss Pharmaziestudium Freiburg, 14.10.2016)
- Hüte die Stille und die Stille wird Dich behüten - Wie man mit Meditation und Stille einer lauten Welt begegnen kann (Woche der Stille, Uni Freiburg, 17.10.2016)
- Achtsamkeit und Muße in der Schule – geht das? (Projekt Gesunde Schule Freiburg, 27.10.2016)
- Meditation und Introspektion: Ein neurophänomenologischer Zugang zum Libet-Experiment (Achtsamkeit - Grundlagen und Anwendung, 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit, Technische Universität Berlin, 24.-25. November 2016)

2015

- Buchvorstellung "Experimentelle Parapsychologie - Eine Einführung" (IGPP, Freiburg, 28.01.15)
- Achtsamkeit als Grundhaltung in der zahnärztlichen Kommunikation (Jahrestagung des Arbeitskreises Psychologie und Psychosomatik, Freiburg, 06.02.15)
- Kurzvortrag, Jung und Krebs e. V., Hommage ans Leben (Bürgerhaus Denzlingen, 07.02.15)
- Einfach mal nichts tun... Achtsamkeitsbasierte Ansätze in Therapie und Forschung + Workshop 2015 (AHG Klinik Tönisstein, Bad Neuenahr-Ahrweiler, 18.03.15)
- Mehr Zeit für Achtsamkeit und Muße in der Schule (St. Elisabethen-Krankenhaus, Lörrach, 20.05.15)
- Surfing the Waves of the Slow Cortical Potentials, New Aspects in the Neurophysiological Study of Free Will" (Conference 'Toward a Science of Consciousness 2015, Helsinki, 10.06.15)
- Meditation und Gehirn (BZ Abendvorlesung, Universitätsklinikum, Hörsaal Frauenklinik, Freiburg, 22.07.15)
- Achtsamkeit und Muße in Schule - Anregungen zum Umgang mit Stress und Beschleunigung (Integriertes Berufliches Gymnasium Lahr, 23.07.15)

- Muße in Zeiten der Beschleunigung (Vollversammlung der Arbeitsgemeinschaft Katholischer Schulen, Mainz, 21.09.15)
- Achtsamkeit und Naturerleben (Seminar, Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz, Schneverdingen, 12.-14.10.15)
- Achtsamkeitstag für Jobcenter Emmendingen, 15.10. und 29.10.15 - über Tandem Freiburg
- Buchvorstellung „Experimentelle Parapsychologie. Eine Einführung“ (IGPP - Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene, Freiburg, 23.10.15)
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit - wichtige Ressourcen für die Arbeit in Palliative Care" (Palliative Care Update – Was gibt es Neues in der Palliativmedizin?, Freiburg, 11.11.15)
- Wenn man die Blicke im Rücken spürt: Experimentelle Untersuchungen zum Phänomen der Blickwahrnehmung" (Studium generale, Albert-Ludwigs-Universität, Freiburg, 25.11.15)

2014

- Nutzen der Meditationsforschung für die ärztliche Praxis, 2014 (IntraG-Symposium zum 75. Geburtstag von Christian Andree, Frankfurt (Oder), 24.01.2014)
- Jenseits des Maschinenparadigmas - warum unsere Forschungsmethoden Selbstheilungskräfte ignorieren, 2014 (Versorgungsforschung in Freiburg und Südbaden, Freiburg, 27.03.14).
- Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl als ressourcenorientierte Grundhaltung in der Pflege), 2014 (Kinderklinik Freiburg, Freiburg, 03.04.14)
- Muße in Zeiten sozialer Beschleunigung, Kulturelle Auszeiten als gesellschaftliche Herausforderung, 2014 (Evangelische Akademie, Lutherstadt Wittenberg, 04.04.14).
- Meditation und Introspektion, Ein neurophänomenologischer Zugang zum Libet Experiment, 2014 (Kolloquium IGPP - Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene, Freiburg, 07.05.14).
- Zeit der Arbeit, Zeit der Ruhe, Vom Nutzen der Achtsamkeit in den Zeiten der Beschleunigung,2014 (Kultusministerium Baden-Württemberg, Infoportal Arbeits- und Gesundheitsschutz für Lehrkräfte in Baden-Württemberg, Karlsruhe, 02.07.14)
- Zeit der Arbeit, Zeit der Ruhe, Vom Nutzen der Achtsamkeit in den Zeiten der Beschleunigung,2014 (Kultusministerium Baden-Württemberg, Infoportal Arbeits- und Gesundheitsschutz für Lehrkräfte in Baden-Württemberg, Stuttgart, 16.07.14)
- Zeit der Arbeit, Zeit der Ruhe, Vom Nutzen der Achtsamkeit in den Zeiten der Beschleunigung,2014 (Kultusministerium Baden-Württemberg, Infoportal Arbeits- und Gesundheitsschutz für Lehrkräfte in Baden-Württemberg, Mössingen, 17.07.14)
- Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit für Patient und Therapeut in der Psychiatrie, 2014 (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Zwiefalten, 22.07.14).
- Zeit der Arbeit, Zeit der Ruhe, Vom Nutzen der Achtsamkeit in den Zeiten der Beschleunigung,2014 (Kultusministerium Baden-Württemberg, Infoportal Arbeits- und Gesundheitsschutz für Lehrkräfte in Baden-Württemberg, Freiburg, 24.09.14)
- Empirische Forschung zur Integrativen Medizin - Rahmenbedingungen und ausgewählte Ergebnisse, 2014 (Medizin im Schloss - Forum für Integrative Medizin, Kißlegg, 26.09.14).
- Ein buddhistisches Konzept erobert die moderne Gesundheitsforschung, 2014 (Volkshochschule Baar, Donaueschingen, 15.10.14)
- Achtsamkeit: Grundlagen und Anwendung in Therapie, Beratung und Pädagogik, Vortrag und Seminar, 2014 (tandem, Freiburg, 06./07.11.14).

- Ruhe finden im Stress - Vom Nutzen der Achtsamkeit in Zeiten der Beschleunigung, 2014 (Landratsamt Emmendingen, 19.11.14).
- Kulturveränderung oder Konsumprodukt? Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft, 2014 (Kongress Meditation & Wissenschaft, Praxis-Workshop, Berlin, 24.10.14).
- Mindfulness Based Interventions in Psychotherapy, The Power of Doing Less, 2014 (The 2nd Vietnamese - German Scientific Conference on Psychosomatic Medicine & Psychotherapy, Hanoi, Vietnam)

2013

- Achtsamkeit - Ein buddhistisches Konzept erobert die moderne Gesundheitsforschung 2013 (Samstags-Uni, Freiburg).
- Giving support from the inside – Investigating subjective benefits of a multifaceted compassion training in a palliative care center 2013 (ICCMR 2013 - 8th annual congress of the International Society for Complementary Medicine Research (ISCMR), 11. – 13.04.13, London).
- Achtsamkeit - Ein buddhistisches Konzept erobert die moderne Gesundheitsforschung Audimax Universität, Freiburg, 29.04.13 2013 (Audimax Universität, Freiburg).
- Achtsamkeitsbasierte Ansätze bei der Behandlung psychischer Störungen 2013 (Vortrag und Workshop, Universitätsklinikum Ulm).
- Meditation und Introspektion: das Libet-Experiment zum freien Willen neu betrachtet 2013 (Technische Universität Chemnitz,).
- Placebo-Effekte und Selbstheilung 2013 (Rehaklinik Glotterbad, Glottertal).
- Meditieren Sie – aber bitte so effektiv wie möglich. Passt die Meditation in die Arbeitswelt? 2013 (Kliniken Essen-Mitte).
- Ist Meditation Opium fürs Gehirn? Effekte und Mechanismen einer Schmerztoleranzerhöhung durch ein Meditationstraining 2013 (Achtsamkeit - Grundlagen und Anwendung in klinischen und pädagogischen Kontexten“, 4. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit 27.– 28. Juni 2013, Bern).
- Freier Wille und meditationsbasierte Introspektion: Neue Perspektiven im Libet-Experiment 2013 (Achtsamkeit - Grundlagen und Anwendung in klinischen und pädagogischen Kontexten“, 4. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit 27.– 28. Juni 2013, Bern).
-

2012

- Achtsamkeit – ein Weg aus der Beschleunigung (VHS / St. Josefsklinik, Offenburg, 12.12.12).
- Meditieren Sie – aber bitte so effektiv wie möglich... (Forum Beruf.Verantwortung.Spiritualität, München, 06.12.2012)
- “Wie frei sind wir eigentlich? Freier Wille aus buddhistischer und wissenschaftlicher Sicht“ – Arbeitsgruppe Wissenschaft und Spiritualität, Freiburg, 04.12.12
- Meditieren Sie – aber bitte so effektiv wie möglich... (Meditation und Wissenschaft – Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, Berlin, 16. - 17.11.12)
- Wissenschaftlich gesichert, klinisch unterschätzt: Der Placeboeffekt (Psychosomatisches Dienstagskolloquium, „Seele–Körper–Geist“, Universitätsklinikum Freiburg, 13.11.12)

- Einführung in die klinische Anwendung von Achtsamkeit – Forschung, Theorie und Praxis (IGHH (Internationale Gesellschaft für Homöopathie und Homotoxikologie), Baden-Baden, 01.11.12)
- Innovative Studien zur Meditation und Achtsamkeit (Symposium „Angewandte Bewusstseinswissenschaften, Wissenschaft im Dienst des Lebendigen“, Bad Abbach, 12.-13.10.2012)
- Selbstheilung - Was wir von Placebos, Meditation und systemischen Zugängen lernen können (Dialog der Kulturen – Kultur des Dialogs, 12. wissenschaftliche Tagung der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie, Freiburg, 03.-06.10.12)
- Meditation im Fokus – Ein differenzielle Betrachtung des Zusammenhangs von Meditation und Aufmerksamkeitsleistung (Symposiumsbeitrag, 48. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Bielefeld, 23.-27.09.2012)
- Warum meditieren? - Die Konstruktion einer Meditationsmotivationskala ergibt vier Grundmotive(Symposiumsbeitrag , 48. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Bielefeld, 23.-27.09.2012)
- Forschung zu klinischen Aspekten der Achtsamkeit – was wissen wir heute wirklich? (Tagung Achtsamkeit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft, Wien, 29.06.-01.07.12)
- Tun Sie einfach nichts. Das Konzept der Achtsamkeit in Medizin und Therapie (Vortrag auf der wissenschaftlichen Jahrestagung des BUSS (Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.), Berlin, 21.03.12)
- Einsatz der Achtsamkeitsmeditation bei onkologischen Patienten (Universitätsklinikum Freiburg, Tumorboard für integrative Onkologie, Freiburg, 06.03.12)

2011

- Achtsamkeit – Herkunft und Praxis (Fortbildungsmanagement Akademie Gesundheitsberufe Bodensee-Oberschwaben, Weingarten, 24.11.11)
- Da ist etwas... Achtsamkeit als Grundlage im Umgang mit schwierigen Emotionen und Schmerz (Fortbildungsmanagement Akademie Gesundheitsberufe Bodensee-Oberschwaben, Weingarten, 24.11.11)
- Why are people meditating? – The Meditation Motivation Scale (4th European Conference on Integrative Medicine, Berlin 7.-8.10.2011)
- Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen – Erkenntnisse aus klinischen Studien. (Internationaler Kongress Achtsamkeit, 18.-21.8.2011 Universität Hamburg)
- Die Fliege des Aristoteles (50. Geburtstag der IGHH, Baden-Baden, 02.07.2011)
- Benefits of Mindfulness (Vortrag am Psychological Department of Radboud University Nijmegen, Niederlande, 22.06.2011)
- EEG-Korrelate chronischer Schmerzen - Beobachtungsstudie zu MBSR bei Rückenschmerzen (Achtsamkeit: Grundlagen und klinische Anwendungen, 3. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit, Bern, Bern, 9-10.06.2011)
- Meditation im Fokus: Wie beeinflussen unterschiedliche Meditationstechniken das Aufmerksamkeitssystem?“(Achtsamkeit: Grundlagen und klinische Anwendungen, 3. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit, Bern, Bern, 9-10.06.2011)
- „Unterschiedliche Motivationsfaktoren für das Ausüben von Meditation – Ergebnisse einer Online-Studie zur Fragebogenkonstruktion (Achtsamkeit: Grundlagen und klinische Anwendungen, 3. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit, Bern, Bern, 9-10.06.2011)

- Alles Placebo – die Debatte um die Komplementärmedizin (Antrittsvorlesung, Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) 09.04.2011)

2010

- Setting the Scene – The Science of Meditation (Neuroscience, Consciousness and Spirituality II, Meditation: Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Expert Meeting, 25. – 27. Februar 2010, Schloss Reinach Munzingen)
- Hilft es denn, einfach mal nichts zu tun“? Forschungsergebnisse zur Auswirkung von Achtsamkeitsmeditation auf chronische Schmerzen (MEDITATION & WISSENSCHAFT – Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, 26. – 27.11.10, Berlin)
- Mindfulness-based stress reduction is an effective intervention for patients suffering from migraine- Results from a controlled trial (3rd European Conference on Integrative Medicine, Berlin, 3.-4.12.2010)
- Assessing a dynamical EEG pattern related to chronic pain- Results from a controlled evaluation of back pain patients as well as from an observational trial with a mindfulness based intervention (3rd European Conference on Integrative Medicine, Berlin, 3.-4.12.2010)

Medienpräsenz

Video

- Fernsehbeitrag mit Interview von Prof. Dr. Stefan Schmidt auf SWR zum Thema: “Entspannte Zeit statt Urlaubsstress“, Landesschau AKTUELL, 19.07.2016
- Interview mit Prof. Stefan Schmidt für die Sendung “Scobel“ auf 3Sat, 12.12.2013
- Meditation und Wissenschaft 2010 – Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, Mitschnitte 26.-27.11.2010

Audio

- Radiobeitrag des Online-Radiosenders detektor.fm zum Thema “Freier Wille – Können wir wirklich frei entscheiden?“, Juli 2016
- Radiosendung auf WDR 5 zum Thema: “Buddhisten kritisieren die religionsfreie Vermarktung von Achtsamkeit“, WDR 5, 17.05.2015
- Radio-Sendung mit Joachim Bauer und Stefan Schmidt – SWR2 Wissen: Aula: Immer schneller, immer oberflächlicher, SWR2, 14.02.2014
- ORF-Radiosendung über den Kongress Meditation und Wissenschaft 2010, Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt, 07.02.2011
- Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt im Deutschlandradio, 10.12.2010
- Meditation und Wissenschaft 2010 – Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, Mitschnitte 26.-27.11.2010
- Meditation im Labor – Radiosendung (DRS 2) mit Prof. Stefan Schmidt, 11.04.2010

Print bzw. Online-Publikation

- Warum es so wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, Interview in TV Hören und Sehen, Oktober 2016

- Wir sehnen uns nach etwas, das sich selbst genügt, Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt zum Thema Muße, Hapinez, September 2016
- Beitrag auf uniCROSS Uni Freiburg zum Thema “Haben wir eine Wahl?”, August 2016
- Warum sich freier Wille und das bislang wichtigste Gegen-Experiment der Hirnforschung nicht widersprechen müssen, erklärt ein neues Modell des Freiburger Forschungsteams um Prof. Dr. Stefan Schmidt, Presseerklärungen in Englisch und Deutsch, Juli 2016
- Was ist das eigentlich genau – Muße? Warum brauchen wir Freiräume der Muße? Und wie können wir sie uns schaffen? Auf diese und weitere Fragen antwortet Prof. Dr. Stefan Schmidt im Interview mit report psychologie, 09.02.2016
- Interview mit Stefan Schmidt zur Funktionalisierung von Meditation
Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft. Kulturveränderung oder Konsumprodukt? (Im Gespräch: S.Schmidt). Buddhismus aktuell (2015), 2, 22–25.
- Stress-Reduktion: Entspannt und fokussiert durch den Tag – Interview mit Prof. Stefan Schmidt zum Thema Achtsamkeit und Stressreduktion, uniCross. Das Online Magazin von Studierenden, 29.01.2014
- Interview Ein Herz für mich: Auch mal ein Auge zudrücken, Badische Zeitung , 08.07.2013
- Interview mit Prof. Stefan Schmidt in “Der Sonntag”, Juni 2013
- Alternative Medizin: “Hauptsache, es geht mir besser”. Prof. Dr. Stefan Schmidt bei spektrum.de, 11.01.2013
- Wie wirkungsvoll sind Placebos wirklich und könnte man die kostengünstige Medikation viel öfter anwenden? Radio- Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt, 11.12.2012
- Östliche Weisheit auf dem Prüfstand: heute.de-Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt, 19.11.2012
- Prüfungsvorbereitung mit ‘Ommm’. Meditation kann innerhalb von wenigen Wochen den Geist stärken und Schmerzen lindern. Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt, 17.11.2011
- Placeboeffekte in der Medizin: evidente hirnpfysiologisch und hirnanatomisch lokalisierbare Prozesse. Interview mit Prof. Dr. Stefan Schmidt, 05.06.2011
- Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit – Artikel auf der Online-Plattform LebensZeit über Achtsamkeit, 06.04.2011
- ZEIT-Interview mit Stefan Schmidt über chronische Schmerzen und Achtsamkeitstraining, 07.02.2011
- Meditation und Hirnforschung – Zähneputzen für das Gehirn – Artikel aus der Süddeutschen Online, 30.11.2010
- Ganz bei sich sein – Artikel über Achtsamkeitstraining auf www.gesund-magazin.de, 11.11.2010