

## Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

Vortragsreihe des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikum rechts der Isar und der VHS München

### Gesundheit durch Bewegung

#### *Eine einfache und effektive Umsetzung für den Alltag*

Vortrag von Dr. med. Michael J. Jack

Dienstag, 22. Juni 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,  
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße  
Eintritt frei

Wie viel Bewegung ist optimal für mich und wie integriere ich ein gesundes Maß an Bewegung in meinen Alltag? Diesen Fragen widmet sich der Vortrag von Dr. Michael Jack, Mitarbeiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) im Klinikum rechts der Isar.

Gelassenheit, Fitness und Gesundheit jedes Einzelnen lassen sich steigern durch regelmäßige, gesunde Bewegung, die für einen ausgewogenen Lebensstil unerlässlich ist.

Wissenschaftlich ist längst belegt, wie wichtig Bewegung für die Gesundheitsförderung und Prävention - aber auch im Krankheitsfall - ist. Die Vorteile, die eine sportliche Betätigung vom Walking bis zum Schwimmen bieten, sind einem Großteil der Bevölkerung durchaus bekannt, trotzdem lässt sich die Umsetzung in den „hektischen“ Alltag nicht immer einfach bewerkstelligen.

In seinem Vortrag beleuchtet Dr. Jack die Aspekte einer gesunden Bewegung und erklärt, warum sich das richtige Maß an Bewegung nach den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen richten sollte (u. a. mit Hilfe eines 6-Minuten-Gehtests). Er zeigt, wie jeder sich seines Bewegungsverhaltens bewusst werden und eine Steigerung der Bewegung im Alltag erreichen kann.

Nach dem etwa 45-minütigen Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Dr. Jack über das Thema zu diskutieren.

**Referent:** Dr. med. Michael Jack ist Arzt am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) und der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München.

### Das Forum Lebensstil und Gesundheit

Seit 2007 kooperiert das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (ehemals Zentrum für naturheilkundliche Forschung, II. Med. Klinik) mit der Münchener Volkshochschule. Im Forum *Lebensstil und Gesundheit* werden medizinische Themen aus der Perspektive der Naturheilkunde beleuchtet. Es bietet einem breiten Publikum die Gelegenheit, einzelne Module des Münchener Lebensstil-Programms kennen zu lernen.

# Goldmann Public Relations

München / Berlin

## Das Münchener Lebensstil-Programm

Das Forum ist Teil des Münchener Lebensstil-Programms, das von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde entwickelt wurde. Es richtet sich an alle, die an einer gesunden Lebensführung interessiert sind und einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit praktizieren möchten.

Das Münchner Lebensstil-Programm hilft bei der persönlichen Gesundheitsplanung und möchte dem Einzelnen bei seinem Ziel die Gesundheit „selbst in die Hand zu nehmen“ unterstützen und stärken.

Das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) und die Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München werden durch die **Erich Rothenfuß**er Stiftung **München** gefördert, deren Leitsatz „**Heilen mit Natur**“ lautet.

### Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

#### Gesundheit durch Bewegung

*Eine einfache und effektive Umsetzung für den Alltag*

**Dienstag, 22. Juni 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei**

Hörsaal Pavillon im Klinikum rechts der Isar,  
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße

### Vorschau Sommersemester 2010:

06. Juli: Selbstkompetenz  
*Wie gehe ich mit mir selbst um? Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zukunft*
20. Juli: Vegetative Balance  
*Schlaf, Kreislaufstabilität, Wärmehaushalt – Zeichen einer Gesundheit in Balance*

### Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.muemo.med.tu-muenchen.de/](http://www.muemo.med.tu-muenchen.de/)

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

[www.ers.rothenfusser-stiftungen.de](http://www.ers.rothenfusser-stiftungen.de)

E-mail: [nhv.ambulanz@lrz.tum.de](mailto:nhv.ambulanz@lrz.tum.de)