

# Goldmann Public Relations

---

München / Berlin

## Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

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

### Ernährung

#### **Nahrungsumstellung, Ess-/Trinktagebuch, konstitutionelle Aspekte**

Vortrag von Dr. med. Axel Eustachi

Dienstag, 11. Mai 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,  
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße  
Eintritt frei

Wie ernähre ich mich gesund? Welche Ernährungsweise passt zu mir und meinem persönlichen Lebensstil? Gerade weil zahlreiche Ratgeber zur Verfügung stehen und es viele unterschiedliche Ansichten gibt, fällt es schwer, ein individuell passendes Ernährungsprogramm zu finden. Sicher ist, dass Ernährungsempfehlungen immer an die individuellen Bedürfnisse, den gesundheitlichen Zustand und die Umweltbedingungen des Menschen angepasst werden müssen.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine gesunde Ernährung. So sind Analyse und Umstellung der Ernährung Teile des Münchner Lebensstil-Programms.

Der Vortrag von Dr. med. Axel Eustachi geht auf allgemeine Aspekte einer gesunden Ernährung ein, zeigt, wie man sich über seine Ernährungsweise im Rahmen einer Selbstbeobachtung klar werden kann und erläutert, wie eine Ziel gerichtete Ernährungsumstellung erreicht werden kann.

Nach dem etwa 1-stündigen Experten-Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Dr. med. Axel Eustachi über das Thema zu diskutieren.

**Referent:** Dr. med. Axel Eustachi ist Mitarbeiter am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) 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 verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit praktizieren möchten.

Das Münchner Lebensstil-Programm dient der persönlichen Gesundheitsplanung und hat zum Ziel, das Selbstmanagement in Gesundheit wie auch in Krankheit zu fördern und die Selbstbestimmung des Menschen zu unterstützen.

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 gefördert durch die **Erich Rothenfußer Stiftung München**, deren Leitsatz „Heilen mit Natur“ lautet.

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

#### Ernährung

#### Nahrungsumstellung, Ess-/Trinktagebuch, konstitutionelle Aspekte

**Dienstag, 11. Mai 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei**

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

### Vorschau Sommersemester 2010:

08. Juni: Stressmanagement  
*Was ist mir wirklich wichtig? Aufräumen und Nischen schaffen für das Wesentliche*
22. Juni: Bewegung  
*Alltagsbewegung, Ausdauer, Walking*
06. Juli: Selbstkompetenz  
*Wie gehe ich mit mir selbst um? Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zukunft*
20. Juli: Vegetative Balance  
*Schlaf, Kreislauf, Wärmehaushalt*

### 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)