

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

Stressmanagement

Was ist mir wirklich wichtig? Aufräumen und Nischen schaffen für das Wesentliche

Vortrag von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart

Dienstag, 8. Juni 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße
Eintritt frei

Wer lernen will, mit Stresssituationen umzugehen, Stress abzubauen und zu vermeiden, sollte mit einer individuellen Analyse beginnen: Was ist mir wirklich wichtig? Von welchen zusätzlichen Belastungen sollte ich mich lösen? Wie gelingt es mir, meine Einstellung zu ändern und mich im Alltag auf das Wesentliche zu konzentrieren? Mit diesen Themen befasst sich der Vortrag von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde im Klinikum rechts der Isar.

Stress ist die natürliche Reaktion des menschlichen Körpers auf die verschiedensten Reize seiner Umwelt: die Belastung am Arbeitsplatz, Lärm, Zeitdruck, finanzielle Krisen oder soziale Konflikte. Je nach Bewältigung dieser Anforderungen wird Stress als belastend oder belebend empfunden. Und beinahe jeder kennt die negativen Folgen von Stress: Kopfschmerzen, Magenprobleme, Burnout bis hin zu Depressionen und Herzinfarkten. Eine alarmierend hohe Zahl der Arztbesuche ist auf diese „Volkskrankheiten“ zurückzuführen, die jedoch mit traditionellen Methoden oft nur unzureichend behandelbar sind. Die Förderung individueller Kompetenzen, körperliche und psychosoziale Belastungen gut zu bewältigen, ist Zielsetzung des Münchener Lebensstil-Programms. Eine zentrale Rolle spielt das Erlernen der Fähigkeit, sich ein persönliches Wohlbefinden und ein effektives Stressmanagement im Alltag aufbauen zu können.

Der Vortrag schildert, wie durch differenzierte Selbstbeobachtung die individuellen Stressauslöser und Signale frühzeitig erkannt und durch gezielte Stressverarbeitungstechniken bearbeitet werden können. Eine zentrale Rolle kommt auch der Fähigkeit zu das persönliche Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung im Alltag zu finden.

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

Referent: Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart ist Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) und der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Seit 01. Januar 2010 ist er Inhaber der **Professur für Naturheilkunde und Komplementärmedizin der Erich Rothenfußer Stiftung** an der Technischen Universität München.

Goldmann Public Relations

München / Berlin

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.

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 Rothenfuß**er Stiftung München, deren Leitsatz „Heilen mit Natur“ lautet.

Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

Stressmanagement

Was ist mir wirklich wichtig? Aufräumen und Nischen schaffen für das Wesentliche

Dienstag, 8. Juni 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei

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

Vorschau Sommersemester 2010:

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/
www.mvhs.de
www.ers.rothenfusser-stiftungen.de

Pressekontakt: Goldmann Public Relations e. K., Daniela Goldmann, Agnes Jacob,
Bruderstraße 5, 80538 München, Tel.: +49 (0) 89 / 211 164 18, Fax: +49 (0) 89 / 211 164 29
E-Mail: ajacob@goldmannpr.de