

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

Vegetative Balance

Schlaf, Kreislauf, Wärmehaushalt

Vortrag von Dr. med. Michael J. Jack

Dienstag, 20. Juli 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße
Eintritt frei

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, Kreislaufproblemen und Störungen ihres Wärmehaushalts, nicht wissend, dass diese Beschwerden auf Beeinträchtigungen des vegetativen Nervensystems (Vegetativum) zurückzuführen sind. Wie man sein Vegetativum in Balance bringen kann und dadurch wichtige Parameter der Gesundheit wie Schlaf und Kreislauf stabil hält, erklärt Dr. med. Michael Jack in seinem Vortrag.

Das Vegetativum ist ein wichtiges Regulationssystem des Menschen, das Vitalfunktionen, wie die Atmung, die Verdauung, den Stoffwechsel und den Wasserhaushalt regelt. Mit Selbsthilfetechniken kann der Mensch sein vegetatives Nervensystem verbessern und stärken. Das Münchner Lebensstil-Programm bietet spezielle praktische Techniken an, die leicht erlernbar und einfach durchzuführen sind. In seinem Vortrag stellt Dr. med. Michael Jack diese Techniken vor und erklärt, wie naturheilkundlich-ergänzende Verfahren zur Stabilisierung des Vegetativums wissenschaftlich bewertet werden können.

Nach dem etwa 1-stündigen Experten-Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Dr. med. Michael 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.

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.

Goldmann Public Relations

München / Berlin

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

Vegetative Balance

Schlaf, Kreislauf, Wärmehaushalt

Dienstag, 20. Juli 2010, 18:00 – 19:30 Uhr, Eintritt frei

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

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.muemo.med.tu-muenchen.de

www.mvhs.de

www.ers.rothenfusser-stiftungen.de

E-mail: nhv.ambulanz@lrz.tum.de