

Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

Vortragsreihe der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar und der VHS München

Die „Sinn-Diät“ – philosophische Rezepte für einen gesunden Lebensstil

Vortrag von Dr. phil. Rebekka Reinhard

Dienstag, 26. Januar 2010, 18.00 -19.30 Uhr
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,
Ismaningerstraße 22, Eingang Einsteinstraße
Eintritt frei

Philosophie als Heilmittel gegen Sorgen, Ängste und schädliche Leidenschaften war bereits in der griechischen Antike bekannt. In einer aktuellen und spannenden Form befasst sich Dr. phil. Rebekka Reinhard als Referentin im Rahmen des *Forums Lebensstil und Gesundheit* auch und gerade in unserer Zeit mit diesem Thema und erläutert dem Publikum „philosophische Rezepte für einen gesunden Lebensstil“. Auch in ihrem Buch „Die Sinn-Diät“ beschäftigt sich Dr. phil. Rebekka Reinhard mit dieser Thematik und stellt die Behauptung auf, dass wir Menschen in unserem Leben nicht mehr Sinn – sondern weniger Unsinn brauchen. Sie lässt uns bewusst werden, dass wir oft in einer „Perfektionsfalle“ des Lebens sitzen. Denn mit weniger als dem Perfekten im Leben wollen wir uns nicht zufrieden geben – ob es um den Partner, den Job oder die richtige Weltanschauung geht. Aber, so fragt die Referentin, was, wenn wir bei der unermüdlichen Suche nach dem Optimalen das Leben selbst verpassen? Die „Sinn-Diät“ soll uns vom Ballast zu hoher Erwartungen befreien helfen. Vielleicht ist auch für Sie ein philosophisches Rezept für ein erfüllteres Leben dabei!

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

Referentin: Dr. phil. Rebekka Reinhard ist freie Philosophin und Fachtherapeutin für Psychotherapie. Sie betreibt eine Praxis für philosophische Beratung in München. Rebekka Reinhard ist Autorin des Spiegel-Bestsellers „Die Sinn-Diät: Warum wir schon alles haben, was wir brauchen - Philosophische Rezepte für ein erfülltes Leben“, erschienen 2009 im Ludwig/Heyne Verlag. Weitere Informationen finden Sie unter: www.praxis-reinhard.de

Das Forum Lebensstil und Gesundheit

Seit 2007 kooperiert das Zentrum für naturheilkundliche Forschung 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 Lebensstilprogramm

Das Forum ist Teil des Münchener Lebensstilprogramms, das von **Universitätsprofessor Dr. med. Dieter Melchart** und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Zentrum für naturheilkundliche Forschung 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 Münchener Lebensstilprogramm dient der persönlichen Gesundheitsplanung und hat zum Ziel, das Selbstmanagement in Gesundheit wie auch in Krankheit zu fördern und die Selbstbestimmung der Menschen zu unterstützen.

Das Zentrum für naturheilkundliche Forschung und die Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der II. Med. Klinik und Poliklinik 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
Die „Sinn-Diät“ – Philosophische Rezepte für einen gesunden Lebensstil

Dienstag, 26. Januar 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei

Hörsaal Pavillon im Klinikum rechts der Isar,
Ismaningerstraße 22, Eingang Einsteinstraße

Vorschau:

Am 13. April 2010 startet das *Forum Lebensstil und Gesundheit* mit einer „Einführung in die Theorie und Praxis des Münchener Lebensstil-Programms“ in das Sommersemester.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.muemo.med.tu-muenchen.de/

www.mvhs.de

www.ers.rothenfusser-stiftungen.de