

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

Standortbestimmung – Begegnung mit sich selbst

„Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?“

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

Dienstag, 27. April 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße
Eintritt frei

Der Weg zu einem glücklichen Leben, einem guten Körpergefühl und einer gesunden Lebensweise beginnt im Kopf. Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben? Eine Frage, die sich jeder regelmäßig stellen sollte. Aber was bedeutet zufrieden zu sein mit dem eigenen Leben?

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind wesentliche Grundlagen für eine erfolgreiche Umsetzung des Münchener Lebensstil-Programms. Ein Ziel des Programms ist es, ein möglichst geglücktes und zufriedenes Leben zu führen.

Wie misst man Lebenszufriedenheit und in welchen Kontexten wird diese abgebildet? Wie wird Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion im Rahmen des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM) des Lebensstil-Programms umgesetzt? Wie können Lebensziel-Veränderungen erkannt und eingeleitet werden?

Diese und viele andere Aspekte werden Thema des Vortrags von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde im Klinikum rechts der Isar, sein.

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 1. Januar 2010 ist er Inhaber der **Professur für Naturheilkunde und Komplementärmedizin der Erich Rothenfußer Stiftung** an 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

Standortbestimmung – Begegnung mit sich selbst

„Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?“

Dienstag, 27. April 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei

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

Vorschau Sommersemester 2010:

- 11. Mai: Ernährung
Nahrungsumstellung, Ess-/Trinktagebuch, konstitutionelle Aspekte
- 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/

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