

Veranstalter



Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat)

Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung

Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München

Kaiserstr. 9, D-80801 München

Tel.: 089 / 726697-15

Fax: 089 / 726697-24

Email: nhv.ambulanz@lrz.tum.de

www.kokonat.med.tum.de

Verantwortlich

Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart

Professur für Naturheilkunde und Komplementärmedizin der Erich Rothenfußer Stiftung

Team

Wolfgang Doerfler (Facharzt für Neurologie)

Dr. med. Axel Eustachi

Dr. med. Yanqing Wellenhofer-Li

Evelyn Bohnes (Gesundheits-Coach)



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit

Informationsveranstaltung

Dienstag von 17.30 – 19.00 Uhr

im Klinikum rechts der Isar

Ismaninger Str. 22, 81675 München

Veranstaltungsort

im Klinikum rechts der Isar
Hörsaal A, B und Pavillon
Ismaninger Str. 22 (Zugang Einsteinstr.)
81675 München

erreichbar mit

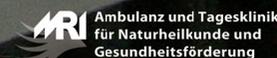
U-Bahn-Linien U4 / U5
Haltestelle Max-Weber-Platz

gefördert von der Erich Rothenfußer Stiftung
www.ers.rothenfusser-stiftungen.de

Stand 10/2012



MNH_PI_Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit_121017



Im Oktober 2012 wurde vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKo-Nat) des Klinikums rechts der Isar ein Prophylaxe-Center im Rahmen der Ambulanz und Tagesklinik in der Kaiserstr. 9 in München eingerichtet. Eine dazu gehörige Funktion stellt die Vortragsreihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ dar.

Die Informationsvorträge finden jeweils am Dienstag von 17.30 bis 19.00 Uhr im Klinikum rechts der Isar statt. Die Veranstaltung ist Teil des Münchener Lebensstil-Programms „Individuelles Gesundheits-Management (IGM)“, das durch vielfältige Praxisangebote für den Einzelnen oder in Form von Gruppen begleitet wird.

In der „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ werden die Grundlagen des Lebensstil-Programms und aktuelle gesundheitsrelevante Themen vorgestellt. Die Veranstaltungen umfassen jeweils einen etwa 60-minütigen Vortrag und eine anschließende Frage- und Diskussionseinheit zum Thema.

Die Sprechstunde wird von einem wöchentlich stattfindenden Praxisangebot unserer Tagesklinik begleitet, das nur für Teilnehmer am Gesamtprogramm IGM zur Verfügung steht.

In der Tagespresse werden Referent und eventuelle Änderungen angekündigt.

Veranstaltungsort:

Hörsaal A, B und Pavillon
im Klinikum rechts der Isar

Ismaninger Str. 22, 81675 München

Eintritt frei.

Termine und Themen im Semester 2012/13

06.11. Pavillon	Wie zufrieden bin ich mit dem eigenen Leben? „Werkzeuge“ für eine selbstkritische Bestandsaufnahme und Selbstbeobachtung als Voraussetzung für eine selbstbestimmte Lebensveränderung	
20.11. Pavillon	Meine Ess- und Trinkgewohnheiten (inkl. Alkoholkonsum), mein Medikamenten- und Tabakkonsum sowie meine körperliche Bewegung im Lebensalltag Selbstbeobachtung des eigenen gesundheitsrelevanten Verhaltens	
04.12 Hörsaal A	Qigong und heilende Laute – eine umfassende Alltagshilfe	
18.12. Pavillon	Naturheilkundliche Selbsthilfetechniken: Abwehr stärken, Schlaf verbessern, Wärmehaushalt regulieren, Vegetativum stabilisieren	
15.01. Pavillon	Wie ernähre ich mich gesund im Alltag Mein Ernährungsprofil? Wie kann ich mein Gewicht regulieren?	
29.01. Pavillon	Nahrungsergänzungstoffe – wann sinnvoll – wann nicht?	
19.02. Hörsaal B	Modernes Fasten – warum und wie?	
09.04. Hörsaal B	Wie gehe ich im Alltag mit meinen Anforderungen um?	
23.04. Pavillon	Sich selbst mögen und stärken lernen Selbstunterstützung, Selbstwert und Wohlbefinden	
07.05. Pavillon	Das Leben akzeptieren oder verändern – eine wichtige Wahl	
04.06. Pavillon	Der innere Schweinehund - Rückfallstrategien	
18.06. Pavillon	Aktion – wird in der Tagespresse angekündigt	
02.07. Pavillon	Wie weit kommen Sie in 6 Minuten, wenn Sie flott gehen? Der 6-Minuten-Gehtest und weitere Aspekte eines Bewegungstrainings	
16.07. Pavillon	Wissenswertes zum Thema „Impfen“	