

Presseinformation

München, 21. Sept. 2011

Lebensstil und Gesundheit: Bewegung

Was? Wie oft? Wie intensiv?

Am Dienstag, den 27. Sept. 2011 findet von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr eine Informationsveranstaltung über Bewegung im Klinikum rechts der Isar statt. Veranstaltungsort ist der Hörsaal D, Ismaninger Straße 22. Der Eintritt ist frei. Die Informationsveranstaltung bildet einen Teil der Vortragsreihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der TU München.

Durch regelmäßige gesunde Bewegung kann Jeder seine Zufriedenheit, Fitness und Gesundheit steigern, die für einen ausgewogenen Lebensstil unerlässlich sind. Wissenschaftlich ist längst belegt, wie wichtig Bewegung vom Spaziergehen über Walking bis zum Schwimmen für die Gesundheitsförderung und Prävention - auch im Krankheitsfall - ist.

Doch wie lässt sich ein gesundes Maß an Bewegung erfolgreich in den Alltag integrieren?

In seinem Vortrag beleuchtet Dr. med. Michael Jack die Aspekte einer gesunden Bewegung und erklärt, warum sich das richtige Maß an Bewegung grundsätzlich nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen des Einzelnen richtet. Er zeigt, wie durch Selbstbeobachtung des Bewegungsverhaltens individuelle Trainingspläne u.a. zur Gewichtsabnahme, Stressverarbeitung oder Tumorprävention aussehen können.

Der Vortrag ist Teil des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM), in dem die Teilnehmer sowohl Informationsvorträge als auch praktische Kurse wie Walking, QiGong erhalten. Interessierte an einer Betreuung mit individuellen Trainings- und Therapieplänen können sich in der Ambulanz für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung (KoKoNat) in der Kaiserstr. 9 in München/Schwabing anmelden.

Die Veranstaltungsreihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ ist Teil des Münchner Lebensstil-Programms, das von Prof. Dieter Melchart und seinen Mitarbeitern am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) entwickelt wurde. Mit seinem Konzept des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM) richtet es sich an alle, die sich für gesunde Lebensführung und einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit interessieren.

**Klinikum rechts der Isar
Anstalt des öffentlichen Rechts**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Eva Schuster

Ismaninger Straße 22
81675 München

E-Mail: eva.schuster@mri.tum.de

Tel: (089) 41 40 – 2046

Fax: (089) 41 40 – 4929

Das Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München widmet sich mit rund 4.000 Mitarbeitern der Krankenversorgung, der Forschung und der Lehre. Jährlich profitieren rund 50.000 Patienten von der stationären und rund 170.000 Patienten von der ambulanten Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau. Das Klinikum ist ein Haus der Supra-Maximalversorgung, das das gesamte Spektrum moderner Medizin abdeckt. Durch die enge Kooperation von Krankenversorgung und Forschung kommen neue Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien frühzeitig dem Patienten zugute. Seit 2003 ist das Klinikum rechts der Isar eine Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaats Bayern.

Weitere Informationen zum Individuellen Gesundheits-Management finden Sie im Internet unter www.muemo.med.tu-muenchen.de. Sie können auch telefonisch unter 089/726697-15 oder per Mail an nhv.ambulanz@lrz.tum.de Kontakt zum Team der „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ aufnehmen.