

## Presseinformation

---

München, 02.02.2012

### **Das Leben akzeptieren oder ändern – eine schwierige Wahl**

**Am Dienstag, den 7. Februar 2012, findet im Klinikum rechts der Isar der TU München eine Informationsveranstaltung zum Thema „Das Leben akzeptieren oder verändern – eine wichtige Wahl“ statt. Der Vortrag von Prof. Melchart im Rahmen der Reihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ ist Teil des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM), das das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums anbietet. Veranstaltungsort ist der Hörsaal Pavillon im Klinikum, Zugang Einsteinstraße. Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.**

Es lohnt sich für jede und jeden, regelmäßig eine Neueinschätzung des eigenen Lebens und eine subjektive Standortbestimmung durchzuführen. Die Besinnung auf sich selbst und das Zurückfinden zu sich sind wichtige Voraussetzungen für eine Neuorientierung im Leben und das dafür notwendige Veränderungsmanagement. Insbesondere im chronischen Stress ist es wichtig, die eigene Lebenssituation zu analysieren. Je besser wir uns dieser bewusst sind, desto eher können wir uns eigene Veränderungsziele vorstellen.

Finden Sie heraus, was Sie im Leben verändern können und womit Sie leben müssen! Ein Entscheidungsprozess, der nicht immer einfach ist. Der Vortrag bietet Unterstützung.

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.

Weitere Informationen zum Individuellen Gesundheits-Management finden Sie im Internet unter [www.kokonat.med.tum.de](http://www.kokonat.med.tum.de). Sie können auch telefonisch unter 089/726697-15 oder per Mail an [nhv.ambulanz@lrz.tum.de](mailto:nhv.ambulanz@lrz.tum.de) Kontakt zum Team der „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ aufnehmen.

**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](mailto:eva.schuster@mri.tum.de)

Tel: 089 4140-2042

Fax: 089 4140-4929

[www.mri.tum.de](http://www.mri.tum.de)

Das Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München widmet sich mit rund 4.200 Mitarbeitern der Krankenversorgung, der Forschung und der Lehre. Jährlich profitieren rund 55.000 Patienten von der stationären und rund 240.000 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.