

## Presseinformation

---

München, 19.01.2012

### **Selbstunterstützung, Selbstwert und Wohlbefinden**

**Wie lerne ich, mich selbst zu mögen? oder: Wer nicht genießt, wird ungenießbar**

**Am Dienstag, den 24. Januar 2012, findet eine Informationsveranstaltung zum Thema „Selbstunterstützung, Selbstwert und Wohlbefinden“ im Klinikum rechts der Isar der TU München statt. Der Vortrag 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.**

Im Rahmen des Münchner Lebensstil-Programms spielt die menschliche Fähigkeit eine wichtige Rolle, sich bei Bedarf Wohlbefinden zu verschaffen und sich in Schwierigkeiten selbst unterstützen zu können. Prof. Dieter Melchart erläutert in seinem Vortrag unterschiedliche Dimensionen des Wohlbefindens und gibt praktische Hinweise für die Umsetzung eines „persönlichen Einmaleins des Wohlbefindens“. Einen weiteren Schwerpunkt der Veranstaltung bildet die sinnliche Wahrnehmung, die es oft wieder zu entdecken gilt. Hierzu wird Evelyn Bohnes, Gesundheitscoach des KoKoNat, einen praktischen Beitrag leisten.

Die wichtigste Botschaft des Abends sei jedoch schon vorab verraten: **Wohlbefinden ist erlernbar!**

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 4140-2046

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 50.000 Patienten von der stationären und rund 210.000 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.