

Presseinformation

München, 8.12.2011

Wie gehe ich im Alltag mit meinen Anforderungen um?

Atmung, Entspannung und Achtsamkeit – zur Ruhe kommen und nicht alles sofort bewerten!

Am Dienstag, den 13. Dezember 2011, findet von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr eine Informationsveranstaltung im Klinikum rechts der Isar der TU München zum Thema „Wie gehe ich im Alltag mit meinen Anforderungen um?“ 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. Der Eintritt ist frei.

Stress ist die natürliche Reaktion des menschlichen Körpers auf die verschiedensten Reize seiner Umwelt: die Belastung am Arbeitsplatz, Lärm, Zeitdruck oder soziale Konflikte. Je nachdem, wie der Einzelne diese Anforderungen bewältigt, empfindet er Stress als belastend oder belebend. Und beinahe jeder kennt die negativen Folgen von Stress: Kopfschmerzen, Magenprobleme, Burnout bis hin zu Depressionen und Herzinfarkten. Eine alarmierend hohe Zahl der Arztbesuche ist auf diese „Volkskrankheiten“ zurückzuführen, die jedoch mit traditionellen Methoden oft nur unzureichend behandelbar sind.

Die Förderung individueller Kompetenzen, um körperliche und psychosoziale Belastungen gut zu bewältigen, ist Ziel des von Prof. Dieter Melchart entwickelten Münchener Lebensstil-Programms. In seinem Vortrag stellt der Leiter des Kompetenzzentrums ein breites Spektrum von Möglichkeiten zum Stressabbau vor: Erholungsfähigkeit, Einstellungsänderung, Zeitmanagement, Achtsamkeitstraining, Selbstbehauptung und Problemlösung sind einige Beispiele dafür. Diese können durch Bewegungstraining und klassische Entspannungsverfahren ergänzt werden. Eine zentrale Rolle spielt das Erlernen der Fähigkeit, sich ein persönliches Wohlbefinden und ein effektives Stressmanagement im Alltag aufzubauen.

Nach dem etwa 60-minütigen Experten-Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Prof. Melchart über das Thema zu diskutieren.

**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 4140-2046

Fax: 089 4140-4929

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.

Referent: Prof. Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar

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 Gesundheitsmanagement finden Sie im Internet unter www.kokonat.med.tum.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.