

Integrative Gesundheitsversorgung

In einem strukturierten Kursprogramm vermitteln wir wissenschaftlich evaluierte Methoden zur Stärkung der Stressresistenz und Förderung der individuellen Gesundheitsressourcen.

DIE WICHTIGSTEN INFOS AUF EINEN BLICK:

- Strukturiertes, wissenschaftlich fundiertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung
- Acht Module, acht Termine, acht Wochen
- Alltagstaugliche Übungen (u. a. zu Achtsamkeit, Meditation, Yoga, Qigong)
- Nachweisbare Stärkung der Stressresistenz
- Kostenübernahme durch alle gesetzlichen Krankenkassen
- Für alle, die nachhaltig mehr Gesundheit in ihrem Alltag etablieren möchten
- Vor und nach dem Kurs findet ein ärztliches Gespräch statt

MEHR INFOS UND TERMINVEREINBARUNG:

- Web uniambulanz-witten.de/gesundheitsfoerderung
- Mail gesundheitsfoerderung@uniambulanz-witten.de
- Fon 02302 926-38001





UNIVERSITÄTSAMBULANZ

für Integrative Gesundheitsversorgung
und Naturheilkunde

Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten

Fon 02302 926-38001
Mail info@uniambulanz-witten.de
Web www.uniambulanz-witten.de

 [uniambulanzwitten](https://www.facebook.com/uniambulanzwitten)
 [uniambulanzwitten](https://www.instagram.com/uniambulanzwitten)



Achtsamkeit lernen.
Medizinisch fundiert.

Stress reduzieren durch Achtsamkeit

Achtsamkeit als Form der Stressbewältigung wird aktuell immer populärer. Erste Unternehmen bieten bereits Kurse zu Meditation, Qigong oder Yoga im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an. Und diese Konzepte wirken – das zeigen auch jüngste Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung an der Universität Witten/Herdecke. Hier wird Achtsamkeit als zentraler Baustein der Gesundheitsförderung bereits seit 2019 in der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde vermittelt.

Strukturiertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung

In einem achtwöchigen Kurs zur Gesundheitsförderung lernen Sie, wie Stress funktioniert, warum Stressreaktionen zunächst einmal etwas ganz Normales und Gutes sind und wie Sie sich in schwierigen Situationen fokussieren können. Sie erfahren, wie Sie durch gezielte Verhaltensänderungen langfristig mehr Gesundheit in Ihrem Leben kultivieren können.

TECHNIKEN ZUR STRESSREDUKTION

Dazu erproben Sie alltagstaugliche Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, angeleitete Meditationen und einfache Yogaübungen. Neben praktischen Übungen lernen Sie auch, das eigene Gesundheitsverhalten zu reflektieren und dadurch (gesundheits-)bewusster zu leben. Das Ergebnis ist eine nachweisbare Stärkung der Stressresistenz.

GRUPPENANGEBOT ALS KASSENLEISTUNG

Der Kurs zur Gesundheitsförderung findet in einer Gruppe von ca. 10 Personen statt und umfasst acht Termine – eine Sitzung pro Woche. Jede Sitzung dauert zwei Stunden. Die Kosten für den Kurs werden von allen gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Für privat Versicherte erfolgt eine Abrechnung nach der GOÄ.

WER KANN TEILNEHMEN?

Das Programm zur Gesundheitsförderung richtet sich an alle Menschen, die sich aktiv mit der Gestaltung der eigenen Gesundheit auseinandersetzen und nachhaltig gesünder leben möchten.

Voraussetzung für den Kurs ist zunächst ein ärztliches Gespräch in unserer Ambulanz. Hier schauen wir gemeinsam, ob eine Kursteilnahme für Sie einen sinnvollen Schritt zur Verbesserung Ihres Befindens darstellen kann. Auch nach Abschluss des Kurses empfehlen wir nochmals ein ärztliches Gespräch. So haben Sie die Möglichkeit, die erlernten Strategien zu reflektieren und gemeinsam mit unseren Ärztinnen zu schauen, inwieweit Ihnen das Programm zu mehr Gesundheit verhelfen konnte.

Wissenschaftlich evaluiertes Konzept

Die Grundlage für unsere Kurse zur Gesundheitsförderung stellt das sogenannte BERN-Konzept dar. BERN ist eine von Prof. Dr. Tobias Esch entwickelte Kurzformel für ein wissenschaftlich etabliertes Gesundheitsprogramm zur Stressbewältigung. Es beruht auf vier Säulen und basiert auf dem Programm zur Mind-Body-Medizin, das an der Harvard Medical School entwickelt wurde.

Die Grundannahme hinter dem Modell ist, dass jeder Mensch ein großes Potenzial an Selbstheilungskräften in sich trägt. Diese zu aktivieren, ist das zentrale Ziel unseres Kursangebots.



Aus der Forschung wissen wir, wie wichtig und wirksam das Selbstheilungspotenzial ist, das in uns allen steckt.

Prof. Dr. med. Tobias Esch



An der Universität Witten/Herdecke wird erforscht, wie sich Achtsamkeit, Meditation und Yoga auf die Gesundheit auswirken. Aus den zentralen Erkenntnissen hat der Mediziner und Gesundheitsforscher Prof. Dr. med. Tobias Esch ein achtwöchiges Kursprogramm zur Gesundheitsförderung entwickelt.

B steht für **Behavior** (Verhalten) und meint ein gesundes und stressreduzierendes Verhalten, aber auch Gedanken- und Verhaltensmuster sowie soziale Unterstützung.

E steht für **Exercise** (Bewegung), bezeichnet regelmäßige und ausreichende Bewegung und bezieht sich darüber hinaus auch auf die (aktive) Freizeitgestaltung.

R steht für **Relaxation** (Entspannung) und meint regelmäßige innere Einkehr, Entspannung und Schlaf. Auch Meditation, Spiritualität und formale Achtsamkeitsübungen fallen unter diese Säule, ebenso ein gesunder Tag-Nacht-Rhythmus.

N steht für **Nutrition** (Ernährung) und bezeichnet achtsamen Genuss und gesunde Ernährung, auch Fasten.