

Allgemeinmedizin plus⁺

Die Uniambulanz Witten ist eine Praxis für Allgemeinmedizin direkt am Campus der Universität Witten/Herdecke. Nach einem deutschlandweit einzigartigen Konzept werden hier unter wissenschaftlicher Begleitung neue Ansätze für die hausärztliche Versorgung erprobt.

Im Fokus unserer Arbeit steht die Gesundheit – nicht die Krankheit. Unsere zentrale Aufgabe sehen wir darin, die Menschen, die uns besuchen, nachhaltig in ihrer Gesundheit zu stärken.

Die Basis für unsere Arbeit bildet ein umfassendes allgemeinmedizinisches Leistungsspektrum. Dieses ergänzen wir um naturheilkundliche Ansätze, eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und ein Kursangebot zur Gesundheitsförderung. Dieses Konzept einer erweiterten hausärztlichen Versorgung nennen wir auch *Allgemeinmedizin plus⁺*.

UNSER KONZEPT AUF EINEN BLICK:

- Moderne allgemeinmedizinische (hausärztliche) Basisversorgung
- Ganzheitlich-integrativer Ansatz, der den Menschen in den Fokus rückt
- Strukturiertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung
- Wissenschaftlich begleitetes Konzept
- Kostenübernahme durch alle gesetzlichen Krankenkassen





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

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



HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG NEU DENKEN

Der Mensch im Fokus.
So geht Medizin.



Hausärztliche Versorgung in Witten

Unsere Fachärztinnen für Allgemeinmedizin und Innere Medizin decken das vollständige internistisch-allgemeinmedizinische Versorgungsspektrum ab. Von Behandlungen bei Atemwegsinfekten über Untersuchungen des Bewegungsapparats bis hin zu speziellen Ultraschall- oder Laboruntersuchungen bieten wir Ihnen alle medizinischen Leistungen an, die zu einer modernen hausärztlichen Versorgung gehören. Wir beraten, behandeln und unterstützen zum Beispiel bei

- Akuten Infekten und chronischen Erkrankungen,
- Stoffwechselstörungen,
- Verdauungsbeschwerden,
- Lebensstilbedingten Erkrankungen.

Einen besonderen Fokus legen wir dabei auf Maßnahmen, die der Gesundheitsvorsorge und dauerhaften Stärkung Ihrer Gesundheit dienen. Gerne arbeiten wir auch als Ergänzung Ihrer medizinischen Versorgung mit Ihrer Hausarztpraxis zusammen. Sprechen Sie uns mit Ihrem ganz speziellen und persönlichen Anliegen einfach an – wir helfen Ihnen gerne weiter.

Die eigene Gesundheit **selbst** in die Hand nehmen

Wir glauben: Jeder Mensch hat grundsätzlich das Potenzial, gesund zu sein, und kann selbst ganz viel für sich und seine Gesundheit tun. Daher setzen wir auf eine gezielte Patientenaktivierung und möchten Sie dabei unterstützen, selbst Experte oder Expertin für Ihre Gesundheit zu werden. Idealerweise werden Sie mit unserer Hilfe dauerhaft weniger abhängig von ärztlicher oder therapeutischer Betreuung.

Dazu betrachten wir alle Menschen, die uns besuchen, ganzheitlich, denn: So unterschiedlich wie wir Menschen in unserem Aussehen und Wesen sind, so individuell und verschieden sind auch unsere gesundheitlichen Potenziale, Ziele und Herausforderungen. Wir nehmen uns viel Zeit für eine umfassende ärztliche Anamnese und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihren Gesundheitsstatus. Als Patient*in sind Sie bei uns ganz unmittelbar in die Versorgung eingebunden und spielen selbst eine aktive Rolle – schließlich geht es um *Ihre* Gesundheit.

Strukturiertes Kursprogramm zur **Gesundheitsförderung**

Diesem Ansatz folgt auch unser Kursprogramm zur Gesundheitsförderung. In einem achtwöchigen Kurs 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 üben, wie Sie durch gezielte Verhaltensänderungen, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passen, langfristig mehr Gesundheit in Ihr Leben bringen können.

Vor und nach dem Kurs führen wir ein ärztliches Gespräch. Im Vorgespräch schauen wir gemeinsam, ob eine Kursteilnahme für Sie einen sinnvollen Schritt zur Verbesserung Ihres Befindens darstellen kann. Nach Abschluss des Kurses reflektieren wir gemeinsam die erlernten Strategien und schauen, inwieweit Ihnen das Programm zu mehr Wohlbefinden verhelfen konnte.



An der Universität Witten/Herdecke wird erforscht, wie die medizinische Versorgung der Zukunft aussehen kann. Ein Forschungsteam um Prof. Dr. Tobias Esch entwickelt und evaluiert innovative Konzepte für eine Integrative Gesundheitsversorgung, die in der Universitätsambulanz umgesetzt werden.

Vier Säulen für eine gute Gesundheit

Die wissenschaftliche Grundlage für unsere medizinische Arbeit und insbesondere für die Gesundheitsförderung bildet das sogenannte BERN-Konzept. BERN ist eine von Prof. Dr. Tobias Esch entwickelte Kurzformel für ein wissenschaftlich etabliertes Gesundheitsprogramm zur Stressbewältigung.

Das Modell basiert auf der in Harvard entwickelten Mind-Body-Medizin und betrachtet vier wesentliche Säulen der Gesundheit:

- **Behavior** (Verhalten),
- **Exercise** (Bewegung),
- **Relaxation** (Entspannung),
- **Nutrition** (Ernährung).

Die vier Säulen betrachten die Lebensbereiche, in denen wir unseren Lebensstil positiv beeinflussen und dadurch unsere Gesundheit nachhaltig stärken können.