

Gesundheitsförderung als Teil der Allgemeinmedizin

Als einzige Einrichtung in Deutschland haben wir die Gesundheitsförderung fest in ein allgemeinmedizinisches Versorgungskonzept integriert. Die Kernidee: Gesundheit langfristig stärken, statt nur kurzfristig Krankheiten und Symptome zu behandeln.

Dazu bieten wir neben internistischen und allgemeinärztlichen Leistungen ein strukturiertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung an. Das Kursangebot richtet sich grundsätzlich an alle Menschen, die Stress reduzieren und dauerhaft achtsamer und gesünder leben möchten.

Es werden u. a. Achtsamkeits- und Meditationstechniken, einfache Yoga-Übungen und praktische Tipps für eine gesunde, ausgewogene Ernährung vermittelt. Damit Sie lernen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und dauerhaft zu stärken – alltagstauglich und nach einem wissenschaftlich überprüften Konzept.

“

Es geht darum, die Ressourcen, die wir alle haben, anzuschauen und gemeinsam so zu arbeiten, dass wir das Gefühl haben, wir kommen einen Schritt weiter auf unserem eigenen Gesundheitsweg.

PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH

GRÜNDER UND KONZEPTGEBER DER UNIAMBULANZ





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)



GESUNDHEIT NACHHALTIG STÄRKEN

**Unser Kursprogramm zur
Gesundheitsförderung**



Wir können oft mehr selbst für unsere Gesundheit tun, als wir denken. In einem strukturierten Kurs zur Gesundheitsförderung erwerben Sie Wissen und Fähigkeiten, durch gezielte Verhaltensänderungen mehr Gesundheit in Ihr Leben zu bringen.

Aus unserer Erfahrung und Forschung wissen wir, wie wichtig und auch befreiend es sein kann, selbst aktiv die eigene Gesundheit mit zu beeinflussen.

Die Kursinhalte

Der Kurs zur Gesundheitsförderung umfasst acht Termine und findet wöchentlich statt. Jeder Termin dauert zwei Stunden. Dabei folgt der Kurs einer festen Struktur und ist in acht Module gegliedert:

- Stress und Stressbewältigung
- Entspannung
- Zeit und Bewegung
- Achtsamkeit und Ernährung
- Soziales Netz
- Sprache und Ausdruck
- Selbsthilfe und Selbstheilung
- Rückfallprävention

BERN: Vier Säulen der Gesundheit

Das Kursprogramm wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert; Grundlage ist das sogenannte BERN-Konzept. BERN ist eine von Prof. Dr. Tobias Esch entwickelte Kurzformel für ein wissenschaftlich etabliertes Gesundheitsprogramm zur Stressbewältigung. Das Modell fasst vier wesentliche Säulen der Gesundheit zusammen:

- **Behavior** (Verhalten): gesunde und stressreduzierende Gedanken- und Verhaltensmuster sowie soziale Unterstützung
- **Exercise** (Bewegung): regelmäßige und ausreichende Bewegung, aktive Freizeitgestaltung
- **Relaxation** (Entspannung): regelmäßige innere Einkehr, Entspannung und Schlaf; auch Meditation, Spiritualität und Achtsamkeitsübungen
- **Nutrition** (Ernährung): achtsamer Genuss und eine gesunde, ausgewogene, individuell passende Ernährungsweise

Die Grundannahme hinter dem Modell ist, dass jeder Mensch grundsätzlich das Potenzial hat, gesund zu sein und die eigene Gesundheit zu beeinflussen. Im Kurs vermitteln wir praktische und alltagstaugliche Maßnahmen für diese vier Lebensbereiche – mit dem Ziel: Ihre Gesundheit langfristig zu stärken und Sie unabhängiger von Ärzt*innen und Therapeut*innen zu machen.

Organisatorisches

WANN FINDEN DIE KURSE STATT?

Es werden laufend Kurse zu verschiedenen Terminen angeboten. Ihr jeweiliger Kurs findet in einer festen Gruppe von 8–12 Personen über einen Zeitraum von acht Wochen einmal wöchentlich in der Ambulanz statt. Auch digitale Kursangebote sind möglich.

WER KANN TEILNEHMEN?

Der Kurs zur Gesundheitsförderung richtet sich grundsätzlich an alle Menschen, die gern dauerhaft gesünder leben und Stress reduzieren möchten.



Ob der Kurs für Sie in Ihrer individuellen Lebenssituation eine sinnvolle Möglichkeit darstellt, ergibt sich vorab in einem ärztlichen Gespräch.

WIE SIND DIE KOSTEN?

Der Kurs ist Teil unseres Behandlungskonzepts und wird von allen gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Bitte denken Sie daran, zum jeweils ersten Termin im Quartal Ihre Krankenversichertenkarte mitzubringen. Die Kosten für Privatversicherte werden anhand der GOÄ abgerechnet.

Für Kursmaterialien (Unterlagen, Video- und Audiodateien) erheben wir eine kleine Schutzgebühr, die Sie selbst tragen.

WIE KANN ICH MICH INFORMIEREN?

Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail, wenn Sie weitere Fragen zu unserem Kursangebot haben, oder besuchen Sie unsere Webseite.

Vor der Kursteilnahme findet in jedem Fall ein ärztliches Gespräch und ein Gespräch mit unseren Therapeut*innen für Gesundheitsförderung statt, um Ihren aktuellen Gesundheitsstatus, Ihre Lebenssituation und gesundheitlichen Ziele festzuhalten. Wenn Sie noch Rückfragen zum Kurs haben, können Sie diese spätestens hier klären.