

WP 57 Lebensstilmedizin		
Prüfung: Lebensstilmedizin	LV.-Nr.:	ECTS-Punkte:
Empfohlene Einordnung:	Pflichtkennzeichen:	Lehrveranstaltungssprache: Deutsch
Modulverantwortung: Prof. Dr. Heike Englert	Modulturnus: SS	Information zur Anmeldung:
Lehrende: Sigrid Siebert		
Qualifikationsziele	Die Studierenden können: <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung der Lebensstilmedizin/Integrativen Medizin für die Gesunderhaltung bzw. zur Krankheitsvorbeugung einordnen und bewerten. • das Prinzip der unterschiedlichen Therapieformen beschreiben und wissenschaftsbasierte praxisrelevante Empfehlungen weitergeben. • den Nutzen, die Wirkungsweise und Einsatzgebiete der verschiedenen Therapieformen beschreiben und bewerten. • unterschiedliche Methoden zur Lebensstiländerung/ Selbstregulation beschreiben, bewerten und wissenschaftsbasierte praxisrelevante Empfehlungen geben. 	
Prüfungsform- und umfang	Hausarbeit	
Lehrform	Seminar	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensstilmedizin (Komplementärmedizin, Integrative Therapie, -medizin): Definitionen, Allgemeine Grundlagen, Fakten, Bedeutung, Evidenz als Basis, Entstehung, historische Entwicklung/Pioniere • Bedeutung und Möglichkeiten einer Lebensstiländerung: Ressourcenstärkung und Selbstregulation, Wissenschaftliche Konzepte zu Wirkmechanismen und Wirkfaktoren (Salutogenene, Bedeutung von Stress, Placebo/Nocebo, Einfluss von Gefühlen, Entspannung und Achtsamkeit, Selbstmitgefühl) • Praxisrelevante Grundlagen und Anwendungsbeispiele der häufigsten Therapieformen der Integrativen Medizin: 5 klassischen Naturheilverfahren (Phyto-, Ernährungs-, Bewegungs-, Hydro-, Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin), Traditionelle Medizinsysteme wie z.B. Ayurveda, chinesische Medizin, Meditation. • Möglichkeiten der Umsetzung in die Praxis von: Einzelverfahren als auch Best practice Beispielen 	
Workload	Präsenzveranstaltung (2 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	30 h 120 150
Inhaltliche Voraussetzungen	Ernährung des kranken Menschen 1	
Formale Voraussetzungen	keine	

Literaturempfehlungen	<p>Brinkhaus, B.; Esch, T. (Hrsg.) (2021): Integrative Medizin und Gesundheit, Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft</p> <p>Dobos, G.; Paul, A. (Hrsg.) (2019): Mind-Body-Medizin – Integrative Therapiekonzepte Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; 2. Auflage</p> <p>Huber, R.; Michalsen, A. (Hrsg.) (2014): Checkliste Komplementärmedizin, Stuttgart: Haug Verlag</p> <p>Esch, T.; Esch, S. (2016): Stressbewältigung - Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Berlin: Medizinische Verlagsgesellschaft, 2.Auflage</p>
------------------------------	--