

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: UW/H

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zur Sommerausgabe unseres Newsletters. Seit der letzten Ausgabe ist einiges passiert, wir freuen uns, dass wir unter anderem zwei Projekte erfolgreich abschließen konnten. Gleichzeitig beschäftigen wir uns immer mehr mit den Vorbereitungen der 2. ISC-MBM im November und freuen uns schon auf die Konferenz.

Viel Freude beim Lesen.

Ihr Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch und das IGVF-Team

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Neuer Kurs BERNährung / Projektabschlüsse "Kunst des Zuhörens" und "Achtsamkeit und Verbundenheit" / Aufruf Studienteilnahme hausärztliches Personal

VERANSTALTUNGEN - Rückblick und Ausblick Guest Lecture / DNVF-Spring-School / Tag der MS / Zukunftsforum für gesunde Klinikernährung 2026 / Symposien Ulm/ BMC Beirat

LEHRE - Kulturzeit / "Eisenhower-Prinzip"

PRAXIS - Heuschnupfensaison-Tipps aus der Praxis / Ergebnisse Patient:innenzufriedenheit UNIG

NEWS - Tobias Esch im ZDF / Buch "Besser zuhören" / Neues aus dem Team / Save the date

Vom Feldversuch zum BERNährungskurs – wie aus Forschung ein praxisnahes Ernährungsangebot entstand

Wie können Menschen langfristig zu einer gesunden und zugleich nachhaltigen Ernährung befähigt werden? Diese Leitfrage steht im Zentrum des Projekts „Feldversuch“ der Universität Witten/Herdecke (UW/H). Ziel des interdisziplinären Projekts ist es, Gesundheit, Bildung und regionale ökologische Landwirtschaft miteinander zu verbinden und neue Wege für eine zukunftsfähige Ernährungskultur im städtischen Raum zu erproben.

Im Rahmen dieses Kollaborationsprojekts untersuchte das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) der UW/H zunächst das Ernährungsverhalten und den Wissensstand von Patient:innen in der ambulanten Primärversorgung. Anschließend sollte geklärt werden, wie Formate zur Förderung gesunden Ernährungsverhaltens gestaltet sein müssen, damit sie nachhaltige Verhaltensänderungen im Alltag unterstützen.

Als Ausgangspunkt diente der bereits seit mehreren Jahren in der Universitätsambulanz der UW/H etablierte Gesundheitsförderungskurs BERN (Behavior, Exercise, Relaxation, Nutrition). Der achtwöchige, achtsamkeitsinformierte Kurs verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt Patient:innen dabei, ihre Gesundheit durch Bewegung, Entspannung, Ernährung und Verhaltensreflexion aktiv zu fördern. Erste Evaluationen zeigten unter anderem eine deutliche Reduktion des Stresserlebens nach erfolgreicher Kursteilnahme. Im Rahmen des Projekts „Feldversuch“ sollte das bestehende Kursformat gezielt weiterentwickelt werden.

Zunächst wurde der BERN-Kurs wie gewohnt in der Universitätsambulanz durchgeführt und begleitend qualitativ evaluiert. Mittels Einzelinterviews wurde der Wissensstand sowie das Ernährungsverhalten der Patient:innen abgefragt. Aufbauend auf den Einzelinterviews wurde anschließend eine moderierte Fokusgruppe mit fünf Patient:innen sowie einem Gesundheitstherapeuten durchgeführt. Dabei sollte herausgefunden werden, wie Formate zur Förderung gesunden Ernährungsverhaltens gestaltet sein müssen, um zu nachhaltiger Verhaltensänderung zu führen.

Die Ergebnisse der Fokusgruppe machen deutlich, dass für nachhaltige Ernährungsumstellungen reine Wissensvermittlung nicht ausreicht. Stattdessen wünschen sich Patient:innen vor allem praxisnahe, emotionale und soziale Lernformate. Zentrale Impulse lieferten dabei Formate, die Selbstreflexion, Gruppenaustausch und Alltagserfahrungen miteinander verbinden.

Diese Erkenntnisse bildeten die Grundlage für die Transformation des bestehenden BERN-Kurses hin zu einem neuen Schwerpunkt. Auf dieser Basis entstand der BERNährungskurs, ein weiterentwickeltes Angebot, das achtsame Ernährung ins Zentrum rückt und diese systematisch mit Stressbewältigung, Bewegung und Entspannung verknüpft. Der Kurs wurde so konzipiert, dass er emotionale, soziale und alltagsnahe Lernformate integriert, um langfristige Veränderungen zu unterstützen.

Der BERNährungskurs wurde bereits im Wintersemester im Rahmen des Studiums Fundamentale (StuFu) der UW/H für Studierende angeboten und wird aktuell erneut durchgeführt. Auch hier erfolgt eine begleitende Evaluation anhand von qualitativen Einzelinterviews sowie durch eine quantitative Datensammlung zu vier Messzeitpunkten. Die Interviews wurden bereits im Januar dieses Jahres durchgeführt und drei der vier quantitativen Befragungen sind abgeschlossen. Damit schließt sich der Bogen vom Projekt Feldversuch über die ambulante Versorgung bis in die universitäre Lehre.

feldversuch



„Die Kunst des Zuhörens“

Das Projekt „Die Kunst des Zuhörens“, gefördert vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR; ehemals BMBF) ist nun erfolgreich abgeschlossen!

Dr. Nicole Jankovic und **Mira Kriegesmann** evaluierten in diesem Projekt unter der Leitung von **Dr. Dr. Maren M. Michaelsen** und **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** die Wirkungsweise von Erzählen und Zuhören in einem Zuhörraum. Dafür erforschten sie einen etablierten Raum in München und einen am Tegernsee. Letzt genannter befindet sich derzeit in der Pilotierung hin zu einer Verstetigung des Raumes. Für diesen letzten Schritt drücken wir unseren Kolleg:innen vor Ort die Daumen! Danke vielmals an dieser Stelle dem Verein Momo hört zu e.V. und dem Hotel Blyb. für die Zusammenarbeit! Außerdem herzlichen Dank an das gesamte Team des IGVFs für die fruchtbaren Diskussionen!

Zurzeit befinden sich die Ergebnisse im Veröffentlichungsprozess: Es wird ein Paper über die quantitativen Ergebnisse aus Erzählendenperspektive geben, in dem die Auswirkungen von Erzählen auf Glück, Verbundenheit, Valenz (angenehme bis unangenehme Gefühle) und Erregung (ruhig bis erregt) beleuchtet werden. Außerdem wird es ein Paper über die qualitativen Ergebnisse aus Erzählendenperspektive geben. Hier wurde untersucht, wie Verbundenheit während des Zugehörtwerdens entsteht und was Verbundenheit ausmacht. Zu finden sein werden die Publikationen in internationalen Fachzeitschriften. Wir freuen uns auf die Lektüre und halten Sie auch hier weiter auf dem Laufenden!

Helena Müller-Peters, **Karla Vogelsang**, **Josephine Schütt** und **Matthias Haller** erarbeiten im Rahmen des Projektes ihre Bachelor- und Master-Arbeiten. Viel Erfolg!



Foto: Momo hört zu e.V.

„Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Verbundenheit bei erfahrenen Meditierenden“

Das Projekt „Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Verbundenheit bei erfahrenen Meditierenden“ von **Dr. Dr. Maren M. Michaelsen**, **Mira Kriegesmann**, **Prof. Christian Klode**, **Dr. Nicole Jankovic** und **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** ist nun ebenfalls abgeschlossen. Wir danken der Identity Foundation – Gemeinnützige Stiftung für Philosophie sehr für ihre Förderung und Zusammenarbeit! Außerdem danken wir den 439 Teilnehmenden herzlich für Ihre Zeit! Wir können anhand der Erhebung mit 5 Skalen nun nachweisen, dass verschiedene Facetten der Achtsamkeit mit verschiedenen Dimensionen der Verbundenheit zusammenhängen.

Außerdem wurde nun das erste Mal das Koordinatensystem der Verbundenheit (CSC) - entwickelt durch **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** - getestet. Diese Skala konstruiert Verbundenheit erstmalig auf einer fünf-dimensionalen Skala und integriert dabei die Dimensionen zu Vorfahren, Nachfahren, Wegbegleitern, Land und Leuten und Spiritualität. Wir freuen uns sehr auf die Publikationen der Ergebnisse die im Rahmen des Projektes entstehen!

Digitales Resilienz- und Stressbewältigungstraining für Gesundheitsfachkräfte aus der hausärztlichen Versorgung



Foto: Pixabay

Die hohe Auslastung in der hausärztlichen Versorgung kann zu gesundheitlichen Einschränkungen der Beschäftigten führen und Fehler begünstigen. Zur Aufrechterhaltung der Versorgungsqualität sind Resilienz des Personals und ein guter Umgang mit Fehlern im Team wichtig.

Im Rahmen unseres Forschungsprojekts laden wir **Gesundheitsfachkräfte aller Berufsgruppen aus hausärztlichen Praxen** herzlich zu einem **kostenlosen, achtwöchigen Resilienz- und Stressbewältigungstraining** ein, indem u.a. die **Lern- und Fehlerkultur** im ambulanten Gesundheitswesen thematisiert wird.

Teilnehmende erhalten Zugang zu einem **Videokurs (8 Module über 8 Wochen, à 20-25 Minuten)**. Außerdem bitten wir die Teilnehmer:innen an drei **Befragungen** im Zeitraum von 5 Monaten teilzunehmen (à 20 Minuten).

Sowohl die Online-Befragungen als auch die Interventionsteilnahme ist **orts- und zeitflexibel** möglich.

Bei Interesse melden Sie sich gerne unter: IGVF@uni-wh.de

Mehr Infos unter: <https://www.uni-wh.de/lernkultur-und-resilienzfoerderung-in-multiprofessionellen-teams-im-gesundheitswesen>
Projektwebsite:



GUEST LECTURE

Rückblick Guest Lecture Februar 2026

Der erste MBMRC-Talk in diesem Jahr fand bereits am 25. Februar 2026 statt. Wir freuten uns, **Professorin Dr. med. habil. Karin Meißner** von der Hochschule Coburg begrüßt zu haben, die in ihrer Präsentation mit dem Titel „Healing by Context: Placebo Effects Across Psychological and Somatic Dimensions“ ein für Psychologie und Medizin gleichermaßen faszinierendes Thema beleuchtete: den Placeboeffekt.

Rückblick Guest Lecture Mai 2026

Am 20.05. durften wir **Prof. Dr. Andreas M. Krafft** (University of St. Gallen, Schweiz) als Referenten für die MBMRC Guest Lecture begrüßen.

Titel seines hoch aktuellen und spannenden Vortrags war:

“Our Hopes, our Fears, our Future – Individual and collective effects on health and well-being”

Angesichts globaler Krisen sind Vertrauen in die Zukunft sowie Gefühle von Hoffnung bei vielen Menschen erschüttert, was sich insbesondere auf die psychische Gesundheit junger Menschen auswirkt. Der Vortrag ging der Frage nach, ob es weiterhin Anlass zur Hoffnung gibt und welche Faktoren diese aufrechterhalten.

Dazu wurden Ansätze aus der Positiven Psychologie und den Futures Studies in ein umfassendes Modell von Hoffnung integriert. Zudem wurden Ergebnisse des International Hope Barometer Research Program vorgestellt, die Einblicke in Zukunftserwartungen, Hoffnungen und Ängste sowie deren Zusammenhang mit dem Wohlbefinden gaben.

Ausblick Guest Lecture August 2026

Am 26. August 2026 (18:00h - 19:15 Uhr) begrüßt das IGVF **Dr. Christina M. Luberto** von der Harvard Medical School als Referentin.

Ihr Vortragstitel ist:

“Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Emotional Well-being After Spontaneous Coronary Artery Dissection (SCAD)”.

Unter anderem stellt Luberto vor, wie achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) das emotionale Wohlbefinden von SCAD-Betroffenen fördern kann. Zudem präsentiert sie erste Ergebnisse einer Pilotstudie sowie Erfahrungen aus der Implementierung des Programms in die klinische Versorgung von Frauen mit Herzerkrankungen.

Wir freuen uns auf spannende Einblicke.



Professorin Dr. med. habil. Karin Meißner

Leiterin des Studiengangs
Masterstudiengang Gesundheitsförderung,
Hochschule Coburg

Foto: Hochschule Coburg



Professor Dr. Andreas M. Krafft

Lecturer and Associate
Researcher at the University of
St. Gallen (HSG)

Foto: Universität St. Gallen



Prof. Dr. Christina M. Luberto, Ph.D.
Assistant Professor in Psychiatry,
Harvard Medical School

Foto: privat

14. DNVF-Spring-School - Drei Tage voller Impulse & Austausch

Unsere wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lab-Koordinatorin **Jule Uhl** hat Ende März an der 14. Spring-School vom Deutschen Netzwerk für Versorgungsforschung in Berlin teilgenommen.

Jule Uhl bringt wertvolle Impulse zu unterschiedlichen methodischen Fragestellungen wieder mit nach Witten, von denen wir in allen aktuellen und zukünftigen Forschungsprojekten profitieren können.

Über drei Tage hat sie an fünf Modulen zu aktuellen Themen der Versorgungsforschung teilgenommen, in denen verschiedene Projektphasen im Fokus standen – von der Studien-designplanung über Datenauswertung bis hin zur Publikation:

- Routinedaten in der Versorgungsforschung: Rahmenbedingungen, Nutzbarkeit, Linkage und praktische Beispiele (**Prof. Dr. Stefanie March & Prof. Dr. F. Hoffmann**)
- Patient-Reported Outcomes: Anwendung von Fragebögen - Interpretation von Ergebnissen und Umsetzung in der Praxis (**Dr. L. Horstmeier & Dr. K. Krug**)
- Publizieren qualitativer und Mixed Methods Studien (**Dr. Christine Preiser & PD Dr. Nadine Janis Pohontsch**)
- Digitale Interventionen in der Versorgungsforschung partizipativ entwickeln und evaluieren (**Prof. Dr. Theresa Sophie Busse & Dr. Julia Nitsche**)
- Kausale Inferenz in der Versorgungsforschung (**Prof. Dr. Verena Vogt & Dr. I. Demirer**)

Die Mischung aus methodischem Input, praktischen Beispielen und Austausch mit anderen Teilnehmenden hat Jule Uhl besonders gut gefallen.

Ein großes Dankeschön an das DNVF-Team und alle Referent:innen für die spannenden Inhalte und den offenen Austausch!



Tag der Multiplen Sklerose in Herdecke

Am zweiten Tag der Multiplen Sklerose in Herdecke am 21. März 2026 hielt **Dr. Magdalena Wallkamm** einen Vortrag zum Thema „Multiple Sklerose aktiv begegnen: Wie kann ich selbst meine Gesundheit fördern?“.

Sie zeigte die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Stressbewältigung auf und präsentierte erste Ergebnisse unserer Studie zur Gesundheitsförderung bei Multipler Sklerose. Die Teilnahme am BERN-Kurs förderte Selbstwirksamkeit, Selbsthilfe und ein verändertes Bewusstsein – weg vom Stress hin zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit.



Foto: privat

Zukunftsforum für gesunde Klinikernährung 2026

Wie kann Klinikernährung gesünder, nachhaltiger und gleichzeitig kosteneffizient gestaltet werden?

Diese Frage stand im Mittelpunkt des 1. Zukunftsforums für gesunde Klinikernährung am 16. und 17. März 2026, ausgerichtet von der Universitätsmedizin Essen. Unsere Kollegin **Larissa Franzen** vertrat dort das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF).

Über 100 Expert:innen aus Medizin, Küchenpraxis, Klinikmanagement, Ernährungswissenschaft, Forschung und Industrie kamen zusammen, um Lösungen für eine zukunftsfähige Krankenhausverpflegung zu diskutieren. Dabei wurde deutlich: Es gibt bereits viele gute Ansätze – zugleich bestehen weiterhin Herausforderungen, die gemeinsames Handeln erfordern.

Besonders wertvoll war der interdisziplinäre Austausch in den Workshops, etwa zu nachhaltiger Menüplanung, personalisierter Ernährung und Finanzierungsfragen. Ein zentraler Konsens: Erfolgreiche Veränderungen benötigen vor allem Vernetzung, klare Strukturen und gezielte Weiterbildung.

Ein positives Signal setzte auch die kulinarische Begleitung der Konferenz, bei der gesunde Ernährung nicht nur diskutiert, sondern direkt erlebbar wurde.

Unser Fazit: Viele neue Impulse, spannende Kontakte und die Bestätigung, dass sich aktuell viel bewegt. Die spürbare Aufbruchsstimmung macht Mut zur Mitgestaltung.

Ein herzlicher Dank gilt dem Organisationsteam um **Dr. Evelyn Medawar (PAN DACH)**, **Dr. Heidemarie Haller (Universitätsmedizin Essen)**, **Anne Schirmaier (Charité – Universitätsmedizin Berlin)** und **Hannah Schäfer (Universitätsmedizin Essen)**.



Foto: privat

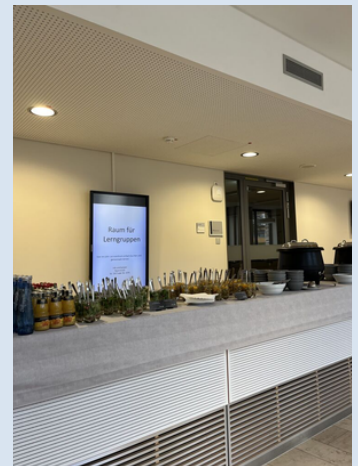


Foto: privat

Compassion in Action: The Science of Caring Thich Nhat Hanh Center for Mindfulness and Public Health

Am 08. April war **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** als Workshopleiter in Harvard am Symposium "Compassion in Action: The Science of Caring" beteiligt.

Dieses eintägige Symposium brachte angesehene Wissenschaftler, Experten für öffentliche Gesundheit und die zu Besuch weilenden Ordensleute der Plum-Village-Tradition zusammen, um zu erörtern, wie evidenzbasierte Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken dazu beitragen können, die Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung zu verbessern, wobei ein besonderer Schwerpunkt darauf lag, wie die Kultivierung von Mitgefühl – in uns selbst, unseren Gemeinschaften und auf unserem Planeten – als kraftvolle Kraft für Heilung und Transformation wirken kann.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.mindfulpublichealth.org/news-events/compassion-in-action-science-of-caring/>

KIM Symposium "Mind-Body Medizin als Element der Integrativen Medizin"

Das Symposium fand anlässlich des Weltkrebstages am 04. Februar 2026 am Universitätsklinikum Ulm statt. **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** war als einer der bedeutendsten Vertreter der Mind-Body Medizin in Deutschland als Referent eingeladen.

Mit seinem Vortrag: "Die Bedeutung der Mind-Body Medizin für den an Krebs erkrankten Menschen" sprach er ein breites Auditorium an und gab wertvolle Impulse zur Rolle der Mind-Body Medizin in der Begleitung und Unterstützung von Krebspatient:innen.

Forum Treffen und Symposium

Am 19. und 20. März 2026 fand in Ulm bereits das 43. Forumtreffen universitärer Arbeitsgruppen für Naturheilkunde und Integrative Medizin statt. Für das IGVF war **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** vor Ort vertreten, um den fachlichen Austausch zu fördern, bestehende Kontakte zu pflegen und neue Netzwerke zu knüpfen.

Bereits einen Tag zuvor, am 18. März 2026, hatte er am 2. Jahressymposium der Deutschen Gesellschaft für Naturheilkunde (DGNHK) und ACoNIG teilgenommen.

BMC-Beiratstreffen

Als Mitglied des Beirats des Bundesverbands Managed Care e.V. nahm **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** am 22. April 2026 am Beiratstreffen in der Bundeshauptstadt teil.

Im Mittelpunkt standen aktuelle gesundheitspolitische Entwicklungen und die geplante Gesundheitsreform. Die Veranstaltung bot spannende Einblicke in die unterschiedlichen Perspektiven der beteiligten Akteur:innen und war geprägt von lebhaften Diskussionen über die zukünftige Ausgestaltung des Gesundheitswesens.

63. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Vom 4. bis 6. März fand der Kongress der DGE zum Thema „Ernährung und Mikrobiom – Ein Schlüssel für die Gesundheit“ in Kassel statt.

Dr. Nicole Jankovic und **Carmen Kettler** haben dort das IGVF vertreten. Sie präsentierten Forschungsergebnisse zu der Frage, ob ein Gewichtsverlust nach einer intensiven Lebensstilintervention langfristig möglich ist. Dabei bezogen sie sich auf die Daten eines 6- bis 8-Jahres-Follow-ups des Healthy Lifestyle Community Programs (HLCP).

Darüber hinaus war **Dr. Nicole Jankovic** mit zwei weiteren Themen auf dem Kongress vertreten: Zum einen mit dem Zusammenhang zwischen der Frühstücksgüte und dem Chronotyp bei jungen Studierenden, zum anderen mit dem Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Status, Inflammationen und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.



Foto: Pixabay



Bild: stock.adobe.com | © the, © Natika, © Pixel-Shot, © ExQuisine, © Anna Sedneva, © grey

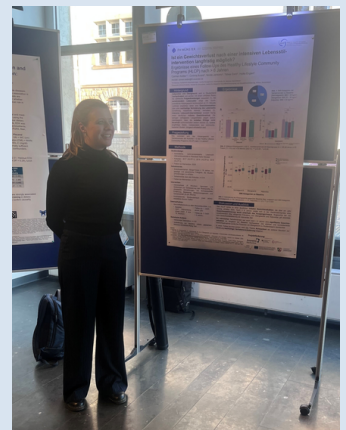


Foto: privat

Büttiker, Pascal & Esch, Tobias. (2026). Yoga, Biomarkers, and the Current Role of AI. THE MIND - Bulletin on Mind-Body Medicine Research. 10 (1), 27-31.

<https://doi.org/10.61936/themind/202603136>

Esch, Tobias. (2026). What's love got to do with it? The formula for love needs psychological and motivational neurobiological components.

Behavioral and Brain Sciences.2026;49:e7 <https://doi.org/10.1017/S0140525X25102227>

Franzen, Larissa & Herker, Jil & Michaelsen, Maren & Esch, Tobias. (2026). Patient Preferences for the Promotion of Healthy Nutrition in Primary Care: A Focus Group Analysis. THE MIND - Bulletin on Mind-Body Medicine Research. 10 (1), 20-27. <https://doi.org/10.61936/themind/202603135>

Homberg, A., Rotter, G., Thye, M., Flägel, K., & Stock-Schröer, B. (2025). Instruments for Evaluating Undergraduate Medical Education in Complementary and Integrative Medicine: A Systematic Review. Journal of Integrative and Complementary Medicine. <https://doi.org/10.1089/jicm.2024.0614>

Landers, Joseph & Görkes, Anna & Esch, Tobias & Jankovic, Nicole. (2026). Revisiting the Omega-3 Paradox in Cardiovascular Prevention: A Precision Medicine

Perspective within the discipline of Mind-Body-Medicine. THE MIND - Bulletin on Mind-Body Medicine Research. 10 (1), 31-37
<https://doi.org/10.61936/themind/202603137>

Michaelsen, M. M., Langer, L., Sparby, T., & Esch, T. (2026). Experts' observations on the requirements for and outcomes of workplace mindfulness programs: A qualitative study. Acta Psychologica, 263, 106225. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106225>

Schlarbaum, Laura, Nicole Jankovic et al. "Does inflammation moderate the effect of vitamin D supplementation on depressive symptoms? Results of an interventional study in children and adolescents."

European Journal of Nutrition 65.3 (2026): 109. <https://doi.org/10.1007/s00394-026-03920-0>

Schlarbaum, Laura, Nicole Jankovic et al. "Does inflammation explain the association between vitamin D and depression? Results of a cross-sectional study in children and adolescents."

British Journal of Nutrition: 1-37. <https://doi.org/10.1017/S0007114526106928>

Uhl, J., Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2026). Tailoring a Mind-Body Intervention to Outpatient Healthcare Settings: Insights from Qualitative Interviews. THE MIND - Bulletin on Mind-Body Medicine Research, 10(1), 13-20. <https://10.61936/themind/202603134>

Uhl, J., Michaelsen, M. M., Hertzberg, J., Kriegesmann, M., Wallkamm, M., & Esch, T. (2026). Between Acceptance and Change – a Qualitative Study about how Leaders deal with Bureaucracy. Frontiers in Psychology. 17:1739144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1739144>

Wallkamm, M., & Esch, T. (2026). Stress und Stressbewältigung mit BERN bei psychischen Krankheiten. Nervenheilkunde, 45(03), 137–145. <https://doi.org/10.1055/a-2682-7090>

Alle Artikel können auch bei den jeweiligen Autor:innen angefragt werden.

Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an IGVF@uni-wh.de

Kulturzeit an der UW/H

Warum ist Zuhören relevant – individuell wie gesellschaftlich?

Diese Frage begegnet uns immer wieder.

Aus diesem Grund haben **Dr. Magdalena Walkkamm** und **Dr. Nicole Jankovic** am 28.05.2026 eine Kulturzeit an der Universität Witten/Herdecke zum Thema "Resonanz im Alltag" gestaltet und dabei die Gesprächsdyade als praktische Übungen zum Zuhören angeboten.

Zuhören vermag einen Resonanzraum zu eröffnen. Es schenkt dem Erzählenden Raum, die eigene Geschichte, persönliche Themen und offene Fragen zu entfalten, zu reflektieren und innerlich zu bewegen. So entsteht Verbundenheit - zu sich selbst und zu anderen.

Für die Zuhörenden eröffnet sich die Möglichkeit, das Gehörte nachklingen zu lassen, den anderen Menschen tiefer kennenzulernen und zugleich zu reflektieren: Was bedeutet das Gesagte für mein eigenes Leben?

Zuhören heißt, anderen Menschen Präsenz zu schenken und ihnen zu ermöglichen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Es ist Ausdruck von ehrlichem Interesse, Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Aus diesem Resonanzraum können neue Einsichten, Perspektiven und ein Verständnis für die andere Person entstehen.

Das "Eisenhower-Prinzip"

Wir möchten Ihnen das Eisenhower-Prinzip einmal vorstellen: Es dient dem Zeitmanagement und kennzeichnet sich über die gezielte Kategorisierung von Aufgaben in vier Felder aus. Dadurch wird es erleichtert, auch bei einer großen Anzahl an Aufgaben den Überblick zu behalten und entscheiden zu können, welche Aufgabe als nächstes erledigt werden sollte.

Die Einteilung erfolgt anhand von zwei Merkmalen:

1. Der Wichtigkeit

Eine Aufgabe gilt als wichtig, wenn sie zur Erreichung eines Ziels beiträgt. Ist dies nicht der Fall, hat sie keinen direkten Einfluss auf die erfolgreiche Zielerfüllung.

2. Die Dringlichkeit

Eine Aufgabe ist dringlich, wenn sie zeitnah erledigt werden muss. Ist sie hingegen nicht dringlich, spielt es zunächst keine Rolle, wann genau sie erledigt werden sollte.

Auf Grundlage dieser beiden Merkmale lassen sich Aufgaben in vier Felder eintragen:

1. Wichtig und dringlich, 2. Wichtig, aber nicht dringlich, 3. Dringlich, aber nicht wichtig und 4. Weder wichtig noch dringlich

Aufgaben, die in das Feld „Wichtig und dringlich“ eingetragen werden, sollten bevorzugt behandelt werden, wohingegen Aufgaben aus der Kategorie „Weder wichtig noch dringlich“ zunächst zurückgestellt werden können.

Wenn das Prinzip einmal im Alltag angewendet wird, merkt man schnell, wie strukturierter und stressfreier man Aufgaben angehen kann - also probieren Sie es doch gerne mal aus!



Fotos: UW/H

Tipps aus unserer Universitätsambulanz (UnIG)



Heuschnupfen: Wie umgehen mit der Pollenallergie?

Wenn im Frühjahr die Pflanzen anfangen zu blühen, beginnt leider für viele Menschen auch die Heuschnupfen-Saison. Wir erklären, wie es zur Allergie kommt und was Sie tun können.

 Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde / A...



Patient:innenzufriedenheit Evaluation

Im Rahmen der wissenschaftlichen Evaluation der Universitätsambulanz führten wir zwischen Dezember 2025 und Februar 2026 unter Nutzung von Online-Surveys eine Patient:innenumfrage vor Ort durch. Wir wollten gerne wissen, wie zufrieden unsere Patient:innen mit der Versorgung in der Ambulanz sind.

Von den 143 Teilnehmenden, deren Daten in die Analyse eingeschlossen werden konnten, waren beinahe 60 % Frauen. Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt knapp über 49 Jahre alt. Wir freuen uns, berichten zu dürfen, dass die absolute Mehrheit (über 99 %) der Teilnehmenden angab, entweder sehr oder eher zufrieden zu sein mit der Fachkompetenz, Freundlichkeit und Sorgfalt des Case Managements und/oder der Medizinischen Fachangestellten, sowie mit der Zeit, die diese den Patient:innen widmen. Genauso waren über 99 % der Patient:innen sehr oder eher zufrieden mit der Sorgfalt und der Gründlichkeit der Ärzt:innen bei der Untersuchung, der Verständlichkeit der kommunizierten Informationen und dem Zuspruch und der Unterstützung, die sie von ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin erhalten. Außerdem schätzten über 99% der Patient:innen die Versorgungsqualität als sehr oder eher hoch ein.

Wir freuen uns über das positive Feedback, das wir im Rahmen der Umfrage erhalten haben. Unser größter Dank gilt natürlich allen Patient:innen, die an der Umfrage teilgenommen haben. Ihre Antworten ermöglichen uns, herauszufinden, ob sie sich als Patient:in gut aufgehoben fühlen und ob und wo es Verbesserungsbedarf gibt. Außerdem danken wir den Mitarbeitenden der Ambulanz sowie den Mitarbeitenden des IGVFs, die die Durchführung der Umfrage vor Ort ermöglicht haben.

Weltglückstag: Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch im ZDF

Anlässlich des Internationalen Tags des Glücks durften wir am Mittwoch, den 11. März 2026 ein Dreh-Team des ZDF bei uns begrüßen.

Der Beitrag wurde am 19. März in den 19:00 Uhr Nachrichten ausgestrahlt und war am 20. März erneut in „heute – in Deutschland“ zu sehen. Darin ging es um die Frage, was Glück eigentlich ist, warum es kein statischer Zustand ist und wie es sich nachhaltig auf unsere Gesundheit auswirken kann – und damit auch, warum es sich lohnt, bewusst glückliche Momente zu schaffen.

Besonders erfreulich: Trotz aktueller Krisen zeigt sich eine positive Entwicklung im persönlichen Glücksempfinden der deutschen Bevölkerung.

Hier geht es zum TV-Beitrag (ab Minute 17:00):

<https://www.zdf.de/play/magazine/heute-19-uhr-102/heute-19-uhr-vom-19-maerz-2026-100>

Glück in Krisenzeiten – Interview mit Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch

Wie lässt sich Wohlbefinden in Zeiten multipler Krisen aufrechterhalten? Dieser Frage geht unser Lehrstuhlinhaber und Institutsleiter **Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch** in einem aktuellen Interview mit ZDFheute nach.

Aus gesundheitswissenschaftlicher Perspektive zeigt er, dass Glück kein zufälliges Nebenprodukt günstiger Lebensumstände ist, sondern ein biologisch fundierter und aktiv beeinflussbarer Prozess. Dabei spielen insbesondere Selbstregulation, achtsame Wahrnehmung und der Umgang mit Stressoren eine zentrale Rolle.

Das Interview bietet fundierte Einblicke in die neurobiologischen Grundlagen von Glück sowie konkrete Ansätze zur Förderung von Wohlbefinden im Alltag – gerade unter herausfordernden Bedingungen.

Zum Online-Artikel:

<https://www.zdfheute.de/wissen/glueck-krise-krisenzeiten-deutschland-100.html>

Buch „Besser zuhören“ - Interview mit Dr. Nicole Jankovic

„Besser zuhören“ (Anja Schauburger).

Warum eine scheinbar einfache Sache doch so schwer ist.

Das Thema Zuhören ist aktueller denn je. Überall gibt es Rhetorik-Seminare, die uns das Reden beibringen – doch wo lernen wir eigentlich, richtig zuzuhören? Genau hier setzt **Anja Schauburger** an: Sie nimmt uns mit auf ihre Reise zu einer besseren Zuhörerin und ergründet, wie sehr wir alle davon profitieren, wenn wir wieder lernen, einander wirklich zuzuhören.

Für ihre Recherche spricht sie mit Menschen, die ganz unterschiedliche Facetten des Zuhörens repräsentieren – darunter Vertreter des Vereins Momo hört zu e.V. und des IGVF. Im Gespräch mit der Studienkoordinatorin des Projekts „Die Kunst des Zuhörens“ **Dr. Nicole Jankovic** wird zudem deutlich, wie wichtig Zuhören für unsere Gesundheit ist.

Erscheinungsdatum 19.06.2026. ISBN 978-3-499-01900-5



Foto: privat



Foto: privat

TEAM UND TERMINE

Auf Wiedersehen.....

Maren M. Michaelsen

Bereits zum 28.02.2026 haben wir uns von unserer langjährigen Forschungsleitung und Kollegin **Dr. Dr. Maren Marie Michaelsen** verabschiedet.

Sie hat unsere Arbeit und Forschung über viele Jahre (mit-) geprägt und gestaltet, es gab kein Thema, zu dem sie nicht eine kreative Idee oder einen Lösungsansatz hatte.

Sie wird uns persönlich, menschlich und fachlich sehr fehlen.

Wir wünschen ihr von Herzen alles Gute für ihren weiteren Weg. Sicherlich werden sich unsere Wege an verschiedenen Stellen wieder treffen...in dem Sinne:

Auf Wiedersehen, liebe Maren!



Foto: privat

Anna Illgner

Wir verabschiedeten unsere Kollegin **Anna Illgner** ebenfalls bereits Ende Februar in ihrer Rolle als Lehrbeauftragte in fröhlicher, sonniger Runde bei einem gemeinsamen Mittagessen. Anna verwöhnte mit selbstgebackenem Kuchen – danke dafür! Außerdem danken wir Anna für ihre stets gute Laune – wir hatten immer was zu lachen, für ihre Gelassenheit, mit der sie uns in den Meditationen anführte, für ihr Durchhaltevermögen, auch wenn es mal knifflig wurde, und für ihre Geschichten rund um ihre Erlebnisse in Mexiko! Wir haben Anna sehr zu schätzen gelernt, sowohl als kompetente Kollegin als auch persönlich.

Wir wünschen Anna von Herzen alles Gute bei ihren spannenden Zukunftsplänen und sind uns sicher, dass wir uns noch mehr als einmal in der ein oder anderen Form begegnen werden!

Bis dahin, liebe Anna!



Foto: privat

Save the date!

Feldversuch-Symposium 2026

Es ist angerichtet!

Unter dem Titel „Ernährungswende zwischen Acker, Küche und Seminarraum“ lädt das Projekt Feldversuch am 25.06.2026 von 09:00–16:30 Uhr zum Symposium an die Universität Witten/Herdecke ein.

Expert:innen aus Ernährung, Gesundheit, Landwirtschaft und Gemeinschaftsgastronomie diskutieren, wie gesunde und zugleich planetengerechte Ernährung für alle gelingen kann – von der Anbauplanung über die Küche bis zur Bildungsarbeit. In interaktiven Formaten werden Ergebnisse aus dem Projekt Feldversuch, Einblicke in die lokale Ernährungsinfrastruktur am Campus sowie konkrete Lösungsansätze aus Praxis, Forschung und Lehre vorgestellt und gemeinsam weitergedacht.

Das Symposium richtet sich an alle, die sich für Ernährung interessieren, Lust auf Austausch, Vernetzung und neue Perspektiven haben – fachübergreifend und praxisnah.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung erfolgt online. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://intranet.uni-wh.de/eventdetail/es-ist-angerichtet-ernaehrungswende-zwischen-acker-kueche-und-seminarraum>



Foto: UW/H

TERMINE

Save the Date in eigener Sache!



2nd

International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM)

under the direction of **Tobias Esch, M.D.**,
organized by the Institute for Integrative Health Care and Health Promotion
(IGVF) at Witten/ Herdecke University, Germany

Join us on November 19-20, 2026, online or in Witten, Germany, for the second edition of this international conference exploring the scientific field of Mind-Body Medicine (MBM)!

This event brings together international experts from diverse disciplines to explore molecular mechanisms, neurobiological correlates, applications of artificial intelligence in MBM, and integrative approaches to holistic health.

Additional details can be found here: <https://www.the-mind.org/conference/>

Call for Abstracts: THE MIND Bulletin 2026

Für die Ausgaben 2026 des THE MIND Bulletin on Mind-Body Medicine Research sind Wissenschaftler:innen eingeladen, ihre aktuellen Forschungsarbeiten einzureichen. Gesucht werden Beiträge aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin, insbesondere zu Themen wie Gesundheit, Wohlbefinden und integrative Versorgungsansätze.

Der Call richtet sich sowohl an etablierte Forschende als auch an Nachwuchswissenschaftler:innen und bietet die Möglichkeit, eigene Arbeiten einer internationalen Fachöffentlichkeit zugänglich zu machen.

Auf der Website finden Sie weitere Informationen und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:
<https://www.the-mind.org/>

Wollen Sie regelmäßig über Neuigkeiten aus der Forschung, Praxis und Lehre informiert werden?

Dann folgen Sie uns gern auf LinkedIn

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe spannende Einblicke in unsere aktuellen Projekte, Forschungsarbeiten und Neuigkeiten gegeben hat. Es ist uns eine Freude, Sie über die Entwicklungen in unserem Team auf dem Laufenden zu halten und unsere Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen.

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Feedback haben, freuen wir uns jederzeit über Ihre Rückmeldung. Ihr Austausch und Ihre Perspektiven sind uns wichtig!

Blieben Sie gespannt auf die nächste Ausgabe – bis dahin wünschen wir Ihnen eine inspirierende und erfolgreiche Zeit.

Herzliche Grüße

Ihr Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch und das Team vom IGVF



IGVF Institut für Integrative Gesundheits-
versorgung und Gesundheitsförderung
Universität Witten/Herdecke

Zum LinkedIn-Profil vom IGVF



<https://www.linkedin.com/company/igvf>