

März 2023, Ausgabe 3

NEWSLETTER

IGVF

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: UW/H

Herzlich willkommen im neuen Jahr und zu unserem ersten Newsletter in 2023! Anschließend an die letzte Ausgabe bieten wir Ihnen zum Frühlingsanfang weitere Informationen zu dem Forschungsprojekt „Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen“, eine Vorstellung des Rauchtentwöhnungsprogramms „nuumi“ sowie die Inhibitionstheorie, die das Phänomen des Posttraumatischen Wachstums untersucht. Des Weiteren präsentieren wir Ihnen wie immer Neuigkeiten rund um die Ambulanz, Publikationen und die Lehre des Instituts.

Wir hoffen, Sie hatten einen guten Start in das neue Jahr und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für die kommenden Herausforderungen der nächsten Zeit. Bitte treten Sie gerne bei Anregungen oder Kritiken aller Form mit uns in Kontakt.

Ihr Redaktionsteam

Jil Herker Philipp Beier

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Forschungsprojekt „Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen“ / Die Inhibitionstheorie / Verhaltenstherapeutisch gestützte Rauchtentwöhnung mit E-Zigaretten / aktuelle Publikationen

LEHRE - IGVF und Universitätsambulanz erhalten gemeinsame Weiterbildungsermächtigung

PRAXIS - Wissenschaft trifft Lehre - die Präventionswoche des IGVF

NEWS - externe Promotionsmöglichkeit / Forum-Treffen 2023 in Bamberg und Hamburg

Institut für Integrative Gesundheitsversorgung
und Gesundheitsförderung
Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Straße 50
58455 Witten, Deutschland
Telefon: +49 (0)2302 / 926-0 (Zentrale)

igvf@uni-wh.de
Jil.Herker@uni-wh.de
Philipp.Beier@uni-wh.de

Universitätsambulanz
im Erdgeschoss des FEZ
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten, Deutschland
info@uniambulanz-witten.de
Tel. 02302 926-38001

FORSCHUNG

Forschungsprojekt „Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen“

Achtsamkeitsbasierte Interventionsstudie mit Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen

Inwieweit kann das Gesundheitspotential von Senior:innen in Pflegeeinrichtungen durch eine Achtsamkeitsintervention gefördert werden? Dieser Frage wird im Forschungsprojekt „Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen“, welches vom Verband der Ersatzkassen gefördert wird, nachgegangen.

Im Dezember und Januar erhielten teilnehmende Bewohnende aus vier Pflegeeinrichtungen einen achtwöchigen Präsenz-Kurs mit verschiedenen Übungen zum Thema Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung. Basis für die Intervention war das wissenschaftlich etablierte und zertifizierte Gesundheitsförderungsprogramm - das BERN-Konzept - von Prof. Dr. Tobias Esch. Die Übungen wurden auf die Ressourcen und Lebenssituation der Senior:innen im Rahmen einer partizipativen Interventionsentwicklung angepasst. Dieselben Übungen erhielten Teilnehmende in vier weiteren Einrichtungen im Rahmen einer achtwöchigen App-unterstützten Intervention. Die App wurde speziell für Senior:innen entwickelt und die Übungen in Form von kurzen Videos präsentiert. Mitarbeitende aus dem Projektteam unterstützten bei der technischen Bedienung. Zusätzlich zu den zwei Interventionsgruppen gab es eine Kontrollgruppe, bestehend aus weiteren vier Einrichtungen, die im Anschluss an das Projekt Zugriff auf die Übungen erhielt. Die Kontrollgruppe führte in der Interventionsphase ihren Alltag wie gewohnt fort und dient als Vergleich zu den anderen beiden Gruppen.

Die teilnehmenden Senior:innen aus allen zwölf Einrichtungen nahmen an drei begleitenden Befragungen (direkt vor dem Interventionszeitraum, direkt nach dem Interventionszeitraum und drei Monate nach dem Interventionszeitraum) teil, sodass zeitliche Effekte und Gruppenvergleiche berechnet werden können. Die Auswertung läuft aktuell.

Neben den Daten aus den Befragungen mit den Teilnehmenden wurden Einzelinterviews und eine Fokusgruppe mit Pflegekräften, Mitarbeitenden aus dem Sozialen Dienst und weiteren Personen, die an der Intervention in Präsenz oder der App beteiligt waren, geführt. Die Erfahrungen hieraus und die Erfahrungen der Trainerin der Präsenz-Gruppe dienen zur weiteren Anpassung der Intervention und zur Weiterentwicklung der App. Zudem wird aus diesen Erkenntnissen partizipativ ein Konzept für eine Multiplikatoren-Schulung entwickelt mit dem Ziel, dass auch weitere Pflegeeinrichtungen von den Erfahrungen der Studie und der konzipierten App profitieren können und die entwickelte App weitere Einrichtungen erreicht.

Haben Sie Interesse, an der Multiplikatoren-Schulung teilzunehmen oder kennen Sie Personen, die das Thema Achtsamkeit in einer Pflegeeinrichtung integrieren wollen?

Dann melden Sie sich gerne!

Was? Weiterbildung zur Vorstellung von praxisnahen Handlungsempfehlungen zur Achtsamkeits-App für Senior:innen. Es wird ein zweites Treffen zum Austausch Ihrer Erfahrungen als Multiplikator:innen und zur Stärkung Ihres Netzwerkes geplant.

Wann? Mittwoch, 03.05.2023 9.30-13.30 Uhr oder Donnerstag, 11.05.2023 13-17 Uhr

Wo? Universität Witten/Herdecke, Alfred-Herrhausen-Straße 48, 58455 Witten

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne bei Jule Kobs unter: achtsamkeit-in-pflegeeinrichtungen@uni-wh.de



Foto: Claudia Roskamp, Caritas Dortmund

IGVF-Teammitglied Annika Reus unterstützt eine Seniorin bei der technischen Bedienung

Zitate aus dem Projekt

„die [Bewohner:innen] sind auch bisschen ruhiger, also etwas achtsamer geworden und haben auch für sich festgestellt, in welchen Situationen sie halt einfach etwas zurücknehmen müssen oder wo sie sagen, die Situation ist gerade nicht gut für mich.“

Ergotherapeutin

„Also, sie sitzt jetzt schon da und macht das [Atmung] ganz bewusst und, ja, das ist ihr halt nie aufgefallen und jetzt nimmt sie es bewusster war.“ **Leiter sozialer Dienst**

„Sie waren auch immer sehr fröhlich, wo sie dann auch den Kurs verlassen haben.“ **Leiterin sozialer Dienst**

„Da haben die in diesem Einzelgespräch darüber nachgedacht und haben mir hinterher auch noch Ergebnisse erzählt, was Ihnen wertvoll ist.“ **Pflegekraft**

„Das ist kein Quatsch. Ist was Gutes für den Kopf und die Seele.“ **Teilnehmerin**

„Einige kamen dann auch und haben gefragt, würden Sie das mit mir nochmal machen? Ich hätte daran nochmal Spaß.“ **Ergotherapeutin**

„[...] das kann nicht schaden. Das tat doch nochmal gut, dass ich doch bemerkt habe, ich bin auf dem richtigen Weg, mit mir selber umzugehen.“ **Teilnehmerin**

Fragen?

Jule Kobs
M.A.
Wissenschaftliche Mitarbeiterin



Foto: UW/H 2





Die Inhibitionstheorie (IHT)

Das Projekt der Inhibitionstheorie untersucht die subjektive Entwicklung von Glück und Zufriedenheit nach einer Querschnittslähmung, erworben durch ein einschneidendes Lebensereignis. Unfälle bedeuten neben den körperlichen Beeinträchtigungen die Notwendigkeit der Anpassung und Neuorganisation von Lebensbedingungen und Lebensführung. Die theoretische Annahme ist, dass an diesem Punkt "Posttraumatisches Wachstum" entstehen kann: das Individuum erlebt ein höheres Zufriedenheitsempfinden sowie ein verändertes Glücksempfinden. In der Theorie entsteht Posttraumatisches Wachstum nicht *trotz* eines Unfalles, sondern *durch* einen Unfall und den damit verbundenen neurobiologischen Anpassungen im Gehirn.

Um dies herauszufinden, nahmen 20 Teilnehmer:innen an offenen, narrativen, 1-2 stündigen Interviews teil. Die Interviews eruierten u.a. die persönlichen Erlebnisse der Teilnehmer:innen, welche zum Erwerb des Querschnitts führten, die Bedeutung des lebensverändernden Einschnitts, protektive Faktoren, die das Individuum in der neuen Lebenslage unterstützten, verschiedene intra- und interpersonelle sowie strukturelle Hürden sowie Veränderungen der Glücks- und Zufriedenheitspräferenz. Die Interviews wurden kodiert und analysiert mit dem Grounded-Theory-Ansatz nach Brauer et al. (2019). Weitere selektive Interviews investigierten vertiefend die Konzepte Glück und Zufriedenheit: Wie fühlt sich Glück für Sie heute (nach dem Unfall) an? Woher wissen Sie, ob/dass Sie glücklich sind? Wie hat sich Ihr Streben nach Glück verändert?

Mögliche unterstützende Faktoren, die bei der Bewältigung eines erworbenen Querschnitts helfen

Die Analyse der persönlichen Datensätze hat gezeigt, dass folgende Faktoren die Anpassung an die neue Lebenssituation unterstützen: das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit, erfolgreiche Zielsetzung sowie das Erreichen der gesetzten Ziele, das Erleben von Community und Peer-Support, die Weitergabe der eigenen Erfahrungswerte im Erleben des Querschnitts sowie die Realisierung, dass viele Aktivitäten auch mit Querschnitt nach wie vor - wenn auch in veränderter Form - möglich sind (z.B. Reisen, Autofahren). Hier ist es allerdings wichtig, den Informationsfluss zu verstärken und transparenter zu gestalten, denn viele Teilnehmer:innen berichten von größeren strukturellen Hürden. Doch wie kommt es zu einer annehmenden und adaptiven Haltung nach dem Erlebnis eines erworbenen Querschnitts? Manche Teilnehmer:innen sprechen von einem inneren Shift - von einem Schlüsselerlebnis -, an dem sie sich innerlich entschieden haben, aktiv das neue Leben anzugehen und zu akzeptieren.

Veränderungen der Glückspräferenz nach Erwerb des Querschnitts

Teilnehmer:innen berichten nach der Verunfallung/Erkrankung von einer Veränderung in ihrem Erleben von Glück und Zufriedenheit. Beispielsweise war die Natur eine zunehmende und zuvor ungewohnte Quelle von Glück und Zufriedenheit - der Ausblick aus dem Klinikfenster auf die sich verfärbenden Bäume, ein Sonnenuntergang oder der Anblick von heimischen Tieren im Garten. Scheinbar triviale Momente lösten Glück aus, und der Fokus verschob sich vom "Konsum" der externalen Dinge zum inneren Erleben der bedeutsamen Momente. Die Familie wurde beispielsweise bewusster wahrgenommen und mit tiefer Dankbarkeit assoziiert.

Eschs (2022) „ABC Model of Happiness“ dient hierbei als eine mögliche Theorie, um das Erleben des Posttraumatischen Wachstums zu verstehen: der durch die Verunfallung/Erkrankung resultierende Querschnitt bewirkt durch die ausgelöste (extreme) Disruption eine "Reifung" des Gehirns (expedited growth), welche wiederum das vorzeitige Erleben von ‚Typ C‘-Glücks/Zufriedenheit erlaubt. Verschiedene Lebensphasen werden mit spezifischen Glückserlebnissen (Typen A-B-C) assoziiert, die einer festen Trajektorie folgen. Posttraumatisches Wachstum, so die Annahme, kann vorzeitig dazu führen, Typ C-Glücksempfindungen zu erleben: tiefe Zufriedenheit, Ruhe, Verbundenheit und ein Gefühl der Dazugehörigkeit, Glückseligkeit.

Aus unserem Team

Projektmitarbeiterin

Tanja Ecken
Applied Clinical Health
Psychology M.Sc.,
Sportspsychologin (ASP)



Foto: UW/H

„Wir freuen uns auf den weiteren Projektverlauf, um mehr über das Phänomen des Posttraumatischen Wachstums in Folge eines erworbenen Querschnitts zu erfahren sowie mit den Ergebnissen Betroffene besser unterstützen zu können.“



Zitate aus dem Projekt

„Ich verstehe es, weil ich war an den Kreuzungen. Ich weiß, wo die Kreuzungen sind, wo sie links und rechts abbiegen. (...) Ich sehe sie. (...) Und ich kann verstehen, wenn man an der Kreuzung ist. (...) Rechts wäre Selbstwirksamkeit, das ist es ja auch im Kern, um was wir reden, dass Empfinden von Selbstwirksamkeit.“
Studienteilnehmer

„(...) Es ist halt wirklich so (...), ja, ich habe ein ganz tolles Leben, ich habe eine ganze tolle Familie und (...) kann mich nur wiederholen (lacht), ich finde, also, ich bin halt jetzt glücklicher, als ich vor meinem Unfall war, auch wenn ich diese Einschränkungen habe.“
Studienteilnehmer





Aus unserem Team



Helen Schiek
Psychologie M.Sc.

“Mein Name ist Helen Schiek, ich habe Psychologie und Behavioral Economics studiert und bin seit 2022 externe Doktorandin am IGVF in Kooperation mit dem Berliner Digital Health Start-up „nuumi“. Bei nuumi arbeite ich an der Entwicklung der verhaltenstherapeutischen Inhalte sowie der nutzerzentrierten App-Gestaltung mit und bin verantwortlich für die Studienplanung, Datenerhebung und für die statistische Auswertung der geplanten klinischen Studie.“



Verhaltenstherapeutisch gestützte Raucherentwöhnung mit E-Zigaretten

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland [1]. Aktuell rauchen laut der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) 35,5% der deutschen Bevölkerung [2]. Zwar geben 38% der Raucher:innen an, zum Rauchstopp motiviert zu sein [3], jedoch ist die Umsetzung des Aufhörens nicht immer erfolgreich. Tatsächlich werden 80% der Raucher:innen, die ohne Unterstützung einen Rauchstopp unternehmen, innerhalb eines Monats rückfällig und nach sechs Monaten sind nur noch 3% Nichtraucher:innen [4]. Die Empfehlungen der S3-Leitlinie „Rauchen und Tabakabhängigkeit“ beinhalten die Nutzung von Nikotinersatztherapie-Produkten (NET) wie z.B. Nikotinpflaster, verhaltenstherapeutische Unterstützung und Medikation oder eine Kombination daraus [5]. Zwar ist die Effektivität dieser Maßnahmen wissenschaftlich belegt [6,7], jedoch greifen nur wenige Personen, die gerade einen Rauchstopp unternehmen, darauf zurück [8]. Selbst wenn Raucher:innen von den empfohlenen Raucherentwöhnungsmethoden Gebrauch machen, sind diese oft wenig effektiv [9]. Aus diesem Grund ist die Entwicklung neuer und effektiver Ansätze zur Raucherentwöhnung dringend notwendig.

Das Raucherentwöhnungsprogramm „nuumi“ bietet eine auf Raucherentwöhnung ausgerichtete App-basierte Verhaltensintervention, deren Grundlage ein von Prof. Dr. Tobias Esch entwickelter Gesundheitsförderungskurs zur multimodalen Stressreduktion und Gesundheitsförderung bietet [10]. Die vier Säulen des Kurses bilden Verhalten (Behavior), Bewegung (Exercise), Entspannung (Relaxation) und Ernährung (Nutrition) - BERN.

Die in 10 Modulen vermittelten Inhalte des BERN-Kurses bestehen aus Informationen und interaktiven Übungen und werden für

zum Rauchstopp motivierte Raucher:innen teilweise modifiziert und erweitert. Darüber hinaus ist die App über Bluetooth mit einer elektronischen Zigarette (E-Zigarette) gekoppelt, deren im Liquid enthaltene Nikotinkonzentration über das mehrwöchige Programm graduell reduziert wird und so die Verstärkungseffekte und somit die von Raucher:innen als positiv empfundene Wirkungen des Nikotins reduzieren, welche beide Schlüsselfaktoren der Tabaksucht sind [11].

Um die Effektivität und Wirksamkeit des Programms zu evaluieren, planen wir sowohl eine Machbarkeitsstudie als auch eine randomisierte kontrollierte Studie. Im Rahmen dieser beiden Studien soll u.a. die Nutzerfreundlichkeit und die Machbarkeit, aber auch die Effektivität des Raucherentwöhnungsprogramms untersucht werden. Die randomisierte kontrollierte Studie wird die beschriebene Intervention mit einer Treatment-as-usual-Kontrollgruppe vergleichen. Primäres Outcome sind die von den Teilnehmer:innen angegebene 7-Tage Punktprevalenz-Rauchabstinenz. Sekundäre Outcomes beinhalten u.a. die durch Kohlenstoffmonoxid-Tests und Cotinintests biochemisch validierte Rauchabstinenz, Veränderungen im Rauchverhalten, subjektives Wohlbefinden und Stress sowie Achtsamkeit. Wir hoffen, Ergebnisse zu erzielen, die dazu beitragen, Raucher:innen bei ihrem Wunsch nach einer nachhaltigen Lebensstilveränderung zu unterstützen.

Aktuelle Publikationen

Büttiker, P., Weissenberger, S., Esch, T., Anders, M., Raboch, J., Ptacek, R., Kream, R.M. and Stefano, G.B. (2023). Dysfunctional mitochondrial processes contribute to energy perturbations in the brain and neuropsychiatric symptoms. *Front. Pharmacol.* 13:1095923. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.1095923>

Stefano, G.B., Kream, R.M., Esch, T. (2023). Mobility Coupled with Motivation Promotes Survival: The Evolution of Cognition as an Adaptive Strategy. *Biology*, 12, 80. <https://doi.org/10.3390/biology12010080>

Sie sind interessiert an weiterer Forschung unseres Instituts? Dann besuchen Sie gerne unsere Homepage. Unter dem Reiter "Forschung" finden Sie Listen von Publikationen nach Jahren und Art sortiert. Zur Internetseite geht es [hier](#).



LEHRE

IGVF und Universitätsambulanz erhalten gemeinsame Weiterbildungsermächtigung

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass das Institut für Gesundheits- und Versorgungsforschung (IGVF) und die Universitätsambulanz (UnIG) eine gemeinsame Weiterbildungsermächtigung im Bereich Allgemeinmedizin von der Ärztekammer Westfalen Lippe erhalten haben.

In Zusammenarbeit mit Dr. Stefanie Sielert von der Universitätsambulanz und Miriam Thye, Leiterin des Bereichs Aus-, Fort- und Weiterbildung (IGVF), wurde ein detailliertes Weiterbildungsprogramm entwickelt, welches unseren zukünftigen Weiterbildungsassistent:innen ein transparentes Rahmenwerk für ihren Ausbildungsweg bietet. Neben der Erweiterung der kognitiven und methodischen Kompetenzen legen wir besonderen Wert auf die Entwicklung von Handlungskompetenzen. Wir bieten zudem eine ganzheitliche und interprofessionelle Versorgungskoordination an, um unseren Weiterbildungsassistent:innen einen praxisnahen Einblick in die allgemeinmedizinische Tätigkeit in unserer universitären Ambulanz zu vermitteln. Zusätzlich haben unsere Assistent:innen die Möglichkeit, evidenzbasierte Verfahren aus der Naturheilkunde kennenzulernen. Ein weiteres besonderes Merkmal unseres Konzepts ist die Integration der Gesundheitsförderung als festen Bestandteil unser Behandlungskonzept.

Als anerkannte Weiterbildungsstätte im Bereich der Allgemeinmedizin begrüßen wir unseren ersten Weiterbildungsassistenten, [Jan-Niklas Scheiwe](#), der seit Januar 2023 bei uns einen Teil seiner Facharzt Ausbildung absolviert. Wir sind stolz darauf, Teil der Ausbildung von Mediziner:innen der Zukunft zu sein. Dr. Christina Bullermann-Neust und Prof. Dr. Tobias Esch freuen sich auf die Zusammenarbeit mit ihren zukünftigen Weiterbildungsassistent:innen.

Fragen?

Miriam Thye
Psychologie M.Sc.
Leitung für den Bereich
Aus-, Fort-
und Weiterbildung in
der Integrativen
Medizin (IGVF)



Foto: UW/H

Mehr Infos zur Aus-, Fort- und Weiterbildung? Nehmen Sie gerne Kontakt mit Miriam Thye auf:
Miriam.Thye@uni-wh.de

Fortbildungsveranstaltung Health(y) Practitioners - Gesundheitsversorgung neu denken

Die Fortbildungsveranstaltung *Health(y) Practitioners - Gesundheitsversorgung neu denken* fand am 22. März 2023 statt! Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden für einen interessanten Austausch. Einen ausführlichen Rückblick geben wir Ihnen in der nächsten Ausgabe!

PRAXIS

Wissenschaft trifft Lehre - die Präventionswoche des IGVF

„Bitte schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch. Kommen Sie ganz an...“ - so klingt vielleicht nicht der Anfang einer klassischen Lehrveranstaltung. Bei uns seit diesem Semester schon. Am Ende des 6. Fachsemesters im Studium der Humanmedizin hat das Team des IGVF in Kooperation mit der Universitätsambulanz in die Gelegenheit, Fachwissen an interessierte Studierende weiterzugeben. Zum Wintersemester 2022 wurde das gesamte didaktische Konzept der Veranstaltung durch unsere Lehrkordinatorin Miriam Thye überarbeitet und orientiert an Erkenntnissen aus der Bildungsforschung neugestaltet. Herausgekommen ist eine Lehrveranstaltung, die zugleich theoretisches Wissen für die Patient:innenversorgung gibt, praktische Einblicke in Gesundheitsförderung und Beratung liefert und die Selbstfürsorge mittels Selbsterfahrung, Übungen und Reflexion stimuliert. Neben klassischen Themen wie den unterschiedlichen Präventionsformen wird in unserer Präventionswoche ein Einblick in die verschiedenen Betrachtungsweisen und Definitionen von Gesundheit gegeben. Prof. Dr. Tobias Esch führt die Studierenden in die Welt der Integrativen Medizin und Mind-Body-Medizin ein. Dann folgt ein Praxiseinblick in das von Prof. Dr. Eschs an der Harvard Medical School entwickelte Gesundheitsförderungsprogramm BERN. Studierende lernen also die Inhalte auf unterschiedlichen Ebenen für die Patient:innen, aber auch für sich persönlich zugleich anzuwenden. Damit sind auch die einleitenden Achtsamkeitsübungen fester Bestandteil der Lehre geworden. Frei nach dem Motto: **Teach what you practice & practice what you teach!**





Grafik: erstellt mit dream.AI

NEWS

Externe Promotion zum Thema Frauengesundheit, Meditation und Verhaltensänderung ausgeschrieben

In Zusammenarbeit mit erfahrenen Forscher:innen soll die erfolgreiche Umsetzung von Meditation und anderen Praktiken in verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus untersucht werden.

Das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) sucht eine motivierte Person mit Masterabschluss für ein interdisziplinäres Forschungsprojekt zu den Auswirkungen des Menstruationszyklus auf die Umsetzung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, wie einer täglichen Meditations- oder Achtsamkeitspraxis. In Zusammenarbeit mit erfahrenen Forscher:innen soll die erfolgreiche Umsetzung von Meditation und anderen Praktiken in verschiedenen Phasen des Zyklus untersucht werden.

Erfahrungen in der Durchführung von Studien sowie Interesse an Themen rund um Frauengesundheit und Psychologie sind von Vorteil. Eine selbstständige Arbeitsweise und ausgeprägte Teamfähigkeit werden erwartet.

Wir freuen uns auf Ihre **Bewerbung bis zum 31.05.2023** an maren.michaelsen@uni-wh.de.

Für Rückfragen steht Ihnen Dr. Dr. Maren M. Michaelsen gerne zur Verfügung.

Forum-Treffen in Bamberg und bald in Hamburg

Nach drei Jahren Pandemie-Pause fand das 39. Arbeitstreffen des Forums universitärer Arbeitsgruppen für Naturheilverfahren und Komplementärmedizin endlich wieder in persona statt. Am 19. und 20. Januar 2023 lud die Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Jost Langhorst nach Bamberg ein. Das Treffen stieß auf hohe Resonanz und ein gefülltes, interessantes Programm. Jule Kobs und Jil Herker vom IGVF reisten ebenfalls an und besuchten die Kontakt- und Netzwerkborse für den Bereich wissenschaftlich-akademische Integrative Medizin. In kollegialem Beisammensein wurden die neusten Studienplanungen/-ergebnisse präsentiert und diskutiert. Sie brachten viele neue Eindrücke, Kontakte und spannende Studienergebnisse mit zurück nach Witten.

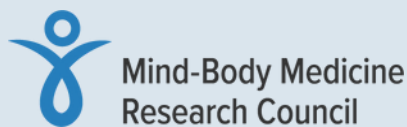
Am **14. und 15. September 2023** begrüßt Prof. Dr. Matthias Rostock alle Mitglieder und Interessierte in Hamburg. Wir danken den Arbeitsgruppen aus Bamberg und Hamburg ganz herzlich für die Initiative!

Es wünschen Ihnen viel Gesundheit

Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch & das IGVF-Team



Neues vom MBMRC



Im Dezember haben wir Ihnen das Mind-Body Medicine Research Council (MBMRC) vorgestellt. Die Publikationen des MBMRC werden vierteljährlich veröffentlicht in

THE Bulletin on
Mind-Body
Medicine Research
OMIND

Inzwischen ist die erste Ausgabe erschienen. Mehr Infos und die Anmeldung zu **THE MIND** finden Sie [hier](#).



Grafik: "Mind-Body Medicine" erstellt mit dream.AI

