

Juni 2023, Ausgabe 4
NEWSLETTER

IGVF

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: UW/H

Herzlich willkommen zu unserem Sommer-Newsletter!

Dies ist Ausgabe vier und die zweite dieses Jahres. Unter der Rubrik „Forschung“ stellen wir Ihnen eine systematische Übersichtsarbeit zum Thema Achtsamkeit sowie das ABC-Modell vor, welches im Rahmen der Inhibitionstheorie bereits in der letzten Ausgabe genannt wurde. Im Abschnitt „Lehre“ lassen wir unsere Fortbildungsveranstaltung Revue passieren. Hier finden Sie zudem interessante Stellenausschreibungen. Des Weiteren haben wir praktische Reisetipps für Ihre Gesundheit parat und informieren Sie unter „News“ zu Promotionen, weiteren Informationsmöglichkeiten über den Newsletter der Uniambulanz - und wie Sie uns nicht nur lesen, sondern auch hören können. Wir freuen uns über die große Resonanz und weiterhin auf alle Rückmeldungen und Anregungen. Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihr Redaktionsteam

Jil Herker Philipp Beier

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - The Power of Mindfulness - Achtsamkeit im Beruf / Das ABC-Modell / aktuelle Publikationen

LEHRE - Fortbildung „Gesundheitsversorgung neu denken“ / Stellenausschreibungen

PRAXIS - Gesund auf Reisen - Im Urlaub fit bleiben / Kolumne „nah dran“: Naturheilkundliche Selbsthilfe auf Reisen

NEWS - Gratulation zu erfolgreichen Promotionen / Healthy Campus Podcast / Newsletter der Uniambulanz

FORSCHUNG

The Power of Mindfulness - Achtsamkeit im Beruf

Eine systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse offenbart positive Auswirkungen auf die Gesundheit am Arbeitsplatz

In den letzten Jahren hat die Achtsamkeit als Instrument zur Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz große Aufmerksamkeit erlangt. Zahlreiche systematische Übersichten haben die positiven Auswirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen auf das Wohlbefinden der Arbeitnehmer:innen hervorgehoben. In diesen Übersichten wurden jedoch achtsamkeitsinformierte Interventionen, die informelle Ansätze oder gemischte Techniken zur indirekten Förderung der Achtsamkeit nutzen, nicht berücksichtigt. Um diese Forschungslücke zu schließen, wurde am IGVF vor vier Jahren ein großes Projekt zur Analyse von achtsamkeitsbasierten und achtsamkeitsinformierten Interventionen federführend von Dr. Dr. Maren M. Michaelsen gestartet. Die Ergebnisse eines umfassenden systematischen Reviews und anschließender Meta-Analyse wurden nun im Journal *Mindfulness* veröffentlicht. Der Artikel kann [hier](#) eingesehen werden. Insbesondere freuen wir uns, dass die Kooperation und der interdisziplinäre Austausch zwischen mehreren Einrichtungen der Universität Witten/Herdecke dabei so gut geklappt hat.

Die Übersichtarbeit umfasst 91 in Frage kommende randomisiert-kontrollierte Studien mit insgesamt knapp 10.000 Teilnehmenden. Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl achtsamkeitsbasierte als auch achtsamkeitsinformierte Interventionen zu signifikanten Verbesserungen in verschiedenen Bereichen führten. Insbesondere zeigten die Achtsamkeitsinterventionen bemerkenswerte Verbesserungen in Bezug auf die Achtsamkeit selbst, das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit, den Stressabbau, die Widerstandsfähigkeit, die körperliche Gesundheit und arbeitsbezogene Faktoren wie Burnout und Produktivität.

Während Sensitivitätsanalysen aufgrund extremer Ausreißer kleinere Effektgrößen ergaben, blieb die positive Gesamtwirkung der Achtsamkeitsinterventionen bei den kurzfristigen Follow-up-Bewertungen (1-12 Wochen) für die meisten Outcomes konsistent. Bei der langfristigen Nachbeobachtung (13-52 Wochen) wiesen die Effektstärken jedoch eine gewisse Variabilität auf.

Die Meta-Analyse belegt schlüssig, dass Achtsamkeitsinterventionen ein wertvolles Instrument zur Verbesserung der Gesundheit von Arbeitnehmenden in verschiedenen Bereichen darstellen. Die positiven Auswirkungen auf Achtsamkeit, Wohlbefinden, psychische Gesundheit, Stressabbau, Resilienz, körperliche Gesundheit und arbeitsbezogene Faktoren sind unbestreitbar. Aufgrund der Heterogenität und möglicher Verzerrungen ist es jedoch von entscheidender Bedeutung, weitere empirische Studien mit qualitativ hochwertiger Datenerhebung und umfassender Berichterstattung durchzuführen, um belastbare Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Da Unternehmen und Organisationen zunehmend die Bedeutung des Wohlbefindens ihrer Mitarbeitenden erkennen, ist die Einbeziehung von Achtsamkeitsübungen in die Arbeitsabläufe sehr vielversprechend. Durch die Förderung von Achtsamkeit und die Berücksichtigung verschiedener Aspekte der Gesundheit am Arbeitsplatz können diese Interventionen zu einer gesünderen, glücklicheren und produktiveren Belegschaft beitragen. Es sind jedoch kontinuierliche Forschungsanstrengungen erforderlich, um die Interventionsstrategien zu verfeinern, Verzerrungen zu minimieren und die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Gesundheit der Mitarbeitenden zu maximieren.



Fragen?

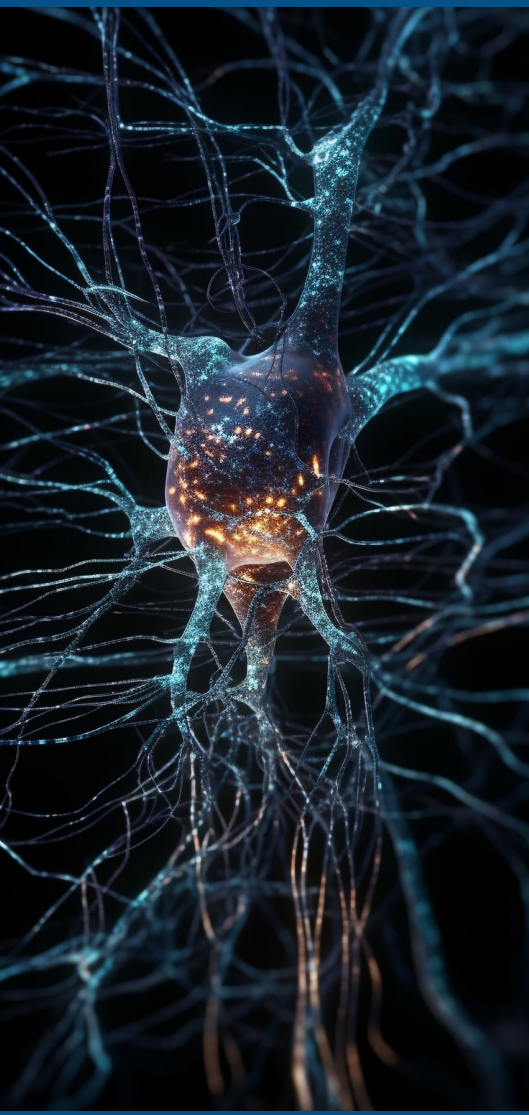
Maren M. Michaelsen

Dr. rer. oec.
Dr. rer. medic.
Forschungsleitung
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin



Foto: Christian Hilgers





Das ABC-Modell

Prof. Dr. med. Tobias Esch erklärt, wie sich das Glücksempfinden im Laufe eines Lebens verändern kann.

In diesem Beitrag wird ein neues Modell zur Erforschung des Glücks - vor allem aus einer neurobiologischen Perspektive - vorgestellt. Das ABC-Modell bezieht sich auf grundlegende neurobiologische Prinzipien, die hinter Glücksphänomenen stehen, und schlägt einen Rahmen für die weitere Klassifizierung vor:

- (A) Wollen, sich nähern und Vergnügen,
- (B) Vermeiden, sich entfernen und Erleichterung,
- (C) Nicht-wollen, verweilen und Zufriedenheit.

Dahinter verbirgt sich eine ausgeklügelte (neuro-)biologische Dynamik, die von der Suche nach Autonomie und Ekstase, die besonders für junge Menschen charakteristisch ist, über die Art der Stressbewältigung, wie sie bei Menschen mittleren Alters ausgeprägt ist, bis hin zu tiefer Zufriedenheit, Frieden und innerer Freude reicht, wie sie vor allem älteren Menschen zugeschrieben wird. Die Entwicklung von Glück und Zufriedenheit im Laufe des Lebens verläuft also typischerweise in Form einer U-Kurve.

sein - ein Phänomen, das auch als „Zufriedenheitsparadoxon“ bezeichnet wird.

Diese angenommene Veränderung des Glücks und der Zufriedenheit über die Lebensspanne, die eine zunehmende „Emanzipation“ von der Vorstellung einer guten Gesundheit als zwingende Voraussetzung beinhaltet, ist selbst veränderbar - sie ist trainierbar. Offenbar lassen sich diese dynamischen Veränderungen des Glücks durch Praxis noch verstärken. Glück beruht in diesem Zusammenhang auf Aktivitäten in den Belohnungs- und Motivationssystemen des Gehirns, die in der Evolution erhalten geblieben sind. Es kann aber dennoch „erlernt“ werden.

Kontemplative Praktiken wie beispielsweise Programme für Achtsamkeit oder Stressreduktion, einschließlich positiver Psychologie sowie körper- und verhaltensmedizinische Übungen, demonstrieren die Trainierbarkeit und scheinen in der Lage zu sein, den Verlauf des Glücks im Laufe der Zeit zu beeinflussen: Glück kann durch Verhalten aktiv geformt werden.

Wir empfehlen Ihnen, den ganzen Artikel [hier](#) zu lesen.

„Zufriedenheitsparadox“: Warum ältere Menschen trotz Beschwerden am glücklichsten sind

Überraschenderweise scheinen gerade ältere Menschen am glücklichsten zu

Aktuelle Publikationen

Esch, T., Welzer, H., Utsch, M. & Donner, S. (2023). PSYCHOLOGIE HEUTE - Bei sich ankommen. 13-21.

<https://www.researchgate.net/publication/370471634> PSYCHOLOGIE HEUTE - Bei sich ankommen

Michaelsen, M. M. & Esch, T. (2023). Understanding health behavior change by motivation and reward mechanisms: a review of the literature. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1151918>

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., & Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: A systematic review and meta-regression analysis of RCTS. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7>

Stefano, G. B., Büttiker, P., Weissenberger, S., Esch, T., Anders, M., Raboch, J., Kream, R. M., & Ptacek, R. (2023). Independent and sensory human mitochondrial functions reflecting symbiotic evolution. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2023.1130197>

Auf unserer [Homepage](#) finden Sie unter „Forschung“ alle Publikationen des IGVF.

Rückblick

Erinnern Sie sich an das Projekt „Inhibitionstheorie“? Hier wurde erklärt, wie das Erleben von Posttraumatischem Wachstum mit Hilfe des ABC-Modells erklärt werden kann. Auf unserer [Homepage](#) finden Sie alle Ausgaben zum Nachlesen.

Die Inhibitionstheorie (IHT)

Das Projekt der Inhibitionstheorie untersucht die subjektive Entwicklung von Glück und Zufriedenheit nach einer Querschnittsläsion, erworben durch ein einschneidendes Lebensereignis. Unfälle beinhalten neben 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 erzielten u.a. die persönlichen Erlebnisse der Teilnehmer:innen, welche zum Erwerb des Querschnitts führten, die Bedeutung des lebensverändernden Ereignisses, protektive Faktoren, die das Individuum in der neuen Lebenslage unterstützen, verschiedene intra- und interpersonelle sowie strukturelle Hindernisse 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 Hindernissen. Doch wie kommt es zu einer annehmenden und adaptiven Haltung nach dem Erleben eines erworbenen Querschnitts? Manche Teilnehmer:innen sprechen von einem inneren Shift - von einem Schicksalserlebnis - 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 Verurteilung/Erkrankung von einer Veränderung in ihrem Erleben von Glück und Zufriedenheit. Bewusstseins war die Natur eine zunehmende und zuvor ungewohnte Quelle von Glück und Zufriedenheit - der Ausblick aus dem Klinikfenster auf die sich verflüchtenden Bäume, ein Sonnenuntergang oder der Anblick von heimischen Tieren im Garten. Scheinbar triviale Momente lösten Glück aus, und der Fokus verabschiedete sich vom „Konsum“ der externen 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 Verurteilung/Erkrankung resultierende Querschnitt bewirkt durch die ausgeprägte (extreme) Disruption eine „Teilung“ des Gehirns (expedited growth), welche wiederum das vorliegende Erleben von „Typ C-Glück/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 Zugehörigkeit, Glückseligkeit.

Aus unserem Team

Projektleiterin

Tanja Esch
 Applied Clinical Health Psychology M.Sc.,
 Neuropsychologin (IHT)

Projektleiter

Felix Utsch
 „Ich freue mich auf den weiteren Projektfortschritt, um mehr über das Phänomen des Posttraumatischen Wachstums in Folge eines erworbenen Querschnitts zu erfahren sowie mit den Ergebnissen Befragter 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 helfe sie. (...) Und ich kann verstehen, wenn man an der Kreuzung ist. (...) Theoretisch wäre Selbstwirksamkeit, das ist es ja auch im Kern, um was es vor allem geht. Erleben von Selbstwirksamkeit.“
 Student:innen

„(...) Es ist halt wirklich so (...), ja, ich habe ein ganz tolles Leben, ich habe eine ganz 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.“
 Student:innen



LEHRE

„Gesundheitsversorgung neu denken“

unter diesem Motto fand im März eine Fortbildung für Gesundheitsberufe bei uns statt

Die Veranstaltung war ein gemeinsames Projekt der [Uniambulanz](#) und des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) und richtete sich an ein interdisziplinäres Fachpublikum. Anwesend waren u. a. Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Medizinische Fachangestellte und Psychotherapeut:innen – Menschen aus dem Gesundheitssektor, die gemeinsam an einer verbesserten, menschenorientierten Versorgung arbeiten wollen.

Vorträge, Diskussion und interaktive Workshops

Der Nachmittag wurde eröffnet mit einem Impulsvortrag von **Prof. Dr. med. Tobias Esch**, Gründer und Konzeptgeber der Uniambulanz und Leiter des IGVF. Er informierte über das wissenschaftliche und strukturelle Konzept hinter der Uniambulanz und seine Visionen von einer Integrativen Gesundheitsversorgung, die den Menschen und seine gesundheitlichen Ressourcen in den Fokus rückt.

Anschließend stellte **Dr. med. Christina Bullermann-Neust**, ärztliche Leiterin der Uniambulanz, reale Patientenfälle vor. Drei Patient:innen hatten sich bereiterklärt, ihren Fall jeweils vor Publikum mit ihrer Ärztin durchzugehen, wobei die konzeptionellen Besonderheiten der medizinischen Versorgung in der institutsnahen Hausarztpraxis herausgearbeitet wurden. Insbesondere die ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und das „Denken über den Tellerrand hinaus“ wurden von den Patient:innen sehr positiv bemerkt. Nach einer Pause und einer Besichtigung der ambulanten Räumlichkeiten ging es für die Teilnehmenden in zwei Kleingruppen in einen interaktiven Workshop zur Gesundheitsförderung. Die beiden Workshops wurden geleitet von **Danny Awad** (Therapeut für Gesundheitsförderung) und **Jil Herker** (Psychologin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin). Hier wurde den Teilnehmenden das [Kurskonzept zur Gesundheitsförderung](#) vorgestellt, das in der Uniambulanz fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist. Einzelne Inhalte und Übungen wurden praktisch angewendet, sodass die Teilnehmenden einen Eindruck bekamen, wie den Patient:innen Gesundheitsförderung vermittelt wird. Die Resonanz war erfreulicherweise durchweg positiv. Wir freuen uns sehr darüber, wie viele Menschen es gibt, die unsere Sicht auf Gesundheit und Medizin teilen und ebenfalls etwas in Richtung einer modernen, menschenzentrierten Gesundheitsversorgung bewegen möchten.

Unser herzlicher Dank gilt **Miriam Thye** (Leitung Bereich Lehre am IGVF) und **Laurenz Scheer** (Kommunikation und Marketing) für die Planung, Organisation und Moderation der Veranstaltung. Wir danken außerdem allen Teilnehmenden für ihr Interesse und den anregenden Austausch – und freuen uns auf eine Fortsetzung in Zukunft.

Fragen?

Miriam Thye

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



Foto: UW/H

Möchten Sie auf dem Laufenden gehalten und über neue Fortbildungsveranstaltungen informiert werden? Dann senden Sie eine kurze Mail an:
Miriam.Thye@uni-wh.de



Ansprechpartnerin

Dr. med. Christina Bullermann-Neust
Leiterin der Uniambulanz

Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten

02302 926-38001

info@uniambulanz-witten.de

Stellenausschreibungen

Die Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde sucht Unterstützung als

[Medizinische*r Fachangestellte*r oder Gesundheits- und Krankenpfleger*in](#)
als Elternzeitvertretung in Voll- oder Teilzeit

[Studentische Arbeitskraft](#)
zur Unterstützung des MFA-Teams

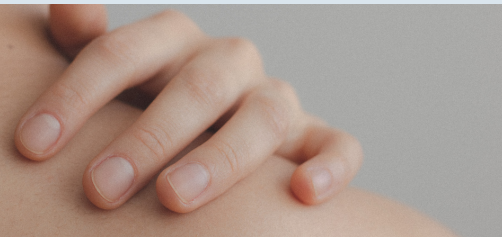
Wenn Sie sich für die Uniambulanz interessieren und sich eine Zusammenarbeit vorstellen können, lassen Sie uns miteinander reden! Wir freuen uns über Ihre [Kontaktaufnahme](#) oder [Initiativbewerbung](#).





Reiseapotheke und Tipps zum Erholen

Praktische Tipps zum Abschalten im Urlaub sowie eine Checkliste für Ihre Reiseapotheke finden Sie im **zweiten Teil** des Blogbeitrags auf der [Webseite](#) der Uniambulanz.



Kolumne „nah dran“: Naturheilkundliche Selbsthilfe auf Reisen

Bei Sonnenbrand: Eine saubere Kompresse (notfalls tut es auch ein sauberes Papiertaschentuch) in Buttermilch tränken oder mit Joghurt bestreichen. Auflegen. Lose mit sauberem Tuch abdecken. Nach 10-20 Minuten abnehmen (darf nicht trocken werden, sonst entsteht ein Hitzestau). Erneuern, ggfs. mehrfach. Im Anschluss die Haut vorsichtig mit kühlem oder lauwarmem Wasser abspülen. Nicht verwenden bei Milcheiweißallergie, stärkerem Sonnenbrand, Hautschäden, bestehenden Hautkrankheiten oder offenen Hautstellen. Frische, gekühlte, unangebrochene Produkte verwenden (Hygiene!). Alternativ feuchte Kompresse mit kühlem, nicht kaltem Wasser auflegen. Joghurt enthält Wasser (80-90%), Fett, Eiweiße und Milchsäure. Milchsäure stärkt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut und bindet Feuchtigkeit. So entsteht ein dünner Schutzfilm auf der Haut.

Bei beginnenden Halsentzündungen:

Mit einer Salzlösung gurgeln. Dafür 1/3 TL Salz auf 1/4 l Wasser lösen. Salz in etwas heißem, abgekochtem Wasser lösen und mit kühlem Wasser auffüllen (ggfs. ebenfalls vorher abkochen), bis eine angenehme, nicht zu warme Temperatur entsteht. Damit gurgeln. Mit dieser Lösung kann auch die Nase gespült werden.

PRAXIS

Gesund auf Reisen: Im Urlaub fit bleiben

Der Sommer ist da, und für viele von uns geht es in den Urlaub. Wie halte ich mich im Urlaub gesund? Was gehört in meine Reiseapotheke? Und wie schaffe ich es, wirklich abzuschalten und den Alltag hinter mir zu lassen? Darüber informiert das Team der Uniambulanz mit einem zweiteiligen Blogbeitrag. Lesen Sie den ersten Teil hier:

Risikofaktor Klimaanlage: Macht klimatisierte Luft krank?

Egal, wie und wohin wir reisen, halten wir uns heute oft in künstlich klimatisierten Räumen auf. Im Auto oder Flugzeug, im Hotel oder Restaurant – wenn es in den Sommerurlaub geht und draußen warm ist, ist es eine angenehme Vorstellung, die Räume mit einer Klimaanlage zu kühlen. Das birgt gesundheitliche Risiken: In Klimaanlagen kann sich bei schlechter Wartung Kondenswasser bilden. Dieses bietet einen idealen Nährboden für viele Bakterien, die dann über die Klimaanlage in der Luft verbreitet werden können.

Durch die kalte, trockene Luft aus der Klimaanlage werden zudem unsere Schleimhäute - vor allem in Mund und Rachen - ausgetrocknet und die Immunabwehr geschwächt. Das wiederum führt dazu, dass Krankheitserreger schlechter abgewehrt werden können. Wenn dann durch schlecht gereinigte Klimaanlagen die Zahl der Erreger besonders hoch ist, kann uns das krank machen.

Risikofaktor Ernährung: Verdauungsprobleme im Urlaub

Stark gewürztes Essen, exotische Zutaten und insgesamt eine ungewohnte Ernährungsweise können Magen und Darm im Urlaub strapazieren. Je nachdem, wohin Sie reisen, können zusätzlich die hygienischen Standards anders sein als Ihr Immunsystem es von zu Hause gewohnt ist. Eine unzureichende Kühlung von Lebensmitteln und hohe Außentemperaturen begünstigen Keime auf der Nahrung. Verbreitete Folgen sind Reisedurchfall oder Übelkeit bis hin zu leichten Lebensmittelvergiftungen.

Bei Durchfall ist der Flüssigkeits- und Salzhaushalt gestört und sollte ausgeglichen werden. Trinken Sie also viel stilles Wasser; ggf. hilft eine Elektrolytlösung. Tun Sie sich Ruhe an, schlafen Sie viel und achten Sie ganz besonders auf gute hygienische Bedingungen, um Ihren Körper nicht noch weiter zu schwächen. In der Regel sollten die Symptome nach etwa 24 Stunden langsam nachlassen.

Bei länger anhaltenden Durchfällen, bei Blut im Stuhl oder in Kombination mit weiteren Symptomen wie hohem Fieber, Erbrechen oder starken Schmerzen sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Gar nicht erst krank werden: Tipps zur Prävention und Gesundheitsförderung

Hier ein paar Hinweise, mit denen Sie Gesundheitsrisiken im Urlaub minimieren, Infektionen vorbeugen und bestenfalls gesund bleiben:

- Achten Sie auf eine gute Hygiene. Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände, vor allem vor und nach dem Essen, nach Toilettengängen und nach Aufenthalt an öffentlichen Plätzen oder im ÖPNV.
- Wenn Sie unterwegs sind und kein Händewaschen möglich ist: Desinfektionsmittel verwenden.
- Viel trinken, nicht zu kalte Getränke; am besten stilles Wasser. Je nach Reiseziel im Zweifel eher kein Leitungswasser trinken.
- In bestimmten Regionen sollten Sie auch bei der Zahnhygiene nur mit abgepacktem Wasser spülen – informieren Sie sich vorab über die Bedingungen an Ihrem Reiseziel.
- Evtl. befeuchtende Nasensprays und Augentropfen nutzen, um in klimatisierten Räumen die Schleimhäute feucht zu halten.
- Im Zwiebellook kleiden, sodass Sie sich nach Bedarf schnell an wechselnde klimatische Bedingungen anpassen können.
- Die Klimaanlage im Auto oder Hotel nicht kälter als 22–23° C stellen, auch wenn es draußen sehr heiß ist; im Idealfall vermeiden Sie Temperaturunterschiede von mehr als 6° C.



NEWS

Wir gratulieren unseren Promovend:innen zu erfolgreichen Promotionen

September 2022 - Ian Walter Listopad (Dr. rer. medic.)

"Investigation on the onset of burnout: Extension of the bio-psycho-social model"

Februar 2023 - Christopher Karwetzky (Dr. rer. medic.)

„Ausprägungen von Glück und Zufriedenheit im Lebensverlauf und ihre Bedeutung für die Gesundheitswissenschaft“

März 2023 - Dr. rer. oec. Maren M. Michaelsen (Dr. rer. medic.)

"Theoretical Analysis of the Functional Mechanisms of Behavior Change Techniques"

Weitere Informationsmöglichkeiten - Der Newsletter der Uniambulanz

Allen Interessierten empfehlen wir den hauseigenen Newsletter der Uniambulanz! Saisonale Gesundheitstipps, Änderungen im Leistungsangebot oder organisatorische Hinweise – die Uniambulanz hält Sie auf dem Laufenden.

Abonnieren Sie den Newsletter, um keine Neuigkeiten mehr zu verpassen! Einfach auf der [Homepage](#) nach unten scrollen und sich dort eintragen. Wir benötigen keine persönlichen Angaben – lediglich Ihre E-Mail-Adresse. Sie können sich auch jederzeit unkompliziert wieder abmelden.



KONTAKT

Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten

☎ 02302 926-38001

✉ info@uniambulanz-witten.de



INFO

Gesundheitsportal
Kontakt

Jobs

Presse

Impressum

Datenschutz

NEWSLETTER ABONNIEREN

Ihre E-Mail-Adresse

Indem Sie fortfahren, akzeptieren Sie unsere Datenschutzerklärung.

Abonnieren



Healthy Campus: Podcast mit Tobias Esch und Miriam Thye

Wen geht Gesundheit etwas an? Was brauchen wir, um gesund zu sein? Was ist Achtsamkeit im Hochschulkontext? Und was hat die Lehre der Leere damit zu tun?

IGVF-Leiter **Prof. Dr. med. Tobias Esch** und **Miriam Thye**, Leitung im Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung, waren im Podcast „Zwischen Stricksocken und Anzug – Der Unipodcast der UWH“ zu Gast. Wie kann Gesundheitsförderung an der Universität gelingen und was ist eigentlich ein Healthy Campus? Diese und weitere Fragen werden im Podcast beantwortet.

Weitere Informationen oder Rückfragen an Miriam Thye (S. 4).

Links zum Podcast

[Spotify](#)

[Apple Podcast](#)

[Buzzsprout](#)