



Foto: UW/H

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Newsletters. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen neue Forschungsprojekte unseres Instituts vor. Prof. Dr. Tobias Esch berichtet über seinen Besuch an der Harvard Medical School und seine Teilnahme am 130. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin. Außerdem gibt es Tipps, wie man sich im Sommer saisonal und regional gut ernährt. Ihr Feedback und Ihre Anregungen sind uns stets willkommen.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr Redaktionsteam

Gudrun Berlinghoff   Luka Mindrup   Jil Herker

### In dieser Ausgabe

**FORSCHUNG** - BMBF-gefördertes Projekt: „Die Kunst des Zuhörens“ / Lebensqualität bei Multipler Sklerose /

Rückblick Aktionswoche „Feldversuch“ / Vom Menstruationszyklus zum Achtsamkeitszyklus / Aktuelle Publikationen

**LEHRE** - Was essen im Sommer / Betreuung einer Bachelorarbeit

**PRAXIS** - Stellenausschreibung

**NEWS** - Prof. Esch unterwegs / Sage Journals / Willkommen im Team / Konferenzen, Kongresse und Ausstellungen / Neugründungen

# FORSCHUNG

## „Die Kunst des Zuhörens“

Neues BMBF-gefördertes Projekt startet im Sommer

In unserer schnelllebigen Gesellschaft nehmen sich die wenigsten Menschen Zeit, um anderen zuzuhören. Das unerfüllte essentielle Bedürfnis, gehört zu werden, hat weitreichende Auswirkungen, wie Einsamkeit und die damit assoziierten psychischen und körperlichen Erkrankungen. Der Innovationsgedanke unseres Projekts „Die Kunst des Zuhörens“ ist es, einen bewertungsfreien, architektonisch optimierten Zuhörerraum für Beziehungen auf Augenhöhe zu schaffen, durch die die Verbundenheit zu sich, zum Quartier und zur Gesellschaft wachsen kann.

Seit dem Frühling 2023 steht in der Münchner Innenstadt ein Zuhörerraum von [momo hört zu e.V.](#) Hier können Menschen spontan und in einem geschützten Rahmen auf ausgebildete Zuhörer:innen treffen und von ihrem Leben, ihren Krisen sowie ihren Glücksmomenten erzählen. Der Zuhörerraum ist bewusst niederschwellig konzipiert. „So verbinden wir z.B. einfach mal einen Kaffee trinken mit Zuhören“, sagt Michael Spitzenberger von *momo hört zu*. Die bisher nicht systematisch erfassten Feedbacks von Menschen, die den Zuhörerraum in der Innenstadt aufgesucht haben, sind überragend. Menschen bleiben oft bis zu einer oder zwei Stunden, fühlen sich verbundener und innerlich gestärkter. Viele wollen Zuhörer:in werden und sich als Zuhörer:in ausbilden lassen. Dafür gibt es bald das digitale Zuhörtraining von *momo hört zu*.

Im Rahmen der DATI-pilot-Ausschreibung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) hat das IGVF gemeinsam mit *momo hört zu* Fördermittel eingeworben, um



den bisher experimentellen Zuhörerraum auf ein neues, innovatives Setting zu übertragen und die Wirksamkeit zu prüfen. Die Wirksamkeit wird in einem Mixed-Methods-Ansatz evaluiert, in dem soziale Unterstützung, Verbundenheit, Glück und Lebenszufriedenheit sowie Affekte zu verschiedenen Zeitpunkten der Intervention bei Teilnehmenden abgefragt werden. Tiefeninterviews ermöglichen Einblicke in die Wirkmechanismen des Zuhörens für individuelle und soziale Veränderung sowie Gesundheit. So können wir lernen, welche Auswirkungen sich wirklich für den einzelnen Menschen und die Gesellschaft durch das wertfreie Zuhören ergeben. Das Projekt startet voraussichtlich im August 2024. Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Ansprechpartnerin:

Dr. rer. oec. Dr. rer. medic. Maren M. Michaelsen

## Lebensqualität bei Multipler Sklerose

Neues Forschungsprojekt

In Deutschland sind momentan bis zu 250.000 Personen an Multipler Sklerose (MS) erkrankt, einer chronisch entzündlichen Erkrankung des Zentralen Nervensystems.

Im August 2024 startet ein neues Forschungsprojekt am IGVF. Es wird evaluiert, wie sich der etablierte Mind-Body-Medizin-basierte Gesundheitsförderungskurs BERN in angepasster Form auf die Selbstwirksamkeit, die Symptomreduktion, die Lebensqualität und den Lebensstil von MS-Patient:innen auswirkt. Mehr Infos zu unserem neuen Forschungsprojekt finden Sie [hier](#).

Wir bedanken uns herzlich bei der Karl und Veronica Carstens-Stiftung, die das Projekt mit einer beachtlichen Summe ermöglicht.



## Rückblick Aktionswoche Feldversuch

Erfolgreiche Auftaktveranstaltung

Im Mai fand die Auftaktveranstaltung des Forschungsprojekts „Feldversuch“ mit einer Vielzahl spannender Aktionen und Events statt. Über den internen Start haben wir bereits in Ausgabe 6 berichtet. Nun darf auch die Öffentlichkeit das Projekt kennenlernen. Im Zuge dieses Semesterauftaktes hat das Feldversuch-Team mit einem Stand auf dem **Markt der Möglichkeiten** sein Projekt beworben. Ein **Pressetermin** fand direkt auf dem Versuchsacker statt. Daraus entstanden Beiträge im [Radio Ennepe Ruhr](#), der [WAZ](#) und der [NRZ](#). Ein Highlight war das erste „**Feldgericht**“ in der Mensa, bei dem frisches Gemüse direkt vom Feld nebenan verarbeitet und den Mitarbeitenden sowie den Studierenden serviert wurde. Diese Aktion inklusive **Infostand mit Glücksrad** stieß auf großes Interesse. Das sogenannte „Feldgericht“ ist ab jetzt ein etablierter Bestandteil des Speiseplans. Eine Kulturzeit bot Austausch unter Studierenden über die Ernährungswende.

Der gezeigte **Film** „Anders Essen“ warf einen Perspektivwechsel auf. Zudem zielt die Ackerzeit das **Weiterbildungsprogramm der UW/H**. Mitarbeitende und Studierende können jetzt noch an zwei Terminen



auf dem campus-nahen Bildungsacker aktiv werden und beim Schaffen die Zusammenhänge von Landwirtschaft, Ernährung und Gesundheit erleben. Auch das **Forum Feldversuch** bietet als buntes Programm noch weitere Termine an. Weitere Informationen und aktuelle Updates zum Projekt „Feldversuch“ sind auf dieser [Webseite](#) verfügbar.



## Projektmitarbeiterinnen

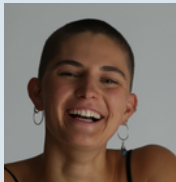


**Lisa Siering**  
Psychologie,  
M.Sc.

Foto: privat

Mein Name ist Lisa Siering, ich habe Psychologie studiert und bin seit diesem Jahr externe Doktorandin am IGVF in einem gemeinsamen Forschungsprojekt mit Marlena Napp. Wir möchten den Zusammenhang zwischen Menstruation, Meditation und der Motivation für positives Gesundheitsverhalten untersuchen.

Ich freue mich sehr, neben meiner praxisorientierten Tätigkeit als Schulpsychologin, wissenschaftlich zu arbeiten und an der Erforschung dieses relevanten Themas mitzuwirken.



**Marlene Napp**  
Cognitive  
Science, M.Sc

Foto: privat

Mein Name ist Marlena Napp. Nachdem ich mich im Cognitive Science Studium zuletzt mit Achtsamkeit als Bewusstseinsforschungspraxis und deren Einbettung im Bildungskontext beschäftigt habe, möchte ich dieses Interesse an Bewusstsein und Meditation als externe Doktorandin am IGVF weiter vertiefen. Mich freut es, nun den Menstruationszyklus im Rahmen dieses Forschungsprojektes erforschen und in dieses wissenschaftlich bisher wenig beleuchtete Feld eintauchen zu können. Neben meiner Tätigkeit als IT-Beraterin und Webseitenentwicklerin kann ich somit in der Promotion meine interdisziplinären Interessen weiterverfolgen.

## Vom Menstruationszyklus zum Achtsamkeitszyklus: Eine Mixed-Methods-Studie zum Zusammenhang zwischen Menstruation und Meditation

Der natürliche Menstruationszyklus hat Einfluss auf zahlreiche körperliche, psychische und Verhaltensprozesse, wie Schlaf [1], Essverhalten [2], Stressempfinden [3], Immunantwort [4] und Häufigkeit sportlicher Betätigung [5]. Es ist naheliegend auch einen Zusammenhang zur Motivation für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu vermuten. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund rasant steigender chronischer Erkrankungen, die mit einem ungesunden Lebensstil assoziiert werden, sehr bedeutsam [6]. Wie schaffen es Menschen, sich Zeit für positives Gesundheitsverhalten zu nehmen? Welche Rolle spielt hier der natürliche Menstruationszyklus?

Wir möchten diesen Fragen in einem Mixed-Methods-Studienprojekt nachgehen und untersuchen, inwieweit der monatlich schwankende Hormonspiegel im Rahmen des natürlichen Menstruationszyklus [7] mit Meditation im Alltag und der Motivation hierfür zusammenhängen. Um ein möglichst breites Spektrum zu erfassen, werden sowohl langjährig autonom meditierende Personen als auch Personen mit wenig oder keiner Meditationserfahrung einbezogen, die mithilfe der 7Mind-App [8] angeleitet meditieren. Zudem werden qualitative (Tiefen-)Interviews mit quantitativen Fragebogenerhebungen (darunter eine randomisiert kontrollierte Studie) kombiniert. Dadurch können wir neben möglichen Verhaltens- und Ressourcenkorrelationen auch differenzierte kausale Zusammenhänge analysieren.

Darüber hinaus möchten wir erforschen, ob der Verhaltensänderungsprozess hin zur täglichen Meditationspraxis bzw. die Integration eines positiven Gesundheitsverhaltens in den persönlichen Alltag Bezug zu den sieben Stufen des Ressourcenmodells der Verhaltensänderung (*Behavior Change Resource Model*) von Dr. Dr. Maren M. Michaelsen und Prof. Dr. Tobias Esch [6,9] aufweist. Das Modell wurde theoretisch hergeleitet und erwartet eine erste wissenschaftliche Überprüfung mit Personen, die einen solchen Verhaltensänderungsprozess in Bezug auf eine Meditationspraxis durchleben.

Uns motiviert die Vorstellung, mithilfe dieser Studien Erkenntnisse zu gewinnen, die menstruierende Personen in Zukunft bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen in ihrem persönlichen Alltag nutzen können. Außerdem erhoffen wir uns, zur Erforschung der Effekte von (App-basierter) Meditation beitragen zu können.

### Literaturangaben

1. Baker, F. C., & Lee, K. A. (2022). Menstrual Cycle Effects on Sleep. *Sleep medicine clinics*, 17(2), 283–294. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.02.004>
2. Rogan, M. M., & Black, K. E. (2023). Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. *Nutrition reviews*, 81(7), 869–886. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac094>
3. Mitsuhashi, R., Sawai, A., Kiyohara, K., Shiraki, H., & Nakata, Y. (2022). Factors Associated with the Prevalence and Severity of Menstrual-Related Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 569. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010569>
4. Hicks, K. M., Orange, S. T., Dulson, D., Ansdell, P., Todryk, S., Gilbert, S., & Saxton, J. M. (2023). The Effect of Menstrual-Cycle Phase on Immune Responses to a 5-km Cycling Time Trial: An Exploratory Study. *International journal of sports physiology and performance*, 18(4), 435–439. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0130>
5. Garcia, L., Asano, R. Y., Silveira, R., Hackney, A. C., Takito, M. Y., Kilpatrick, M. W., & Prado, R. C. R. (2022). Psychophysiological Responses to Self-Selected Exercise Intensity Over the Menstrual Cycle: A Randomized Crossover Phase Trial. *Research quarterly for exercise and sport*, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2036316>
6. 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, 1151918. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1151918>
7. Schmalenberger, K.M., Tauseef, H.A., Barone, J. C., Owens, S. A., Lieberman, L., Jarczok, M. N., Girdler, S. S., Kiesner, J., Ditzen, B., Eisenlohr-Moul, T. A. (2021). How to study the menstrual cycle: Practical tools and recommendations. *Psychoneuroendocrinology*, 123, 104895. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104895>
8. <https://www.7mind.de/>
9. Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2021). Motivation and reward mechanisms in health behavior change processes. *Brain research*, 1757, 147309. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2021.147309>

## Aktuelle Publikationen

### Wissenschaftliche Journals

- Michaelsen MM, Esch T. „Mentale Gesundheit – Stressreduktion und Resilienz durch digitale Achtsamkeitsinterventionen“ in Werner JA, Schmidt-Rumpoosch, A (Hrsg.) *Human Hospital*. S. 155-161. ISBN: 978-3-95466-855-7. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2024.
- Thye, M, Knoblauch, C. Quo vadis students' health? Introducing a Mind-Body Medicine (MBM) Health Promotion-Intervention for Self-care, Sustainable Studying and Resilience in Academic Learning Life. *THE MIND Bulletin on Mind-Body Medicine Research*, 4, 11-12. <https://doi.org/10.61936/themind/202406045>

### Keynotes

- Esch T. Gesundheitsförderung als Grundlage einer zeitgemäßen medizinischen Versorgung. 13.-16. April 2024, 130. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, Wiesbaden.

### Konferenzpaper

- Kettler C, Kranz R-M, Anand C, Husain S, Koeder C, Michaelsen M, Esch T, Englert H. Effekt eines community-basierten Lebensstil-Interventionsprogramms auf die Selbstwirksamkeitserwartung von Bürger\*innen in Bezug auf eine gesunde Ernährung. 4.-6. März 2024, Ernährung und Alltagsbewältigung – ein Spannungsfeld für Individuum, Haushalt und Gesellschaft, Kassel.

# LEHRE

## Was essen im Sommer?

### Kolumne nah dran

Wer seinen Körper entlasten möchte, wenn es heiß wird, und zudem saisonal und regional essen möchte, für den sind hier einige Anregungen:

- Achte darauf, auch über die Ernährung Flüssigkeit aufzunehmen: Smoothies, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Gemüse und Obst mit hohem Wasseranteil wie z.B. Salatgurken, Wassermelone, Tomaten etc. bieten sich hier an. Aus Gurken kannst du z.B. eine Kaltschale oder einen Gurkensalat mit Apfel und Dill zubereiten, aus den Tomaten eine Bruschetta oder Gazpacho.
- Leichte Sommergerichte: Spaghetti mit roter Zwiebel, Zitronensaft und Rucola. Tagliatelle mit Rote-Bete- und Schafskäsewürfeln, Basilikum und einem Schuss Johannisbeersaft. Zucchini-Zitronen-Risotto. Ge grillter Fenchel.
- Alte regionale Sommerrezepte, die leicht in Vergessenheit geraten: Grüne Erbsen-Suppe mit Kerbel. Selleriesalat. Salat aus grünen Bohnen. Rettichsalat. Tomatensalat. Kartoffelsalat mit Endivien. Schwarzbrot mit Sauerkraut, Schnittlauch oder Radieschenscheiben. Rote Grütze. Beerensuppe mit Grießklößchen. Dickmilch mit Schwarzbrotwürfeln und Zimtucker.
- Trink ausreichend und probiere gerne einmal aromatisiertes Wasser: mit einer Scheibe Ingwer und einem Minzblatt, mit Melissenblättern und Orange, mit einer Zitronenscheibe, einigen Beeren und Basilikum oder aber auch einigen Gurkenscheiben. Gut für die Darmflora: Wasser mit einem Schuss Apfelessig.
- Bediene dich im Sommer bei Küchenkräutern für Salsas, Brotaufstriche und Dipps: Das kann ein Dipp aus Petersilie, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zitronensaft sein, das klassische Basilikumpesto oder ein Kräuterquark mit richtig viel Schnittlauch.
- Greif am Wegesrand und auf der (möglichst schadstofffreien) Wiese zu: Brennesseln schmeckt gut in Risotto, Gänseblümchen im Salat. Sauerampfer im Wildkräutersalat. Holunderblüten in Pfannkuchenteig gebacken.
- Erkunde die Vielfalt der Salate: Batavia, Eichblatt, Eisberg, Endivie, Radiccio und Rucola, auf dem Teller, großzügig auf der Pizza oder im grünen Smoothie.
- Juli und August ist Beerenzeit, du findest im Geschäft, auf Feldern zum Selberpflücken und vielleicht auch in der freien Natur Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren, Heidelbeeren (Achtung: wenn aus der freien Natur, dann gut waschen!! - Fuchsbandwurm). Köstlich: Eis mit Erdbeeren und Basilikum. Beeren werden von zahlreichen Ernährungskonzepten als empfehlenswert eingestuft, weil sie nicht zu süß sind und viele Farbstoffe enthalten. Wildwachsende Obstbäume findest du auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org).
- Aprikosen, Kirschen, Mirabellen ergänzen die Beerenfülle: Grießflammerie oder Brotauflauf mit Kirschen, westfälische Johannisbeerspeise mit Pumpernickel, Mirabellenkompott oder Aprikosenreis.
- Für die Hautpflege im Sommer: griechischer Joghurt. Ist schön feucht und schön fettig.

## Betreuung einer Bachelorarbeit

### Qualitative Arbeit (Einzelinterviews)

Du stehst kurz davor, deine Bachelorarbeit zu schreiben und suchst nach einer spannenden Fragestellung inkl. Betreuung? Falls dich die Themen Ernährung und Verhaltensänderung begeistern, melde dich bei Jil Herker unter [jil.herker@uni-wh.de](mailto:jil.herker@uni-wh.de).

### Jil Herker

M.Sc.

Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin



Foto: UWH

## Kolumne nah dran

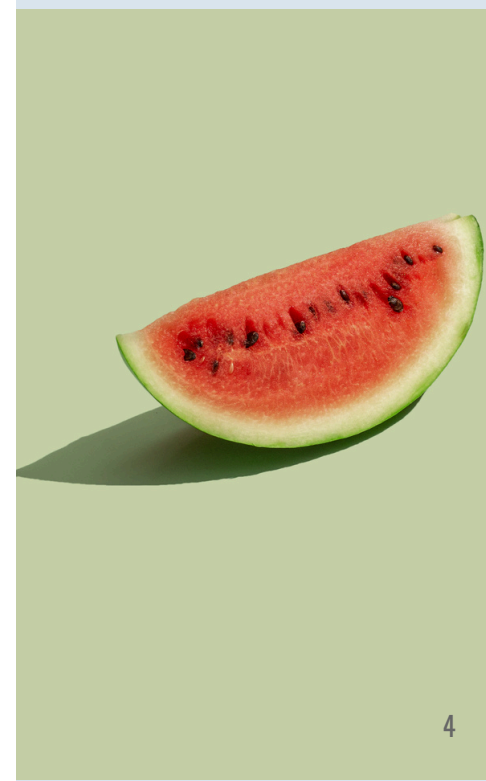
### Prof. Dr.

Annette Kerckhoff

Medizinpädagogin



Foto: Anette Kerckhoff



## Stellenausschreibung

### Weiterbildungsassistent:in (m/w/d) Allgemeinmedizin

Die Universitätsambulanz wächst und sucht Unterstützung

Die Universitätsambulanz ist ein moderner Arbeitsplatz in der hausärztlichen Gesundheitsversorgung. In angenehmer, wertschätzender Atmosphäre und mit regelmäßigen Team- und Fallbesprechungen werden unsere Patient:innen in einem multiprofessionellen Team leitliniengerecht und vor dem Hintergrund der Mind-Body Medizin sinnhaft und nachhaltig versorgt. Als einzige ambulante Einrichtung in Deutschland haben wir neben der ärztlichen Versorgung ein Kursangebot zur Gesundheitsförderung fest in unser ganzheitliches Konzept integriert.

Zum **01.02.2025** suchen wir eine:n Weiterbildungsassistent:in in Vollzeit (40 Wochenstunden). Die Anstellung ist befristet für ein Jahr.

#### IHRE MISSION

- Aktive ärztliche Betreuung, Beratung, Diagnostik und Versorgung von Menschen mit allgemeinmedizinischen Fragestellungen
- Dokumentation der Versorgung im Rahmen von OpenNotes, unserer offenen Gesundheitsakte
- Teilnahme an interdisziplinären Team-Meetings und wöchentlichen Fallbesprechungen
- Etablieren Sie sich als medizinische:r Vorreiter:in und Ideengeber:in für die Medizin der Zukunft

#### WAS SIE DAFÜR MITBRINGEN

- Begeisterung für eine menschenorientierte, ganzheitliche Allgemeinmedizin und den Einsatz von innovativen Ansätzen
- Teamgeist, Offenheit für neue Ideen und eine wertschätzende Kommunikation
- Innovationshunger und die Motivation, die Medizin der Zukunft aktiv mitzugestalten
- Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und Herausforderungen anzunehmen
- Freude an Lehre und Forschung in einem universitären und einzigartigen Setting
- Sie sind eingeschriebene:r Medizinstudent:in im klinischen Studienabschnitt

Infos zu den Rahmenbedingungen und Benefits der Universität Witten/Herdecke finden Sie in der vollständigen Ausschreibung auf der [Webseite](#) der Universitätsambulanz.

#### Ihre Zukunft beginnt hier!

Gerne können Sie zunächst für einen Tag bei uns vorbeischauen, um uns und unsere Arbeitsweise besser kennenzulernen. Natürlich können Sie sich auch direkt mit einem kurzen Anschreiben und Ihrem Lebenslauf bewerben. Nutzen Sie dafür bitte möglichst das Online-Stellenportal der Universität Witten/Herdecke.

#### DAS BIETEN WIR IHNEN

- Ein inspirierendes und zukunftsorientiertes Arbeitsumfeld, in dem neue und zukunftsfähige Ansätze für die hausärztliche Versorgung entwickelt und erprobt werden
- Moderne Praxisräume mit einer zeitgemäßen medizinisch-technischen Ausstattung am Campus der Universität Witten/Herdecke
- Mitwirkung im gesamten Spektrum der hausärztlichen Versorgung und bei neuartigen Therapieansätzen
- Unsere Fachärztinnen für Allgemeinmedizin bzw. Innere Medizin decken das gesamte internistisch-allgemeinmedizinische Versorgungsspektrum ab. Erweitert wird dieses durch die Gesundheitsförderung (BERN-Konzept nach Prof. Dr. Tobias Esch) und ein Case-Management.
- Eine strukturierte Einarbeitung in die Sonographie durch eine erfahrene Fachärztin für Gastroenterologie
- Palliativmedizinische Expertise
- Erste Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung: hausärztliche Betreuung einer Gemeinschaftseinrichtung (Hausbesuche)
- Sehr gut organisierte Praxisabläufe (keine offenen Sprechstunden, praktisch keine Wartezeiten)
- Regelmäßigen, aktiven Austausch im Team (wöchentliche Fallbesprechungen, monatliche Teambesprechungen)
- Ein sehr engagiertes und multiprofessionelles Team, das eine wertschätzende, offene Kommunikation pflegt
- Bei Interesse besteht die Möglichkeit, sich auch in Forschung und/oder Lehre zu engagieren, z. B. im Rahmen einer berufsbegleitenden Promotion

#### ZU DER AUSSCHREIBUNG

Die vollständige Ausschreibung und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung finden Sie in unserem [Jobportal](#).

#### KONTAKT

**Dr. med. Christina Bullermann-Neust**  
Leiterin der Universitätsambulanz

[info@uniambulanz-witten.de](mailto:info@uniambulanz-witten.de)  
02302 926-38001

## Prof. Dr. Tobias Esch unterwegs

Prof. Dr. Tobias Esch reist berufsbedingt viel und wurde dieses Jahr unter Anderem an die Harvard Medical School und auf den Internistenkongress (s.u.) eingeladen, um von aktuellen Forschungsprojekten zu berichten. Hier ein Einblick in seine Eindrücke:

**Redaktion:** Tobias, du bist ja häufig im Rahmen wissenschaftlicher Forschung unterwegs. Was hat dich bei deinen Besuchen kürzlich an der Harvard Medical School in Boston sowie dem Internistenkongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin in Wiesbaden am meisten beeindruckt?

**Tobias Esch:** Es ist immer wieder faszinierend, und wichtig für die eigene Arbeit, über den Tellerrand hinauszublicken. Gerade im Forschungsbereich funktioniert gute Forschung aus meiner Sicht nur, wenn man sieht, was andere Gruppen tun, welche Fragestellungen und auch welche Probleme andernorts bestehen. Auch die Grundlagenforschung gehört für mich dabei stets in den Blick und muss integriert werden – nur so wird gemeinsam und effektiv gelernt.

Mitunter, zuletzt immer häufiger, kommt es jedoch auch vor, dass wir ganz explizit eingeladen werden, von unserer Forschung zu berichten. Und so hat es mich besonders beeindruckt, dass man an der [Harvard Medical School](#), im Benson-Henry Institute am Massachusetts General Hospital (MGH), wo man unsere Arbeit seit langem kennt und wo ich selbst vor Jahren als Wissenschaftler gearbeitet habe, etwa unseren Wittener Ansatz, die Ambulanz und die Art und Weise, wie wir in der Ambulanz und auch am Institut arbeiten, als Vorbild für die eigene Arbeit nimmt. Das sind dann Momente, wo die Früchte der eigenen Arbeit sichtbar werden. Das eigene Tun wird nicht nur bestätigt, sondern auch eine gewisse Begeisterung entfacht: Andernorts wird gar vom „Wittener Modell“ gesprochen, und man verfolgt sehr genau, wie wir eine Integrative Gesundheitsversorgung organisieren und umsetzen, auch beforschen – die Verbindung von Mind-Body-Medizin und Gesundheitsförderung mit einer multiprofessionell ausgerichteten Primärversorgung. Das gibt es in der Form weltweit nur an wenigen Orten, wir dienen hier als Vorbild – und orientieren uns natürlich auch an den anderen wegweisenden Einrichtungen.

Gleiches gilt für den [Deutschen Internistenkongress](#): Dass ich vom Präsidenten des Kongresses explizit eingeladen wurde, um über unsere Forschung, die Wittener Ambulanz und unser BERN-Modell zu berichten – wie also die Gesundheitsförderung in eine zeitgemäße ambulante Gesundheitsversorgung integriert gehört, als zentraler Hebel, auch im Bereich der gesetzlichen Gesundheitsversorgung –, das ist schon eine große Ehre. Und es ist auch neu, denn damit sind wir jetzt in den Fokus der akademischen wie auch der praktischen Medizin vorgerückt, ganz normal einerseits, andererseits aber eben noch besonders – man muss sich manchmal die Augen reiben, dass die jahrzehntelange Arbeit in Praxis, Wissenschaft und Lehre nun völlig ernst genommen und auf Augenhöhe rezipiert wird. Es ist eine große Freude und sehr motivierend für mein Team und natürlich mich selbst!

## KONFERENZEN, KONGRESSE UND AUSSTELLUNGEN

### 130. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin

Prof. Dr. Tobias Esch hielt auf dem 130. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin ([DGIM](#)), der vom 13. bis 16. April 2024 stattfand, einen vielbeachteten Vortrag zum Thema „Hausärztliche Innere Medizin“. In seinem Vortrag stellte er das Konzept der Universitätsambulanz (UnIG) in Witten vor, das bei den zahlreichen Kongressteilnehmer:innen großen Anklang fand.

Die Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde ist eine deutschlandweit einzigartige Einrichtung, die ein neues Konzept für die medizinische Primärversorgung erprobt. Kern ist ein salutogenetischer Ansatz, das heißt: Im Fokus steht die Gesundheit – nicht die Krankheit. Die zentrale Aufgabe besteht darin, die Menschen, die die Universitätsambulanz aufsuchen, nachhaltig in ihrer Gesundheit zu stärken. Neugierig geworden? Lesen Sie [mehr dazu](#).

Prof. Dr. med.  
Tobias Esch

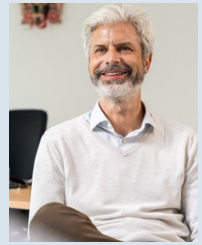


Foto: UW/H

## Sage Journals - Editorial Board Membership verlängert

Auf die Einladung von Sage Journals hin wird Prof. Dr. Tobias Esch für weitere 3 Jahre als Editorial Board Member für das Journal [Global Advances in Integrative Medicine and Health](#) (GAM) tätig zu sein. Sein Engagement als Associate Editor wird sicherstellen, dass die Qualität und Relevanz der veröffentlichten

Forschungsergebnisse weiterhin höchsten wissenschaftlichen Standards entspricht. Ziel des Journals ist es, die Evidenzbasis der neuesten Erkenntnisse aus der Grundlagen-/Translations-, klinischen und epidemiologischen Forschung zur integrativen Medizin und Gesundheit weiterzuentwickeln.

## Glück aus Japan in Köln

Am 24. Mai 2024 wurde in Köln die [Ausstellung](#) „Japanisches Glück - Eine Ausstellung zur Spurensuche zwischen West und Ost und der ästhetischen Dimension von Glückserfahrungen“ feierlich eröffnet. Als Vorstandsmitglied der Identity Foundation war Prof. Dr. Tobias Esch maßgeblich an der Planung, Umsetzung und Eröffnung beteiligt. Diese beeindruckende Ausstellung lädt noch bis zum 31.07.2024 dazu ein, sich auf eine spannende Reise durch die vielfältigen kulturellen und ästhetischen Facetten des Glücks zu begeben.



## Save the Date NEUERUNG

Die Konferenz findet am 4. & 5.  
November 2024 statt!

Die Einreichung von Abstracts ist  
bis zum 07. Juli 2024 möglich.

## Willkommen im Team

**Franziska Collmann**  
Dr. rer. nat.



Foto: privat

Wir begrüßen herzlich Dr. Franziska Collmann, unser neues Teammitglied, am IGVF. Franziska unterstützt insbesondere das Mind-Body Medicine Research Council, indem sie die Organisation der Konferenz übernimmt (rechts oben).

„Promoviert habe ich in Biomedizin in Köln. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich als systemische Coach und Yogalehrerin rund um ganzheitliche Gesundheit auf mentaler, körperlicher und seelischer Ebene. Meine Rückkehr in die Wissenschaft und diese Themen nun im wissenschaftlichen Kontext zu begleiten, lassen mein Herz höher schlagen.“

## MBM-Special: Mind Body Medicine Summer School 2024

Die 19. Mind Body Medicine Summer School findet vom 29. August bis 01. September 2024 in Essen im Rahmen eines ganz besonderen Ereignisses statt: 25 JAHRE MBM in Essen... und Deutschland! Das Programm der MBM wurde mit dem Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine der Harvard Medical School entwickelt.

Als Teilnehmer:in haben Sie zum einen die Gelegenheit, vielseitige Vorträge von (inter-)nationalen Referent:innen, wie zum Beispiel Prof. Dr. Tobias Esch, zu hören und gemeinsam darüber zu diskutieren. Lesen Sie [hier](#) mehr über die Veranstaltung. Zur Anmeldung geht es [hier](#).

## 1. Internationale Wissenschaftliche Konferenz der Mind-Body-Medizin

Anmeldung zur ISC-MBM & Call for Abstracts eröffnet

Seien Sie am 4. und 5. November 2024 online oder in Witten dabei, um das wissenschaftliche Gebiet der Mind-Body-Medizin (MBM) zu erkunden! Tauchen Sie mit internationalen Expert:innen aus verschiedenen Bereichen in molekulare Mechanismen, neurobiologische Zusammenhänge, psychosoziale Aspekte und Integrative Ansätze für eine umfassende Gesundheitsversorgung ein. Zur Anmeldung, Abstract-Einreichung und weiteren Infos geht es [hier](#).

## Aufbruch ins Ungewisse

Unter Vorsitz von Prof. Dr. Tobias Esch wird der [Kongress Meditation & Wissenschaft](#) ins 16. Jahr starten. Am 16. und 17. Mai 2025 halten renommierte Forscher:innen aus dem In- und Ausland in Berlin spannende Vorträge. Der Titel des interdisziplinären Kongresses zur Meditations- und Bewusstseinsforschung lautet: „Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation - Aufbruch ins Ungewisse“

## FORUM Treffen

Zum 41. Mal in Folge fand dieses Jahr das Arbeitstreffen des Forums universitärer Arbeitsgruppen für Naturheilverfahren und Integrative Medizin statt. Dr. Dr. Maren M. Michaelsen, Jule Kobs und Jil Herker haben das IGVF in Tübingen vertreten und sich mit interdisziplinären Kolleg:innen über die aktuellste Forschung ausgetauscht. Das FORUM wird in Kürze mit einer neuen Internetpräsenz zu finden sein unter: [www.uniform-naturheilkunde.de](http://www.uniform-naturheilkunde.de). Die Anreise des IGVFs zum nächsten Treffen wird kürzer ausfallen, der Austragungsort für das Frühjahr 2025 steht schon fest: Essen.

## NEUGRÜNDUNGEN

### Gründung des New Metaphysical Club

Das METIS-Projekt für interkulturelle Weisheitsliteratur und Weisheitspraktiken gründete im Juni 2024 den New Metaphysical Club. Dieser Club beschäftigt sich mit dem Verhältnis von Spiritualität und Wissenschaft. Interviews mit Menschen, die sich mit diesen beiden Themen beschäftigen, Publikationen dazu und vom New Metaphysical Club eigens Verfasstes über dieses Verhältnis werden [hier](#) dokumentiert.

METIS stellt die verschiedenen Traditionen, Tätigkeiten, Konzepte und Deutungen vor und bringt sie miteinander ins Gespräch. Dafür stützt sich METIS auf eine Vielfalt von literarischen, philosophischen, religiösen und wissenschaftlichen Auseinandersetzungen rund um den Familiensammelbegriff der Weisheit.

### Podcast

Im Rahmen des METIS Projekts hat Prof. Dr. Tobias Esch in dem Podcast „METIS Wisdom Talks at ETH Zurich“ über den Sinn des Lebens diskutiert. [Hier](#) können Sie Reinhören.

### Gründung des Dachverbands ACoNIG

Am 18. April 2024 wurde nach 3-jähriger Vorbereitung das Akademische Consortium für Naturheilkunde, Integrative Medizin und Gesundheit (ACoNIG) gegründet. Ziel von ACoNIG ist es, naturheilkundliche, komplementäre, traditionelle und Integrative Gesundheitsversorgung sicher und wirksam in das deutsche Gesundheitswesen zu integrieren, um eine qualitativ hochwertige und sichere Versorgung zu gewährleisten. Deutschland reiht sich damit zu anderen Ländern, die ähnliche Dachverbände etabliert haben, um die wissenschaftliche Erforschung und Anwendung von Naturheilkunde und integrativer Medizin zu fördern. Prof. Dr. Tobias Esch wurde als Vorstandsmitglied berufen und wird eine entscheidende Rolle in der Leitung und strategischen Ausrichtung des Konsortiums einnehmen.

Es grüßen Sie herzlich

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