



## Gesund im Stress – 8-Wochen-Kurs

Präventionsmaßnahme mit dem Ziel,  
bewusster mit Stress umzugehen

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die unter  
Stress leben bzw. leiden und unter Anleitung selbst  
aktiv etwas daran verändern wollen.

Wir sind für diesen Kurs durch die Zentrale Prüf-  
stelle für Prävention zertifiziert.

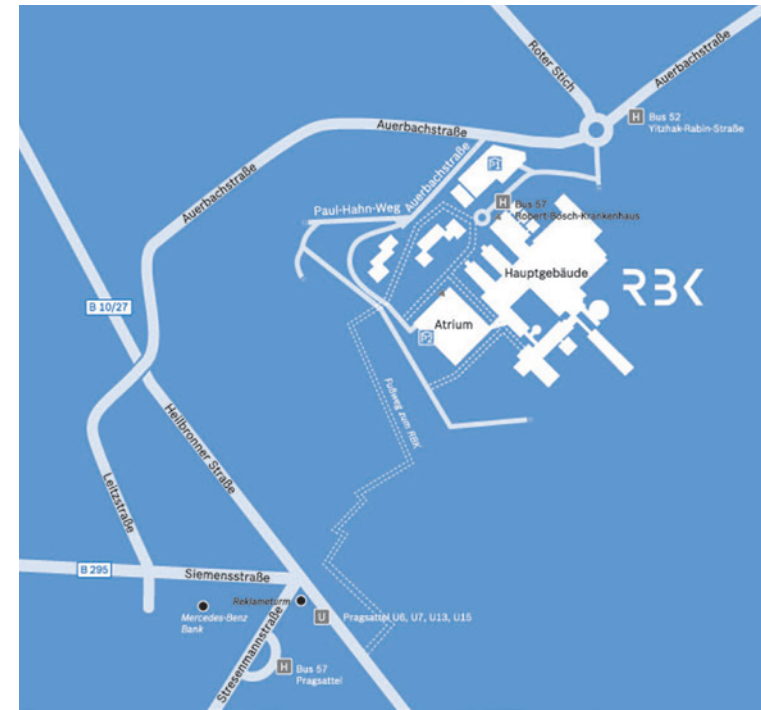
Dadurch besteht die Möglichkeit, bei regelmäßiger  
Teilnahme über Ihre GKV eine Teilerstattung  
zu bekommen.



## Kontakt

Sie haben Fragen, wünschen einen Termin  
oder möchten sich gerne anmelden?  
So erreichen Sie uns:

Montag bis Freitag von 10 bis 13 Uhr  
Telefon 0711/8101-6258  
naturheilkunde@rbk.de



## So finden Sie uns

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6  
Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Rich-  
tung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom  
Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung  
Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel. Von der  
Haltestelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung  
Burgholzof bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

### Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die  
Siemensstraße/B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen.  
Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße  
einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke  
folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbie-  
gen. Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.

Robert-Bosch-Krankenhaus, Auerbachstraße 110  
70376 Stuttgart, info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung

## Unser Leistungsspektrum Naturheilkunde und Integrative Medizin



Robert-Bosch-Krankenhaus

Liebe Patientinnen und Patienten, neben den bestehenden und bewährten Angeboten der spezialärztlichen und konventionellen Medizin am Robert-Bosch-Krankenhaus bieten wir ergänzend wissenschaftlich geprüfte naturheilkundliche Beratung und Behandlung sowie Mind-Body-Medizin als integratives Konzept an.

In der Integrativen Medizin werden die Selbstheilungskräfte auf ganz unterschiedliche Weisen aktiviert und gestärkt. Die verhaltensorientierten Maßnahmen der Mind-Body-Medizin schaffen die Voraussetzungen, das Gesundheitsverhalten selbst in die Hand zu nehmen, um einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln.

Sie werden von einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Ärzten, Mind-Body-Medizin-Therapeuten, naturheilkundlich ausgebildeten Pflegekräften, Musik-, Kunst- und Psychotherapeuten sowie Ernährungsfachkräften begleitet. Dadurch kann ein individueller Therapieansatz ermöglicht werden. In diesem Flyer erhalten Sie einen Überblick über unsere Therapieangebote und Leistungen.

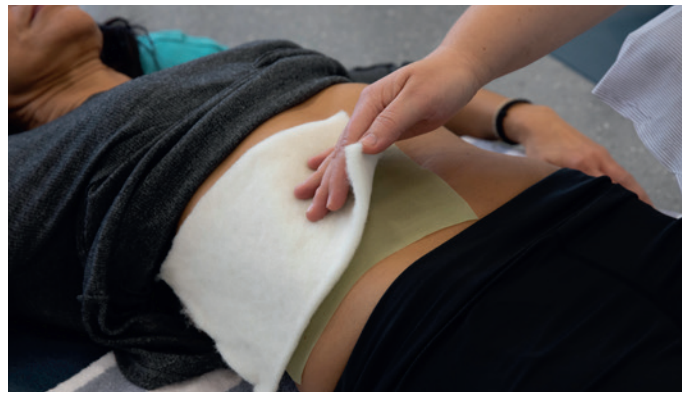
Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen alles Gute.



**Prof. Dr. med.**  
**Mark Dominik Alscher**  
Medizinischer Geschäftsführer  
Robert-Bosch-Krankenhaus GmbH



**Dr. med.**  
**Maria Marcela Winkler**  
Leitende Ärztin der Abteilung  
Naturheilkunde und  
Integrative Medizin



## Unser Angebot

### Beratungsgespräche

Wir möchten Ihnen bei der Wahl geeigneter unterstützender Maßnahmen zur Seite stehen und geben Ihnen dazu fundierte Empfehlungen aus der Naturheilkunde.

Es handelt sich dabei um Maßnahmen, deren Wirkung anhand von wissenschaftlichen Studien belegt ist oder in langjähriger Erfahrung überprüft wurde. Mögliche Wechselwirkungen mit der konventionellen Behandlung werden berücksichtigt. Gerne beraten und unterstützen wir Sie auch bei Fragen zur gesundheitsfördernden Lebensstilveränderung.

### Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin befähigt durch Erlernen und Einüben verhaltensorientierter Maßnahmen dazu, das eigene Gesundheitsverhalten selbst in die Hand zu nehmen und langfristig in Richtung eines gesundheitsfördernden Lebensstils zu entwickeln.

Dabei kommen unter anderem achtsamkeitsbasierte Übungen (Yoga und QiGong), aktive Stressregulations- und Entspannungsverfahren sowie Bewegungs- und Ernährungstherapien zum Einsatz.

### Akupunktur / Akupressur

Diese Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können insbesondere zur Linderung von



Schmerzen, zur Reduktion von Nebenwirkungen einer Therapie, aber auch zur Regulierung des vegetativen Nervensystems eingesetzt werden.

Interaktionen mit Medikamenten kommen nicht vor, so dass eine unterstützende Behandlung bei den meisten Patienten möglich ist. Kommt eine Akupunktur mit Nadeln nicht in Betracht, können die Punkte mittels Akupressur, also mechanischem Druck, stimuliert werden.

### Phytotherapie / Pflanzenheilkunde

Pflanzliche Medikamente, Teemischungen, ätherische Öle, Extrakte und Auszüge – die Natur bietet ein breites Spektrum an Wirkstoffen, die andere Arzneimittel ergänzen können. Diese sogenannten Phytotherapeutika werden u. a. in Form von Wickeln, Auflagen, rhythmischen Einreibungen, Bädern und der Aromatherapie eingesetzt.

### Kunst- und Musiktherapie

Oft fällt es schwer, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Hier können Bilder und das gestalterische Tun, Musik und eigenes Musizieren helfen und bei der Krankheitsbewältigung unterstützend wirken. Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialien und Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

## Naturheilkundliches Kompaktprogramm

Wie kann ich selbst aktiv etwas zu meiner Regeneration beitragen? Was ist ein gesundheitsfördernder Lebensstil und wie schaffe ich es, meine Ziele in die Tat umzusetzen?

Antwort auf diese Fragen finden Sie im Naturheilkundlichen Kompaktprogramm, welches auf dem Essener MICOM-Modell beruht (Mind Body Medicine in Integrative and Complementary Medicine). Auf dem Fundament der Achtsamkeit spricht MICOM alle gesundheitsrelevanten Bereiche des Alltags an, auf die man selbst Einfluss nehmen kann.

Durch Entwicklung und Einübung eines individuell gesundheitsfördernden Lebensstils und Anleitung zur Selbsthilfe mit wissenschaftlich geprüften naturheilkundlichen Verfahren kann eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

### Ablauf

Das Programm findet im Rahmen einer geschlossenen, von Mind-Body-Medizin-Therapeuten und Ärzten geleiteten Gruppe statt.  
... 10 bis 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
... insgesamt 11 Termine à 6 Stunden an einem festen Wochentag von 10 bis 16 Uhr

### Inhalte

Im Rahmen von Gruppenarbeiten, Vorträgen und praktischen Übungen erarbeiten wir mit Ihnen wertvolles Wissen aus den Bereichen

... Ernährung	... Bewegung
... Entspannung	... Yoga und QiGong
... Stressbewältigung	... Achtsamkeit
... Akupressur	... Hydrotherapie
... Phytotherapie	

An jedem Kurstag findet eine ärztliche Visite statt.

Weitere Informationen zum Naturheilkundlichen Kompaktprogramm erhalten Sie in unserem Video unter [www.rbk.de/naturheilkunde](http://www.rbk.de/naturheilkunde)