

**Die folgende Veranstaltung wird im Sommersemester 2024  
als Wahlfach für den ersten Abschnitt des Studiums der Humanmedizin angeboten:**

**Wahlfach - Titel der Veranstaltung:**

Natur und sanfte Medizin

*Ansprechpartner:  
(inklusive Telefon und E-Mail)*

Kooperationsprogramm Bonn-Siegen  
[bonn-siegen@ukbonn.de](mailto:bonn-siegen@ukbonn.de)  
Telefon: 0228/287 68318

Informationen zu den Lehrinhalten und Organisation  
Prof. Dr. Veit Braun  
[ybraun1@uni-bonn.de](mailto:ybraun1@uni-bonn.de)

Informationen zur Anmeldung  
Studiendekanat Bonn/Siegen, Fr. Emilia Lehmann-Solomatin  
[bonn-siegen@ukbonn.de](mailto:bonn-siegen@ukbonn.de)

Veranstaltungs-Nr.: 401098903

*Institut / Fakultät:*  
Medizinische Fakultät der Universität Bonn

*Ort:*  
Life & Brain

*Zeit:*  
31.07.-05.08.2024

*Teilnehmerbegrenzung:*  
20

*Art der Veranstaltung und Umfang (in SWS):*  
2 SWS, 4 Tage im Block

*Terminliche Vorgaben / Einschränkungen (bspw. nur in Semesterferien, Blockpraktikum):*  
Blockveranstaltung in den Semesterferien

*Weiterführende Hinweise*

Häufig wird in öffentlichen Diskussionen zwischen high tech Medizin einerseits und der "sanften" Naturmedizin andererseits polarisiert. Wir sind der festen Überzeugung, dass dies kein entweder-oder ist, aber dass nicht nur die "Apparatemedizin", sondern auch die "sanfte Medizin" kritisch hinterfragt werden darf.

"Rein pflanzlich" ist nicht automatisch gesund, Fliegenpilze sind auch rein pflanzlich. Fr. Prof. Weltermann wird die Teilnehmer\*innen helfen, einen evidenzbasierten Ansatz zu entwickeln. In praktischen Kursen werden Sie Entspannungstechniken durch mentales und physisches Training und Yoga genauso lernen, wie den Einsatz von Kinesiotapes und Triggerpunkten. Auch die Ernährung ist ein wichtiges Thema. Was ist gesunde Ernährung und wie erkenne ich sie? Was ist von angeblichen superfoods zu halten? Und damit das Ganze auch praktisch wird, haben wir einen tollen veganen Kochkurs eingeplant, wo Sie nicht nur lernen, wie ein Profi zu schnippeln. Sie werden ein veganes Menue auf Sternenniveau unter Anleitung von Profiköchen selbst zubereiten.

*Lerninhalte/Lernziele*

Mittwoch 31.07.24  
Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psyche

<b>Mittwoch 31.7.23 Ort wird noch bekannt gegeben, Sportkleidung und Gymnastikmatte nötig</b>		
9.00 – 12.00	Andreas Klose	Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psy- che
12.00 – 13.00	Mittagspause	
13.00 – 16.00	Andreas Klose	Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psy- che
<p>Donnerstag 01.08.24 Yoga in der Onkologie Theorie und Praxis Myofasziale Triggerpunkte in Theorie und Praxis</p>		
<b>Donnerstag 1.8.23 Ort wird noch bekannt gegeben, Sportkleidung und Gymnastikmatte nötig</b>		
Margit Völzing	Yoga in der Onkologie Theorie und Praxis	
Mittagspause		
Maik Schöler	Myofasziale Triggerpunkte in Theorie und Praxis	
<p>Freitag 02.08.24 Kinesiotapes Theorie und Praxis Sanfte Medizin – Evidenzbasierte Strategien Vegetarischer Kochkurs</p>		
<b>Freitag 2.8.23 Kinesiotapes Ort wird noch bekannt Sportkleidung und Gymnastikmatte erforderlich, der Kochkurs findet in der Cafeteriaküche der Uni Siegen am Adolf Reichwein Campus statt <b>Veranstaltung in Siegen!</b></b>		
13.00 – 16.00	PD Dr. Anne Carolus	Kinesiotapes Theorie und Praxis
16.30 – 20.00	Sebastian Deuster und Team	Vegan/vegetarischer Kochkurs
<p>Montag 05.08.24 Gesunde Nahrungsmittel, wie erkenne ich sie? Tipps für den Einkaufsbummel im Supermarkt: gesunde Ernährung Alles Bio? oder auch konventionell? Was macht nachhaltigen Landbau aus</p>		
<b>Montag 5.8.23 Life&amp;Brain Bonn Venusberg Seminarräume C 76-1 und C 76-2 im Erdgeschoss</b>		
10.15 – 11.45	Prof. Dr. Sabine Ellinger	Kakao - ein Superfood in der Prävention kardiometabolischer Erkrankun- gen?
12:00 – 13:30	Julia Gmeiner	Wie findet man eigentlich gesunde und richtige Ernährungsmittel
13:30 -15:00	Mittagspause	
15.00 – 17.00	Prof. Dr. Birgitta Welter- mann	Sanfte Medizin – Evidenzbasierte Strategien
<i>Literatur:</i>		
<i>Art der Prüfung:</i> Fortlaufende praktische Prüfung nach jeder Lerneinheit		
<i>Prüfungszeitraum:</i>		

### Informationen zu den Dozierenden

**Andreas Klose** ist ehemaliger Profileichathlet, seine aktive Laufbahn beendete er 2017 mit einem 2. Platz bei der Seniorenweltmeisterschaft im Hochsprung. Er betreibt eine Physiotherapiepraxis in Münster



**Margit Völzing** ist Yogalehrerin, Ärztin und Psychoonkologin

**Maik Schöler** ist Diplomsportlehrer, Physiotherapeut und leitet das ARZ Siegerland



**PD Dr. Anne Carolus** ist Neurochirurgin und Sportmedizinerin am Diakonieklinikum Jung Stilling und zertifizierte Therapeutin mit Kinesiotapes



**Sebastian Deuster** leitet die Gastronomie des Studierendenwerks Siegen, seine Küche wurde von den Studierenden zu den besten Unimensen Deutschlands gekürt



**Prof. Dr. Sabine Ellinger** ist Lehrstuhlinhaberin Humanernährung der Landwirtschaftlichen Fakultät der Uni Bonn



**Julia Gmeiner** arbeitet im Referat Ernährungsbildung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in Bonn

**Prof. Dr. Birgitta Weltermann** ist Lehrstuhlinhaberin Hausarztmedizin der Medizinischen Fakultät der Uni Bonn



Informationen zur Anmeldung: Studiendekanat Bonn/Siegen, Fr. Emilia Lehmann-Solomatin,  
[bonn-siegen@ukbonn.de](mailto:bonn-siegen@ukbonn.de)

Information zu den Inhalten und Organisation: Prof. Dr. Veit Braun, [vbrown1@uni-bonn.de](mailto:vbrown1@uni-bonn.de)