

Institut für Allgemeinmedizin (ifam)
Medizinische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Institut für Allgemeinmedizin (ifam), Medizinische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf; Moorenstr. 5, Geb. 17.11.00, 40225 Düsseldorf



Mittwoch, 11.12.2024 von 16:00 – 18:30 Uhr

**„Gesund im Team“: Wie ich mehr Verbindung und
Entspannung in meinen Praxisalltag bringe.**

Wissenschaftliche Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin –
praktisch umgesetzt.

**Referent und Moderator: Dr. med. Hans-Ulrich Sappok (Allgemeinarzt, Institut für
Allgemeinmedizin (ifam), Düsseldorf)**

Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. med. Stefan Wilm, Hausarzt, Direktor des ifam

16:00 – 16:15 Uhr	Begrüßung, Ziel der Fortbildung Stefan Wilm
16:15 – 16:45 Uhr	Impulsreferat: Wissenschaftliche Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin Hans-Ulrich Sappok
16:45 – 17:55 Uhr	Arbeit mit Werkzeugen der Stress- und Selbstregulation in Kleingruppen Hans-Ulrich Sappok, Stefan Wilm
17:55 – 18:05 Uhr	Pause
18:05 – 18:20 Uhr	Kurzberichte aus den Kleingruppen und Diskussion im Plenum Hans-Ulrich Sappok, Stefan Wilm
18:20 – 18:30 Uhr	Schlussfolgerungen und Ausblick Stefan Wilm

Finanzielle Förderung durch Dritte/Sponsoren: Keine

Die Mind-Body-Medizin verbindet medizinisch-wissenschaftlich Achtsamkeit, Meditation und Stresskompetenz und erforscht sie (z.B. die Relaxation Response). Zu den physiologischen Effekten der Relaxation Response gehören zum Beispiel reduzierter Stoffwechsel, Blutdrucksenkung, reduzierte Herz- und Atemfrequenz, erhöhte Herzratenvarianz, sinkender Cortisolwert, Beruhigung der Gehirnaktivitäten und Veränderung von Genaktivitäten. Dr. med. Hans-Ulrich Sappok wird mit seiner 21-jährigen Erfahrung als Hausarzt medizinisches Wissen vertiefen und Werkzeuge der Stress- und Selbstregulation praxisnah vermitteln und üben, die die Teilnehmer*innen für sich und ihr Team in der Praxis nutzen können. So werden sie den wachsenden Herausforderungen in 2025 entspannter begegnen.