

Kontakt und Information:

Direktor

Prof. Dr. med. Gustav Dobos

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare
Gesundheit, Universitätsklinikum Essen
E-Mail: gustav.dobos@uk-essen.de

Forschungsleitung

Dr. rer. medic. Heidemarie Haller

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare
Gesundheit, Universitätsklinikum Essen
E-Mail: heidemarie.haller@uk-essen.de

Sekretariat

Andrea Sippel

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare
Gesundheit, Universitätsklinikum Essen
E-Mail: andrea.sippel@uk-essen.de
Tel.: 0201 – 723 77374
Fax: 0201 – 723 947-77374

Aktuelle Informationen und neue Studien finden
Sie unter www.naturheilkunde.uk-essen.de
oder bei **LinkedIn**:



Universitätsmedizin Essen

Universitätsklinikum
Zentrum für Naturheilkunde
und Planetare Gesundheit

Ihr Weg zu uns:

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns im Herzen
von Rüttenscheid.



Zentrum für Naturheilkunde und
Planetare Gesundheit
Universitätsklinikum Essen

Goethestraße 102, 45130 Essen
Direktor: Prof. Dr. med. Gustav Dobos



Zentrum für
Naturheilkunde und
Planetare Gesundheit

Willkommen im Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit

Im Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit der Universitätsmedizin Essen widmen wir uns der Erforschung traditioneller, komplementärer und integrativer Verfahren der Prävention und Therapie lebensstilbedingter Erkrankungen. Dabei arbeiten wir an evidenzbasierten und individualisierten Lösungen für die Reduktion pathogener Faktoren und entwickeln innovative Ansätze, um salutogene Faktoren zu stärken und Gesundheitskompetenz zu fördern.

Unsere Forschungsschwerpunkte sind:

- **Prävention:** Stärkung der Gesundheitskompetenz durch verhaltens- und verhältnispräventive Strategien sowie naturheilkundliche Selbsthilfe.
- **Mind-Body-Medizin:** Achtsamkeit und Lebensstilmedizin in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung als Schlüssel für mehr Resilienz gegenüber Stress.
- **Ernährung:** Gesund Essen im Sinne der Planetary Health Diet – für mehr Biodiversität im Kleinen (Mikrobiom) wie im Großen (Ökosystem).
- **Planetare Gesundheit:** Nachhaltige Lebensstilkonzepte im Einklang mit der Natur, weil individuelle Gesundheit und gesunde Lebensräume untrennbar miteinander verbunden sind.

Gemeinsam Gesundheit neu denken

Der Fokus unserer Arbeit liegt auf klinischen Studien und Metaanalysen, die die **Effektivität** und Sicherheit von **verhaltens- & verhältnispräventiven Strategien** untersuchen. Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, achtsame, selbstwirksame wie auch evidenzbasierte Gesundheitsentscheidungen zu treffen – nachhaltig für sich selbst und ihre Umwelt. Dazu arbeiten wir an medizinischen S3-Leitlinien und Health Technology Assessments mit, entwickeln zielgruppenspezifische Gesundheitskonzepte und publizieren laienverständliche Informationsmaterialien und Bücher.



Des Weiteren führen wir versorgungswissenschaftliche **Transformationsprojekte** durch. Diese zielen darauf ab, gesunde und nachhaltige Konzepte in Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Partnern aus der Industrie in der Praxis zu erforschen und umzusetzen.

Unterstützen Sie unsere Forschung

Möchten Sie an einer **Studie teilnehmen** und unsere Arbeit unterstützen? Durch Ihre Teilnahme können Sie nicht nur die medizinische Forschung und die Entwicklung nachhaltiger Gesundheitskonzepte mitgestalten – Sie erhalten Zugang zu neuen, innovativen Präventions- und Therapieansätzen und helfen, diese Verfahren langfristig vielen Menschen zugänglich zu machen.

Ihr Beitrag macht den Unterschied! Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über unsere aktuellen Studien sowie Möglichkeiten, unsere Forschung aktiv mitzugestalten.



Gesundheit selbst gestalten.
Für sich selbst. Für andere.
Für unsere Umwelt.