

INHALT

WISSEN

ÜBERSICHTEN/REVIEWS

- **Antonovskys Salutogenese als dynamisches Konzept**
Elke Mesenholl-Strehler 321



321

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschäftigte sich mit der Entstehung und dem Erhalt von Gesundheit. Er entwickelte das salutogenetische Modell. Im Beitrag der Dipl.-Psych. Elke Mesenholl-Strehler erfahren Sie, warum es einige Menschen schaffen, gesünder zu bleiben als andere.

- **Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) als umfassendes Lebensstil-Programm**
Dieter Melchart, Evelyn Bohnes, Wolfgang Doerfler, Axel Eustachi, Yanging Wellenhofer-Li 327

- **Mediterrane Diät – gesund und genüsslich
Aber was ist gesichert?**
Volker Schmiedel 334



334

Die Ernährung steht in direktem Zusammenhang mit unserer Gesundheit. Die Übersicht von Dr. Volker Schmiedel stellt verschiedene Studien vor, die belegen, dass sich eine mediterrane Diät positiv auf viele Lebensbereiche und bereits bestehende Erkrankungen auswirkt.

PRAXIS

- **Salutogenese und positive Psychotherapie**
Ortwin Eisert, Katharina Gottschalk 338

➤ Salutogenese und Prävention

➤ Salutogenese: Prävention für Patient und Arzt

Klaus Jork

346



346

Das Modell der Salutogenese betont, welche Eigenschaften und Fähigkeiten des Einzelnen gefördert und entwickelt werden sollen, damit er gesund wird und bleibt. Prof. Klaus Jork zeigt auf, wie das Modell der Salutogenese in der Praxis angewendet werden kann.

➤ Natürliche Fettsenkung beim metabolischen Syndrom

Volker Schmiedel

352

AKTUELL

Heilpflanzen – Entwicklungsbegleitung mit Heilpflanzen 358

Seitenblicke – Aktuelle Kurznachrichten aus Forschung und Praxis 361

Aus Industrie und Forschung – Was können Vitamine und Mineralstoffe im Alter leisten? 363

Forum der Industrie 365

Termine 370

INTERN/EXTERN

HUFELAND AKTUELL

Dr. Holger Cramer erhält Holzschuh-Preis 373

Wirksamkeit von Yoga bei Patienten mit chronischen Nackenschmerzen 374

Ausschreibung des „Holzschuh-Preises für Komplementärmedizin 2013“ 376

Titelbild:
Salutogenese: © iStockphoto, Goldmund Lukic