



**Leiter Institut für Integrative Gesundheitsversorgung
und Gesundheitsförderung (IGVF), Universität Witten/Herdecke
Pionier einer ganzheitlichen Allgemeinmedizin**

Tobias Esch ist Pionier einer ganzheitlichen Allgemeinmedizin und einer der renommiertesten Experten der Mind-Body-Medizin sowie der Integrativen Medizin und Gesundheitsförderung in Deutschland.

Nach dem Studium der Humanmedizin in Göttingen, Penang (Malaysia) und Aarau (Schweiz) wird Tobias Esch (*1970) als Arzt, Facharzt für Allgemeinmedizin, Post-Doktorand und Wissenschaftler an den Universitäten Witten/Herdecke, Duisburg-Essen, Harvard University/Harvard Medical School, an der Charité Berlin und an der Hochschule Coburg tätig. 2013/2014 forscht er als Harkness Fellow an der Harvard Medical School. Von 2001 bis 2015 ist er zusätzlich assoziierter Wissenschaftler im Bereich Neurowissenschaften der State University of New York, von 2013 bis 2015 ist er Gastprofessor an der Harvard Medical School.

Seit 2016 forscht und lehrt er an der Universität Witten/Herdecke im Bereich der Integrativen Gesundheitsversorgung und untersucht, wie man selbst chronische Krankheiten durch einen ganzheitlichen Ansatz behandeln kann.

Esch ist Lebenszeitmitglied in der Harvard Postgraduate Association, Mitglied u. a. der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin, Vorsitzender des Kuratoriums für den Kongress 'Meditation und Wissenschaft' in Berlin sowie im Vorstand (Board of Directors) des Long Island Conservatory, Vice Chair und Board of Directors International Young Scientist Competition (New York) sowie in diversen weiteren Fach- und Stiftungsbeiräten. Außerdem ist er Mitherausgeber mehrerer internationaler Fachzeitschriften. Er veröffentlichte über 200 wissenschaftliche Arbeiten – von der Grundlagenforschung bis zur Gestaltung der Arzt-Patienten-Kommunikation.

Für seine Arbeit und seine Publikationen erhält Tobias Esch zahlreiche Auszeichnungen. Darunter beispielsweise den Preis der Gesundheitsnetzwerker sowie eine Nominierung für das Wissenschaftsbuch des Jahres für „Der Selbstheilungscode“.

Themen (Auswahl):

- Glück und Spiritualität
- Was wir von den Alten lernen können
- Mehr Nichts - Warum wir mehr vom Weniger brauchen
- Stressbewältigung, Achtsamkeit
- Die bessere Hälfte - Warum für viele Menschen die zweite Lebenshälfte die glücklichere ist
- Was ist der Sinn von unternehmerischem Handeln

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Was Teams erfolgreich macht: Die Formel hinter dem Triumph von Bayern München, Liverpool und Co., 2022
- Mehr Nichts!: Warum wir weniger vom Mehr brauchen, 2021
- Stressbewältigung: Mind-Body-Medizin, Resilienz, Selbstfürsorge, 2020 (mit Sonja Maren Esch)
- Die bessere Hälfte: Worauf wir uns mitten im Leben freuen können, 2020 (mit Eckart von Hirschhausen)
- Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit, 2017
- Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2017