



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

Tobias Esch ist ein Pionier der ganzheitlichen Allgemeinmedizin und einer der renommiertesten Experten für Mind-Body-Medizin, Integrative Medizin und Gesundheitsförderung in Deutschland.

Nach dem Studium der Humanmedizin in Göttingen, Penang (Malaysia) und Aarau (Schweiz) arbeitete Tobias Esch (\*1970) als Arzt, Facharzt für Allgemeinmedizin, Postdoc und Wissenschaftler an den Universitäten Witten/Herdecke, Duisburg-Essen, Harvard University/Harvard Medical School, der Charité Berlin und der Hochschule Coburg. In den Jahren 2013/2014 forschte er als Harkness Fellow an der Harvard Medical School. Von 2001 bis 2015 war er zudem Associate Researcher im Bereich Neurowissenschaften an der State University of New York und von 2013 bis 2015 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 auch chronische Krankheiten mit einem ganzheitlichen Ansatz behandelt werden können.

Esch ist Lifetime Fellow der Harvard Postgraduate Association, Mitglied u.a. der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, Vorsitzender des Kuratoriums für den Kongress "Meditation und Wissenschaft" in Berlin sowie Mitglied des 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. Darüber hinaus ist er Mitherausgeber mehrerer internationaler Fachzeitschriften. Er hat über 200 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht - von der Grundlagenforschung bis zur Gestaltung der Arzt-Patienten-Kommunikation.

Für seine Arbeiten und Publikationen erhielt Tobias Esch zahlreiche Auszeichnungen. Darunter der Preis der Gesundheitsnetzwerker sowie eine Nominierung zum Wissenschaftsbuch des Jahres für „Der Selbstheilungscode“.

**Themen (Auswahl):**

- 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
- 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