

# GESUNDHEITSFORUM

Havelhöhe

**Wege zur Gesundheit –  
Hilfe in der Krankheit**

Vorträge und Seminare  
Januar bis Juli 2025

Alle aktuellen Informationen zu den Veranstaltungen unter:  
<https://campus.havelhoehe.de/kalender>

## Vorwort

Liebe Freunde unseres Gesundheitsforums,

Gesundheit hat viele Facetten!

Das Anliegen des Gesundheitsforums Havelhöhe ist es seit vielen Jahren, die Ansätze der Anthroposophischen Medizin, deren besondere Therapierichtungen und pflegerische Anwendungen in den Mittelpunkt zu stellen. Auch verwandte integrative Richtungen werden wieder zu Wort kommen.

Die Anthroposophische Medizin möchte dabei den ganzen Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Dimension in Diagnostik und Therapie mit einbeziehen.

Lassen Sie sich von unserem Programm für das 1. Halbjahr 2025 überraschen, anregen und vielleicht entdecken Sie auch neue Kraftquellen.

*Über ein reges Interesse freut sich*

*Ihre Petra Leber*

*und das gesamte Team des Gesundheitsforums*

### **Wir gratulieren:**

*2025 ist für das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe ein besonderes Jahr. Bereits seit 30 Jahren ist es Grund- und Regelversorger für viele Patientinnen und Patienten, die Havelhöhe als Ort der Zuwendung, Menschlichkeit und moderner Medizin schätzen.*

*Dazu gratulieren wir und danken für die vielen Vorträge, die von Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten der Klinik gehalten werden.*

# Vorträge

## Januar

17.1. Freitag, 19 Uhr

**Was ist Schulmedizin – was ist Integrative Medizin?**

*PD Dr. med. Friedemann Schad,*

*Leiter des Onkologischen Zentrums Havelhöhe,  
Stellvertretender Ärztlicher Leiter, Geschäftsführer, GKH*

24.1. Freitag, 19 Uhr

**Nervus Vagus, der Selbstheilungsnerv – wie funktioniert unser autonomes Nervensystem und wie können wir es selbst regulieren?**

*Ester Viedt,*

*CANTIENICA®- und Spiraldynamik®-Körpertherapeutin  
und Heilpraktikerin, Berlin*

31.1. Freitag, 19 Uhr

**Neues zur Lungenkrebs-Früherkennung**

**Und warum Hunde in Havelhöhe bald vielleicht Lungenkrebs riechen können und nebenbei das Klima schützen**

*Dr. med. Christian Grah,*

*Leiter Pneumologie und Lungenkrebszentrum, GKH*

## Februar

7.2. Freitag, 19 Uhr

**Das Ich in der Begegnung – Sprachgestaltung als soziales Kunstwerk • Bewegter, interaktiver Vortrag**

*Oliver Avianus,*

*Therapeutischer Sprachgestalter, GKH*

14.2. Freitag, 19 Uhr

**Sinn oder Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln – eine gesunde Ernährung**

*Dr. med. Sabine Schäfer,*

*FÄ für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin (GAÄD),  
Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin*

21.2. Freitag, 19 Uhr

**Gesünder durch den Alltag kommen – lebendiger Rhythmus statt mechanischer Takt – wie Bothmergymnastik dabei stützen kann Vortrag und Bothmerübungen.**

*Bitte Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.*

*Oliver Groß,*

*Sportlehrer, Waldorfschule in Berlin*

28.2. Freitag, 19 Uhr

**Zugewiesenes Geschlecht, empfundenes Geschlecht und Schicksal – menschenkundliche Fragen zu Geschlechtsidentität und Geschlechtsdysphorie**

*Dr. med. Christoph Meinecke,*

*FA Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapie, Familienforum und  
Praxis auf dem Campus*

## März

7.3. Freitag, 19 Uhr

**Gastvortrag**

**Surfen auf den Wellen des Lebens**

**Wie gehen wir mit herausfordernden Situationen des Lebens um, ohne in Negativität oder Resignation zu verfallen?**

*Dr. med. Wilfried Reuter,*

*Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin*

14.3. Freitag, 19 Uhr

**Beckenfit – ein ganzheitlicher Ansatz zur Beckenbodengesundheit und zur Förderung des sexuellen Wohlbefindens.**

*Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.*

*Dr. med. Bettina Schulz,*

*FÄ für Frauenheilkunde, Psychotherapie*

*Katrin Grabow, Beckenbodentrainerin, Master of  
Public Health, Sexologie M.A., Berlin*

21.3. Freitag, 19 Uhr

**Aufrecht und bewegt da sein – Wirbelsäulenaufrichtung als Erfahrung mit dem bewussten zugelassenen Atem**

*Vortrag mit Übungen von Kornelia Kunisch,  
Atem- und Bewegungstherapeutin, GKH*

28.3. Freitag, 19 Uhr

**Gute Bakterien? Schlechte Bakterien? Das Mikrobiom im Mundraum**

*Sebnem Philippsen,*

*Zahnärztin für Ganzheitliche Zahnmedizin,  
Anthroposophische Medizin GAÄD, Berlin*

## April

4.4. Freitag, 19 Uhr

**Immunität und Individualität – über die erstaunlichen Zusammenhänge von Psyche, Immunsystem und Mikrobiom**

*Dr. med. Thomas Hardtmuth,*

*FA Chirurgie/Thoraxchirurgie, Freier Autor und Dozent, Steinheim*

11.4. Freitag, 19 Uhr

**Essstörungen – Behandlungsmöglichkeiten im Gemeinschafts-krankenhaus Havelhöhe**

*Dr. med. Mirjam Schädle, Stellvertretende Leitende Ärztin,*

*Psychosomatik und Psychotherapie, GKH*

18.4. Freitag, 19 Uhr

**„Ich gebe den Schmerz nicht her, weil ich sonst das Göttliche hergeben müsste.“**

**A. Stifter • Betrachtung zu Karfreitag**

*Susanne Gödecke,*

*Pfarrerin der Christengemeinschaft, Berlin*

## Vorträge und Seminare

25.4. Freitag, 19 Uhr

### **Probleme mit der Hand – wann kann die Handchirurgie helfen?**

*Prof. Dr. med. Gerrit Grieb,  
Leiter der Plastische Chirurgie und Handchirurgie, GKH*

## Mai

9.5. Freitag, 19 Uhr

### **Welche Bedeutung hat der Schlaf für das Gesunden und das Erkrankten des Menschen?**

*Dr. med. Matthias Girke,  
FA für Innere Medizin/Palliativmedizin, GKH*

16.5. Freitag, 19 Uhr

### **Wer gesund altern will, sollte früh damit anfangen – Grundlagen für ein langes Leben**

*Dr. med. Roland Zerm,  
Leitender Arzt, Geriatrie und Oberarzt Diabetologie, GKH*

23.5. Freitag, 19 Uhr

### **Warum es sich lohnt über Gesundheit nachzudenken – das Konzept der positiven Gesundheit**

*Dr. med. Nina Klinger,  
Leitende Ärztin Schmerz-/Suchtmedizin, GKH*

## Juni

6.6. Freitag, 19 Uhr

### **Fehl- und Mangelernährung: Kennen, erkennen, behandeln.**

*Dr. med. Markus Wispler,  
Leitender Arzt Gastroenterologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin, GKH*

13.6. Freitag, 19 Uhr

### **Patientenverfügung: Wie Sorge ich für Alter und Krankheit vor?**

*Gesine Kennert,  
Volljuristin, Fachdozentin für Pflege- und Medizinrecht, Potsdam*

20.6. Freitag, 19 Uhr

### **Singen und Gesundheit – was ist ein gesunder Umgang mit meiner Stimme und mit mir selbst?**

*Megumi Gotoda,  
Musiktherapeutin, Christophorus Pflege Havelhöhe*

27.6. Freitag, 19 Uhr

### **Das Herz als Sinnesorgan – Vortrag und praktische Übungen**

*Dr. med. Uwe Schulze,  
Kardiologe, Privatpraxis auf dem Campus  
Ingrid Schweitzer, Gymnastiklehrerin und Eurythmistin, Berlin*

## Juli

4.7. Freitag, 19 Uhr

### **Nicht tun ist kein Nichtstun – die Kunst der Achtsamkeit**

*Dipl.-Psych. Verena Pförtner,  
Psychologin und Psychotherapeutin, GKH*

11.7. Freitag, 19 Uhr

### **Natürlich menschlich – wie wir im Erleben von Natur Rückhalt finden können**

*Constantin Gröschel,  
Gartentherapeut in den Bereichen Psychosomatik,  
Schmerzmedizin und Drogen-/Alkoholentzug, GKH*

## Seminar 1

### **Waldzeit – Besinnung unter Bäumen**

Lassen Sie uns für einen Nachmittag gemeinsam in den Wald eintauchen und erlauben wir uns mit allen Sinnen Witterung aufzunehmen! Poetische Impulse, beschauliches Verweilen, lauschendes Für-Sich-Sein und kleine Gestaltungen persönlicher Beweggründe mögen uns dabei nicht nur dem Wald, sondern auch uns selbst wieder verbundener fühlen lassen.

Zeit: Fr. 9.5. von 14 – 17 Uhr

Ort: Vor der Cafeteria, Haus 28

Gebühr: 45,- €

Leitung: Constantin Gröschel, siehe Vortrag 11.7.

## Seminar 2

### **Heal your heart – das Herz als Sinnesorgan**

Wir widmen den Vormittag ganz dem Herzen als wahrnehmendes Organ der Mitte. Mit praktischen Übungen der Eurythmie, des geführten Atems und meditativen Tänzen und der Möglichkeit des Erfahrungsaustausches, gestalten wir miteinander anregende, achtsame und herzfremdliche Stunden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Zeit: Sa. 28.6. von 9.30 – 13 Uhr (mit kleiner Pause)

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 75,- €

Leitung: Dr. Uwe Schulze, Kardiologe und  
Ingrid Schweitzer, Eurythmistin und Gymnastiklehrerin

# Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe

## Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen. Zurzeit wird dienstags in 6 Gruppen Lungensport durchgeführt.

Ort: Saal am Familienforum

Lungensport findet auch in Buch, Spandau, Neukölln, Kreuzberg, Schöneberg, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf und Potsdam sowie räumlich unabhängig online statt.

## Onkologische Gesundheitsschulungen

Freitags von 15-17 Uhr

Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum

*Teilnahme ohne Voranmeldung möglich*

## Raucherambulanz

Montags um 16.30 Uhr

Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20

Hier erhalten Sie Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

*Teilnahme ohne Voranmeldung möglich*

## Koronarsport

Ärztlich begleiteter Koronarsport

Montags von 14 -17 Uhr

Ort: Saal am Familienforum

## Orthopädischer Rehasport

Mittwochs von 15.30 -18:30 Uhr

Ort: Havellandhalle Seeburg

## Neurologischer Rehasport

Dienstags 13.00 bis 14.30 Uhr

Ort: Gemeinderaum der Ev. Kirchengemeinde Nathan-Söderblom (Ulrikenstr. 7, 13581 Berlin-Spandau)

→ Die Anmeldung zu diesen Veranstaltungen erfolgt direkt über:  
Auskunft / Anmeldung:

Franziska Liebchen: 030/365 01 -137

info@gesundheit-havelhoehe.de

www.gesundheit-havelhoehe.de

Eine Anmeldung über das Gesundheitsforum ist nicht möglich.

Entdecken Sie den Campus Havelhöhe auf der Webseite mit interaktiver Geländekarte. Hier finden Sie Informationen zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem Campus. <https://campus.havelhoehe.de>

Über den nebenstehenden QR-Code gelangen Sie direkt zu unserem aktuellen Veranstaltungskalender.



CAMPUS  
Havelhöhe



# Informationen

## Informationen zu Anmeldung und Veranstaltungsort

### Seminaranmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung per:

- Veranstaltungskalender (<https://campus.havelhoehe.de/kalender/>),
- E-Mail an: [gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de),
- oder Post an: Gesundheitsforum Havelhöhe – Haus 7, Kladower Damm 221, 14089 Berlin

### Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr auf folgendes Konto:

Gesundheitsforum Havelhöhe,  
IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02  
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nach Maßgabe und unter Beachtung der DSGVO Art. 6 Abs. 1 a, b, f. Unsere vollständigen DS-Hinweise können Sie unter: [www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html](http://www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html) einsehen. Unsere Datenschutzbeauftragte ist Frau Michaela Schröers, JuriDacta Datenschutzdienste. E-Mail: [DSverein@juridacta.de](mailto:DSverein@juridacta.de)

### Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben.

- Beachten Sie, dass es auch kurzfristig zu Programm- oder Raumänderungen kommen kann.
- Bitte informieren Sie sich tagesaktuell unter: [campus.havelhoehe.de/kalender](http://campus.havelhoehe.de/kalender)
- Für die Arbeit des Gesundheitsforums bitten wir um einen Kostenbeitrag, Richtsatz 5 €.
- Für die Teilnahme an den Vorträgen ist keine Anmeldung nötig.



### Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches Seminar  
und Vortragszentrum im  
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Gesundheitsforum Havelhöhe  
Elisabeth Bartela  
Kladower Damm 221, Haus 7  
14089 Berlin  
Tel. 030 / 34 33 34-107  
[gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de)

### Träger:

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Entwicklung  
anthroposophisch erweiterter Heilkunst e.V. Berlin

Informationen über das Gemeinschaftskrankenhaus  
Havelhöhe und aktuelle Termine finden Sie im Internet  
unter: [www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de)

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt?  
Hotline der GAÄD:  
Tel. 01803/30 50 55, [www.gaed.de](http://www.gaed.de)



Wollen Sie immer auf dem Laufenden bleiben und zeitnah  
über die Vorträge informiert werden?  
Dann nehmen wir Sie gern in unseren Newsletter auf.

Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an  
[gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de)  
mit der Erlaubnis, Ihnen unsere Vortragsankündigungen per  
E-Mail zusenden zu dürfen.

**mkk**  
meine-krankenkasse.de

Die farbig hinterlegten Vorträge finden in Kooperation  
mit der mkk statt.  
Kontakt: Andreas Zink Tel. 030/726 12 20 87  
[andreas.zink@meine-krankenkasse.de](mailto:andreas.zink@meine-krankenkasse.de)