

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum im
Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare
Januar bis Juni 2021

Bitte informieren Sie sich über
den aktuellen Stand unter
<https://campus.havelhoehe.de>

Liebe Freunde unseres Forums,

„Was wir durch SARS-CoV-2 lernen können“. Mit diesem Thema beginnt das Vortragsprogramm des Gesundheitsforums Havelhöhe im Jahr 2021. Nachdem uns die Corona-Krise nun schon fast ein Jahr begleitet, lohnt es sich, erste Schlüsse und Lehren zu ziehen. Der zweite Vortrag bezieht sich dann auf die Besonderheiten der Pandemiebedingungen für Kinder.

Auch in Havelhöhe war SARS-CoV-2 im Jahr 2020 sehr präsent. Während in der Frühphase im Frühjahr 2020 Krisenplanung und Krisenvorbereitung im Vordergrund standen sowie erste Behandlungserfahrungen gesammelt wurden, traf uns die „zweite Welle“ mit größerer Wucht. So wurden im November 2020 bis zu 22 Patienten*innen gleichzeitig auf den Intensivstationen im GKH beatmet und bis zu 29 Patienten*innen auf der Isolierstation behandelt. Damit lag Havelhöhe im Verhältnis zur Krankenhausgröße in Berlin an vorderster Front. Um den gewaltigen Personalbedarf dafür zu decken, wurde zunächst die geriatrische Tagesklinik, dann auch die akutgeriatrische Station geschlossen und schließlich die Chirurgie mit der Gynäkologie in eine Station zusammengelegt. Die dadurch frei werdenden Mitarbeiter konnten somit für die Behandlung der Covid-Patienten eingesetzt werden. Da allerdings auch unter den Mitarbeitern zahlreiche Covid-Erkrankungen mit entsprechenden Ausfallzeiten auftraten, war diese Zeit in vielerlei Hinsicht eine große Herausforderung. Somit schauen wir gespannt auf die Entwicklung der nächsten Monate.

Viele weitere Vortragsthemen behandeln das immer aktuelle Thema der Gesunderhaltung durch Lebensstil, therapeutische Angebote und durch spirituelle Kraftquellen. Lassen Sie sich überraschen und vor allem: Bleiben Sie gesund!

*Ihr Organisationsteam des Gesundheitsforums
Elisabeth Bartela, Bettina Buchheim, Anja Girke,
Erika Gonsior, Petra Leber, Sabine Klitzke-Pettener
und Dr. Roland Zerm*

Vorträge

Januar

■ Freitag, 15.1., 19 Uhr
Was wir durch SARS-CoV-2 lernen können?

Prof. Dr. Harald Matthes, Leitender Arzt der Gastroenterologie, Ärztlicher Leiter des GKH

■ Freitag, 22.1., 19 Uhr
**Musiktherapieraum, Haus 24
Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder**

Dr. Christoph Meinecke, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, GKH

■ Freitag, 29.1., 19 Uhr
Wie geht es der Gesundheit der Erde und der Menschen?

Warum Klimaschutz für die Gesundheit heute für jeden Menschen wichtig ist und was jeder tun kann.

Dr. Christian Grah, Leitender Arzt Pneumologie und Lungenzentrum, GKH

Februar

■ Freitag, 5.2., 19 Uhr
Gastvortrag
Wie wollen wir leben?

Einen Sinn im Leben und Sterben finden

Dr. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin

■ Freitag, 12.2., 19 Uhr
Hungriger Körper, zarte Seele – Mangelernährung

Katja Stein, Ernährungswissenschaftlerin, GKH

■ Freitag, 19.2., 19 Uhr
Quellen der Heilung: der Mensch als kosmisch-seelisch-leibliches Wesen

Heileurythmie als Wandlungskraft im Krankheitsprozess. Vortrag und Heileurythmische Übungen
Barbara Trapp, Heileurythmistin und Psychologin, GKH

■ Freitag, 26.2., 19 Uhr
Musiktherapie bei Demenz: Menschen berühren

Katharina Berger, Musiktherapeutin, GKH

März

■ Freitag, 5.3., 19 Uhr
Wie funktioniert anthroposophische Psychotherapie?

Dr. Johannes Reiner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Stuttgart

■ Freitag, 12.3., 19 Uhr
Ernährung bei Krebs – stark für unser Immunsystem

Kerstin Flöttmann, Dipl.-Oecotrophologin, Leiterin der Berliner Beratungsstelle der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Berlin

■ Freitag, 19.3., 19 Uhr
**Saal vom Familienforum
Welche Nahrung braucht der Mensch für ein gesundes Immunsystem?**

Eine gesunde Verdauungs- und Darmfunktion ist die Grundlage unserer Gesundheit.
Dr. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin und Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin

■ Freitag, 26.3., 19 Uhr
Endometriose – Chamäleon der Gynäkologie

PD Dr. Dominique Finas, Leitender Arzt Frauenheilkunde und Geburtshilfe, GKH

April

■ Freitag, 2.4., 19 Uhr
„Ich gebe den Schmerz nicht her, weil ich sonst das Göttliche hergeben müsste.“

Gedanken zu Karfreitag
Susanne Gödecke, Pfarrerin der Christengemeinschaft, Berlin

■ Freitag, 9.4., 19 Uhr
Patientenverfügung: Wie Sorge ich für Alter und Krankheit vor?

Gesine Kennert, Rechtsanwältin und Fachdozentin für Pflegerecht, Potsdam

■ Freitag, 16.4., 19 Uhr
Brücken zwischen Leben und Tod: Begegnungen mit Verstorbenen

Dr. Iris Paxino, Psychologin, Nahtodforscherin und Autorin, Stuttgart

■ Freitag, 23.4., 19 Uhr
**Saal vom Familienforum
Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörung – was kann ich selbst für mich tun?**

Dr. Roland Zerm, Leiter der Geriatrie und Diabetologie, Tanja Radzweit, Dipl. Oecotrophologin, GKH

■ Freitag, 30.4., 19 Uhr
**Saal vom Familienforum
Fibromyalgie – Schmerz am ganzen Körper**

Erhöhte Schmerzempfindung, Symptome und Behandlung
Dr. Roswitha Beckmann, FÄ für Spezielle Schmerztherapie

Mai

■ Freitag, 7.5., 19 Uhr
Vom Umgang mit der Angst
Mechtild Oltmann, Pfarrerin der Christengemeinschaft, Berlin

■ Freitag, 14.5., 19 Uhr
Ehrenamtlich helfen!
Erfahren Sie mehr über die Möglichkeit, ehrenamtlicher Helfer in unserem Krankenhaus, Hospiz oder der Pflegeeinrichtung zu werden?
Anja Girke, Birgit Kuban, Ehrenamt, GKH

■ Freitag, 21.5., 19 Uhr
Vertrauen in die eigene Kraft entwickeln

Gespräche und Kunsttherapie in der Psychosomatik – Stationen eines Therapieweges
Sabine Klitzke-Pettener, Malthera-apeutin, Dipl.-Psych. Stefan Dörner, Leitender Psychologischer Psychotherapeut, GKH

■ Freitag, 28.5., 19 Uhr
Perspektiven der Krebsbehandlung

Dr. Marion Debus, Fachärztin für Hämatologie/Onkologie und Palliativmedizin, Arlesheim

Juni

■ Freitag, 4.6., 19 Uhr
Aus der Enge in die Weite – mit Sprachgestaltung in die eigene Kraft!

Stimm-, Atem-, Bewegungs- und Sprachübungen, die die Seele in den Raum weiten.

Oliver Avianus, Therapeutischer Sprachgestalter, GKH

■ Freitag, 11.6., 19 Uhr
Verwandeln? Von der Angst zur seelischen Wärme

Dr. Mechtild Bischof, Gynäkologin und Psychotherapeutin, GKH

■ Freitag, 18.6., 19 Uhr
Welche Bedeutung hatte die Pflege von Rhythmen für Gesundheit, Seele und Geist?

Dr. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Dornach

Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben. Eintritt wird nicht erhoben, wir bitten jedoch für die Arbeit des Gesundheitsforums um einen freiwilligen Unkostenbeitrag. Die grün hinterlegten Vorträge finden in Kooperation mit der BKK VBU statt.

Seminare

Seminar 1

Bewegungsfolgen aus der Atemtherapie (Middendorf)

Selbst aktiv an der Belebung des eigenen Körpers arbeiten: Die Atmung anregen durch bewegen, berühren und spüren, wertschätzen und wahrnehmen der scheinbar selbstverständlichen Form und Funktion des Körpers. So atmen heißt Verbindung aufnehmen, sich schützen und dennoch Austausch zulassen. Die Lebens- und Erneuerungsprozesse verlaufen mitten durch uns hindurch.
Zeit: Do. ab 15.4., 16–17 Uhr
Ort: Saal, Haus 28
Gebühr: 96,- € für 8 Termine
Leitung: Marei Konow, Atemtherapeutin

Seminar 2

TaKeTiNa – Rhythmus erleben

Taketina bedeutet, mit spielerischer Freude und ohne Leistungsdruck rhythmische Musik zu machen. Musik, die im ganzen Körper entsteht und erklingt: im Ton der Stimme, in den Schritten der Füße und im Klatschen der Hände. Mit Taketina können Sie Rhythmus und Koordination üben, in Ordnung und Chaos mehr über sich selbst erfahren, Ängste überwinden und innere Blockaden auflösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Zeit: Sa. 27.2., 10–13 Uhr und 15.30–18 Uhr
Ort: Saal, Haus 28
Gebühr: 100,- €
Leitung: Siegfried Renz, TAKETINA-Rhythmuspädagogin und Carolin Stede, Tel. 0163/614 67 40
taketina@siegfried-renz.com
www.siegfried-renz.com/taketina

Seminar 3

Eurythmie nach Feierabend

EU kann mit gut, schön, wahr, richtig übersetzt werden, rhythmisch mit gegliederter Stetigkeit. Eurythmie bedeutet schöner oder wahrer Rhythmus. Sie suchen Entspannung und Vitalisierung mittels Bewegung, lieben Lyrik und wollen sich als gesamter Mensch in Beziehung mit den Lebenskräften der Natur seelisch-geistig erfrischen? Eurythmie ermöglicht all dies und stärkt die Gesundheit, bringt Körper, Seele und Geist in einen harmonischen Rhythmus.
Zeit: Mi. ab 13.1., 18–19 Uhr
Ort: Herzschule, Haus 24
Gebühr: 110,- € für 10 Termine
Leitung: Ingrid Schweitzer
Tel: 030/65498596
kontakt@schweitzer-bewegt.de

Bitte informieren Sie sich aktuell unter <https://campus.havelhoehe.de>

Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe

Anmeldung nicht über das Gesundheitsforum

Ambulanter Koronarsport

Äußerlich und innerlich in Bewegung kommen, darum geht es.

Folgende Gruppen:

- Montags:
15-16.30 Uhr / 16.30-18.00 Uhr
- Donnerstags
9.30-11 Uhr / 11-12.30 Uhr
14.30-16 Uhr / 16-17.30 Uhr
17.30-18 Uhr

Auskunft/Anmeldung:

Susanne Malchin: 030/365 01-450
(donnerstags: 9-15 Uhr)

Der AB informiert über die aktuellen Regelungen zu SARS-CoV-2.

Herzschule

Die Herzschule startet wieder mit einem Einführungswochenende.

Fr. 15.1., 17-20 Uhr

Sa. 16.1., 10-14 Uhr

Anschließend finden an verschiedenen Freitagen einzelne Module statt. Immer von 17-20 Uhr.

Auskunft/Anmeldung:

Susanne Malchin: 030/365 01-450
(donnerstags: 9.00-15 Uhr)

Der AB informiert über die aktuellen Regelungen zu SARS-CoV-2.

info@herzschule-havelhoehe.de

Ambulanter Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen.

Zurzeit wird dienstags in 8 Gruppen Lungensport durchgeführt.

Ort: Haus 24, Herzschule

• Lungensport findet auch noch in folgenden Stadtbezirken statt:

Buch, Spandau, Neukölln, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf sowie in Potsdam.

Auskunft/Anmeldung:

info@lungensport-havelhoehe.de
www.lungensport-havelhoehe.de

Lungenkrebshilfe

Freitags, 15-17 Uhr

Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum

Auskunft/Anmeldung:

info@lungensport-havelhoehe.de
www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de

Atem und Bewegung

Atem- und bewegungstherapeutische Gruppe mit Schwerpunkt Psychosomatik

Montags, 15.30-16.30 Uhr

Auskunft: Ingrid Schemberg,
Tel. 0176/51321391

Akademie Havelhöhe

Brücke ins Leben

Krebspatient*innenseminar
Donnerstags, ab 4.3., 17-20 Uhr,
10 Termine

Demenzgruppe

Workshop-Reihe für Angehörige von Demenzerkrankten.

• Do. 14.1., 16.30-19.30 Uhr

Weiterführendes zur Demenz/
Personenzentrierte Pflege

• Do. 28.1., 16.30-19.30 Uhr
Sozialrechtliche Aspekte/Selbst-

wahrnehmung und -pflege

• Do. 11.2., 16.30-19.30 Uhr
Gesprächsrunde: Im weiteren

Verlauf und danach

Wickel und Auflagen

• Wickel und Auflagen bei Depressionen und Schmerzen
Sa., 23.1., 9-16 Uhr

• Wickel und Auflagen bei Erkältungskrankheiten
Sa., 13.2., 10-14 Uhr

• Wickel und Auflagen für die Selbstpflege und Stressbewältigung
Mi., 10.3., 16-20 Uhr

• Palliativtag: Äußere Anwendungen für Menschen in palliativer Situation
Do., 18.3., 9-16 Uhr

Auskunft: Akademie Havelhöhe,
Katharina Fibig,
Tel. 030/36501-6659

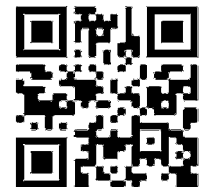
Info@akademie-havelhoehe.de



Entdecken Sie den Campus Havelhöhe ganz neu:

Auf unserer neu gestalteten Webseite mit interaktiver Geländekarte, finden Sie Portraits und Links zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem gesamten Campus.

<https://campus.havelhoehe.de>



Verbindliche Anmeldung

<input type="checkbox"/> Seminar 1	Bewegungsfolgen aus der Atemtherapie (Middendorf)
<input type="checkbox"/> Seminar 2	TaKeTiNa - Rhythmus erleben
<input type="checkbox"/> Seminar 3	Eurythmie nach Feierabend

Für die Seminare ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Diese sollte uns 10 Tage vor Seminarbeginn vorliegen. Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr. Wenn ein Seminar überbelegt ist oder ausfällt, erstatten wir die gezahlten Gebühren in voller Höhe. Bei Rücktritt durch den Teilnehmer kann eine Erstattung der Gebühr nur erfolgen, wenn die Absage spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn erfolgt. In begründeten Fällen sind Ermäßigungen möglich.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr gleichzeitig mit der Anmeldung
Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe,
GLS Gemeinschaftsbank, IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer

Vorname / Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden oder per Fax an:
030/36 50 14 35 oder E-Mail an: gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

Hinweis:

Bitte alle anderen Seminare direkt bei den angegebenen Kontaktdaten anmelden.

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 einsehen. Unsere Datenschutzbeauftragte ist Frau Michaela Schröers, JuriDacta Datenschutzdienste. E-Mail: DSvereinjahoe@juridacta.de

Havelhöhe



Ausschneiden und in einem Fensterkuvert
senden an:
Gesundheitsforum Havelhöhe
Kladower Damm 221, Haus 7, 14089 Berlin
Per Fax an: 030/36 50 14 35 oder E-Mail an:
gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

Gesundheitsforum Havelhöhe
Elisabeth Bartela
Kladower Damm 221, Haus 7
14089 Berlin